

**YOSH VOLEYBOLCHILARDA TEZKOR-SAKROVCHANLIK SIFATINI HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA O'STIRISH SAMARADORLIGI.****Po'latova Shahnoza Ikrom qizi***O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi bosh mutaxassisi.*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolamizda yosh voleybolchilarni tezkor-sakrovchanlik sifatini, darajasini, o'yin malakasi texnikasini, harakat qobiliyatlarini, nazorat va tajriba guruhlarida olib borilgan tadqiqot natijalarining farqlari, solishtirma holatla-ri haqida ma'lumot berib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *sakrovchanlik, harakat malakalari, nazorat, tajriba, qobiliyat, ko'rsatkichlar, mashg'ulot, shug'ullanuvchi, o'rgatish bosqichlari.*

**Аннотация:** *В данной статье представлена информация о различиях в результатах исследований, проведенных в контрольных и экспериментальных группах, сравнительном состоянии молодых волейболистов по качеству, уровню быстрой прыгучести, технике игры, двигательным навыкам.*

**Ключевые слова:** *прыжки, двигательные навыки, контроль, опыт, способности, указатели, обучение, вовлеченность, этапы обучения.*

**Annotation:** *in this article, young volleyball players are presented with information about the quality, level of speed-jumping, game qualification techniques, movement skills, differences in the results of research carried out in control and experimental groups, a comparative case-ri.*

**Keywords:** *jumping, movement skills, control, experience, ability, pointers, training, engaged, training stages.*

Zamonaviy voleybolda maxsus sakrovchanlik sifati o'ta muhim harakat qobiliyatlarini tarkibiga mansub bo'lib, o'yin davomida yuz beradigan turli vaziyatlarda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Har xil yo'nalishlarda to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlarning tez, aniq va maqsadga muvofiq amalga oshirilishi o'yin yoki uning ayrim lahzalari taqdirini belgilab beradi. Ma'lumki, voleybolchilar sekin harakatlanganda ijro etiladigan o'yin malakasi texnikasi, koordinatsiyasi va aniqligi yuqori bo'ladi. Aksincha, tezkorlik darajasi ortgan sari sport mahoratining bunday ko'rsatkichlari o'z samaradorligini susaytira boshlaydi. Bu borada V.I. Izaak (1974) tadqiqotlari kishi e'tiborini o'ziga tortadi. Har xil o'yin funksiyasini ijro etuvchi gandbolchilar raqib qarshiligi bo'lmagan holda o'z o'yin zonalaridan darvozaga ko'p marta to'p yo'llashlari mumkin ekan, lekin bu harakat malakalarining samaradorligiga juda kam ekanligi kuzatilgan. Agar ushbu o'yin malakalari raqib qarshiligida ijro etilsa to'pni darvozaga yo'llash hajmi ham, uni samaradorligi ham yanada susayib ketar ekan. Muallifning fikriga ko'ra, to'pni darvozaga aniq yo'llash texnikasi aynan gandbol o'yiniga xos sakrovchanlik asosida shakllantirilishi ustivor ahamiyatga ega bo'lib, bunday mashqlarni raqib qarshiligida shakllantira borish jismoniy va texnik tayyorgarlikning muhim shartlaridan biridir. Turli holatlardan to'pni darvozaga yo'llash malakasini yosh gandbolchilar tomonidan o'zlashtirilishi o'yin va raqib qarshiligi vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshirilishi o'rgatish samaradorligini ancha oshirishi mumkin ekan. Malakaviy ish mavzusi yuzasidan o'tkazilgan

pedagogik tajriba natijalari voleybol bilan endi shug'ullanishni boshlagan yosh bolalarda maxsus sakrovchanlik sifati nafaqat talab darajasida emasligi, balki kuzatilgan ko'rsatkichlarni sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar ko'rsatgachlaridan ham past ekanligini namoyon etdi. Jumladan, tik turgan holatdan 30 m ga yugurish ko'rsatkichlari pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham talabga javob bermasligi ma'lum bo'ldi. Xususan nazorat guruhida bu ko'rsatkich 5,8 s, tajriba guruhida - 5,9 s ga teng bo'ldi.

Yosh voleybolchilardan iborat nazorat (n) va tajriba (t) guruhlarida sakrovchanlik sifatini 1 oylik pedagogik tadqiqot davomida rivojlanishi

N-n=10

T-n=10

Me'yoriy mashq

Tajribadan oldin

Tajribadan so'ng

n t

n

t

30 m ga yugurish (s) 5,8±0,6 5,9±0,9 5,4±0,7 5,0±0,8

4x6 m ga yugurish 7,0±0,9 7,1±0,7 6,7±0,4 6,2±0,6

4x6 m ga makkisimon yugurish - nazorat guruhida - 7,0 s, tajriba guruhida 7,0 s ni tashkil etadi.

Pedagogik tajriba muddati tugaganidan so'ng amaldagi dastur asosida shu-g'ullangan nazorat guruhida 30 m ga yugurish 5,8 s dan 5,4 s gacha sakrovchanlik sifati yaxshilanadi. Tajriba guruhida bu ko'rsatkich 5,9 s dan 5,0 s gacha ijobiy to-monga o'zgardi. 4x6 m ga makkisimon yugurish birinchi guruhida - 7,0 s dan 6,7 s ga yaxshilangan bo'lsa, ikkinchi, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich 7;1 s dan 6,2 s ga o'zgardi. Demak, pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan sakrovchanlik-ka oid estafetali - o'yin mashqlari o'ta samarali qiymatga ega ekanligi isbotlandi. Shuni ham alohida e'tirof etish joizki, tajriba guruhiga mansub bolalarda nazorat guruhiga qaraganda nafaqat makkisimon yugurish texnikasi tez sur'atlar bilan shakllana bordi, balki, ularda shu mashqni ijro etish koordinatsiyasi ham progress-siv yo'nalishida o'zlashtirilayotganligi kuzatildi.

Yuqorida qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari, sinab ko'rilgan estafetali-o'yin mashqlari faqatgina sakrovchanlik sifatlarini samarali rivojlantirib qolmay, shu sifatlar asosida ijro etilishi kerak bo'lgan o'yin malakalarini ham unumli say-qal topishiga imkon yaratadi. Binobarin, jismoniy va texnik tayyorgarlikning chambarchas bog'liqligi hamda bu jarayonlarga oid mashqlar majmualarini dast-labki o'rgatish bosqichidan boshlab bir-biriga birikkan holda qo'llash texnologiya-si o'zining nazariy - ilmiy va amaliy - uslubiy jihatlardan qanchalik dolzarb ekanli-gi oshkor bo'ldi. Umuman olganda, yana shu narsani alohida ta'kidlash joizki, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanayotgan bolalarning o'quv-mashg'u-lot jarayonida pedagogik nazorat ishlarini olib borilishi, ular bajarayotgan har bir mashqlarga adolatli baho berish shu bolalarda o'ta qiziquvchanlik, faollik fazilatlarini charxlar ekan, mashg'ulotlariga ijodiy va ma'suliyat bilan yondoshishlariga asos bo'lar ekan. Voleybol musobaqalarida barcha turdagi kuch sifatleri (umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor - portlovchi, kuch chidamli-ligi) hal qiluvchi ahamiyatiga ega bo'lishi isbotini talab qilmaydi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida kuch va kuchlanish turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish malakali voleybolchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Yosh voleybolchilarda har xil turdagi kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkich-lar malakali yosh sportchilar nisbatan sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi. Jumladan, ikki guruhdagi bolalarni

qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkich-lari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

Yosh voleybolchilarda tezlik - kuch sifatining darajasi (18 kishi).

Kuch turlari Kuch ko'rsatkichlari XL

Gavda kuchi, kg  $54,2 \pm 2,7$

Turnikda tortilish  $5,3 \pm 1,2$

Brusyada qo'llarni bukish - yozish  $4,5 \pm 1,7$

Gorizental holatdan qo'llarni bukish - yozish (30 s)  $8,1 \pm 1,3$

Chunonchi, qo'l- qorin - bel mushaklari kuchi tekshiriluvchi bokschilarda  $54,2 \pm 2,7$  kg ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichni taqqoslash maqsadida shu narsa ravshan bo'ldiki, 15-16 yoshdagi dzyudochilarda bu ko'rsatkich 142-182 kg oralig'ida bo'lishi mumkin. 11-12 yoshga to'lgan malakali voleybolchilarda bu ko'rsatkich ancha yuqori darajada qayd etilgan.

Turnikda tortilish testi bo'yicha baholanadigan - qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi  $5,3 \pm 1,2$  martaga teng bo'ldi. Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish - yozish) tekshiruvdan o'tgan kurashchilarda  $4,5 \pm 1,7$  martani tashkil etdi. Qo'llarga tayanib gorizental holatda qo'llarni 30 soniya davomida bukish - yozish o'rtacha  $8,1 \pm 1,3$  martaga teng bo'lib, tekshiruvdan o'tkazilgan voleybolchilarda kuch chidamliligini yetarli darajada shakllanmagan deb baholash-ga asos bo'ldi. Rejalashtirilgan pedagogik tadqiqot samarasini baholash maqsadida kuzatuv va tadqiqot guruhlariga mansub voleybolchilar ko'rsatkichlari alohida statistik tahlil qilindi. Nazorat(kuzatuv) guruhi tarkibiga kiruvchi voleybolchi-larda tezlik - kuch sifatining darajasi (n=10)

Test mashqlari Ko'rsatkichlar,  $X \pm \delta$

Gavda kuchi, kg  $53,2 \pm 2,6$

Turnikda tortilish  $5,2 \pm 0,8$

Brusyada qo'llarni bukish - yozish  $4,8 \pm 0,5$

Gorizental holatdan qo'llarni bukish - yozish  $8,2 \pm 1,4$

Kuzatuv guruhida kuchni tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlardan xiyolgina past bo'lsada, bir-biridan keskin farq qilmagan. Buning asosiy sabablaridan biri, fikrimizcha, voleybol bilan endigina shug'ulanish-ni boshlagan yosh bolalar o'z tayyorgarligi nuqtai nazaridan bir-biriga u yoki bu darajada o'xshash bo'lgan. Pedagogik tajriba guruhida ushbu ko'rsatkichlar biroz ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ladi. Lekin bu ustunlik tadqiqotga jalb qilingan voleybolchilarning umumiy tayyorgarligi oz bo'lsada, yuqoriroq darajada deb xu-losa qilishga asos bo'la olmaydi. Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot gu-ruhiga mansub voleybolchilarni alohida e'tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy emotsional holatini ijobiy pog'onaga biroz ko'tarilganligidir. Ma'lumki bolalarni maqtash, rag'batlantirish, boshqalardan ustun qilib ko'rsatish yoki ularni o'z-galar-dan dono, aqlli, kuchli ekanligiga ishontirish ruhiyatga progressiv ta'sir etib, oxir oqibat funksional jarayonlarni faollashtiradi.

Pedagogik tajriba guruhi tarkibiga kiruvchi voleybolchilarda tezlik - kuch sifatining darajasi (n=10)

Test mashqlari Ko'rsatkichlar  $X \pm \delta$

Qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi, kg  $53,9 \pm 1,9$

Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish soni)  $5,4 \pm 0,7$



Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish soni)  $4,9 \pm 0,7$

Gorizental holatdan ularni bukish-yozish (30 s)  $8,0 \pm 1,7$

Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish) qo'llarni yozuvchi mu-shaklar kuchidan (brusyada qo'llarni bukish-yozish) sezilarli darajada kam miq-dorni tashkil etdi. Demak, qo'llarni bukuvchi mushaklar nisbatan zaifroq rivoj-langanligi ma'lum bo'ldi. Diqqatni jalb qiluvchi yana bir vaziyat shundan iboratki, qo'llarga tayanib gorizental yotgan holatda qo'llarni 30 sek davomida bukish-yozish soni qo'llarni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchidan ancha ustun ekanligi namoyon bo'ldi. Bu holat ko'pgina tadqiqotchi-olimler xulosasiga zid bo'libgina qolmay, aksincha, 10-12 va bundan katta yoshdagi bolalarda kuch sifatini katta og'irliklar bilan me'yorsiz rivojlantirishga berilib ketmaslikka e'tibor qaratadi.

Qizig'i va murakkabligi shundaki, kuzatilgan aksariyat maktablarda o'quvchilar-ning nafaqat kuch sifati, balki jismoniy sifatlari ham juda kam rivojlangan. Ayrim bolalar uyalganlaridan hatto turnikda tortilishdan bosh tortadi. Demak, sport to'ga-raklari yoki BO'SMlarga kelayotgan aksariyat bolalar ham jismoniy jihatdan de-yarli yetarli rivojlanmagan bo'lishadi. Shuning uchun murabbiylar dastlabki tay-yorgarlik jarayonida mashg'ulotlarni shug'ullanishga kelgan bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirishlari zarur bo'ladi. Yosh voley-bolchilarda tezlik-kuch sifatini turli og'irliklar bilan rivojlantirish aslo ijobiy natija bermaydi. Shuning uchun dastlabki shug'ullanayotgan bolalarda tezlik-kuch sifa-tini noan'anaviy - nostandart mashqlar yordamida rivojlantirish juda muhimdir

Nazorat va tajriba guruhlarida kuzatilgan natijalar dinamikasi tanlangan mavzu-ning bosh maqsadi, tadqiqotning asosiy g'oyasi va uning oldiga qo'yilgan ilmiy faraz to'la-to'kis ijobiy hal etilganligini isbot qildi. Chunonchi, qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tadqiqot guruhidagi voleybolchilarda nazorat guruhidagiga nisbatan 5,8 kg ga o'sdi. Nazorat guruhidagi voleybolchilarda ushbu farq faqatgina 8,1 kg ga teng bo'ldi. Ya'ni nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich tadqiqot boshida 53,2 kg ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida 56,3 kg gacha oshdi.

Yosh voleybolchilarda tezlik-kuch sifatining pedagogik tadqiqot davomida o'zgarishi ( $n = N - 10$ ;  $T - 10$ )

Test mashqlari Guruh Ko'rsatkichlar

Tadqiqot boshida Tadqiqot oxirida

Gavda kuchi, kg N  $53,2 \pm 2,6$   $56,3 \pm 3,2$

T  $53,9 \pm 1,9$   $59,7 \pm 2,8$

Turnikda tortilish N  $5,2 \pm 0,8$   $6,3 \pm 1,1$

T  $5,4 \pm 0,7$   $3,8 \pm 1,7$

Brusyada qo'llarni bukish-yozish N  $4,8 \pm 0,8$   $6,0 \pm 1,4$

T  $4,9 \pm 0,7$   $7,2 \pm 1,8$

Gorizental holatdan qo'llarni bukish-yozish (30 s) N  $8,2 \pm 1,4$   $9,2 \pm 2,0$

T  $8,0 \pm 1,7$   $11,3 \pm 2,2$

N - nazorat guruhi;

T - tajriba guruhi;

n - tekshiriluvchilar soni.

Tadqiqot guruhida bu ko'rsatkichlar 53,9 va 59,7 kg miqdorida qayd etildi. Qo'l-larni bukuvchi mushaklar kuchi tadqiqot guruhida 3,4 martaga ortgan bo'lsa, nazo-rat guruhida

faqatgina 1,1 martaga teng bo'ldi, xolos. Qo'llarni yozuvchi mushak-lar kuchi: nazorat guruhida 4,8-6,0 marta; tadqiqot guruhida 4,9-7,2 marta miqdor-da o'z ifodasini topdi. Qo'llarga tayanib gorizental yotgan holatda qo'llarni bu-kish-yozish soni: 8,2-9,2; 8,0-11,3 martaga teng bo'ldi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasidan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi bolalarning tezlik-kuch sifatini belgilovchi barcha natijalar nazorat guruhidagi yosh voleybolchilarnikidan niho-yatda yuksak darajada o'zgarganligidan darak bermoqda. Ushbu vaziyat yana bir bor tajriba guruhi mashg'ulotlari davomida qo'llanilgan nostandart maxsus mashq-lar tezlik-kuch sifatini rivojlantirishda o'ta samarali ekanligini isbotlayapti. Shu bilan bir qatorda tajriba guruhida qayd etilgan kuch sifati boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi shu yoshdagi bolalar kuchidan ancha kam rivojlanganligi ma'lum bo'ldi. R.A. Piloyanni (1991) fikriga ko'ra, hatto 8-9 yoshli bolalarda tezkor kuch sifatleri nisbatan o'sgan bo'lar ekan. 11-12 yoshli sportchilar mashg'ulotida tezlik-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini bemalol ko'paytirish tavsiya etiladi. 13-14 yoshli sportchilarda esa, chidamkorlik, 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezlik-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq deb ta'kidlangan. Ma'lumki, malakali voleybolchilarni tayyorlash-da bel, qorin, qo'l va oyoq mushaklariga xos tezlik-kuch sifati nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa bu borada portlovchi kuch (tezlik-kuch) hal qiluvchi xu-susiyatga egadir. Bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan yosh voleybolchilarda eguvchi va yozuvchi mushaklar kuchining sezilarli farq, asosida kam rivojlanganligi shu bolalarning bog'cha yoshidan boshlab tezlik-kuch mashqlari bilan juda kam shug'ullanganligidan dalolat beradi. Binobarin, olingan tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarning o'quv-mashg'ulotlarda kuch va tezlik-kuch mashqlari hajmini ort-tirish chorasini ko'rish taqozo etiladi. Aytish zarurki, bunday mashqlar hajmini oshirish faqatgina standart mashqlar hisobiga bo'lmasdan, balki ko'proq nostandart maxsus mashqlarni musobaqa tariqasida qo'llash yaxshi natija beradi. Bundan tashqari, dastlab o'rgatish bosqichida yosh voleybolchilar tarkibidan tezroq iste'dodli voleybolchi tayyorlash maqsadida kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llash ko'ngilsiz oqibatlariga olib kelishi diqqat markazida bo'lishi kerak. Demak, tezlik-kuchga oid mashqlar bolalarning jismoniy funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor. Voleybolda o'yin malakalarini (to'p kiritish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) sakrab samarali ijro etish har bir o'yin ko'ri-nishini yoki butun o'yin taqdirini belgilaydi. Demak, shu sifat qancha yuqori rivojlangan bo'lsa shuncha to'p kiritish imkoniyati ortadi. Shuning uchun sakrovchanlik va tezkor sakrovchanlik sifatlarini voleybolga xos xususiyatga moslashtirib rivojlantirish nafaqat sport mahoratini takomillashtirish guruhlarida katta rol o'ynaydi, balki bunday ixtisoslashtirilgan sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidanoq boshlab shakllantirish borish muhim ahamiyat kashf etadi. Yuqorida qayd etilgan nazariy g'oyalar va uslubiy mulohazalar mazkur bitiruv malakaviy ish bo'yicha yosh voleybolchilar ishtirokida pedagogik tajriba o'tkazishga da'vat etib olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yosh voleybolchi bolalardan iborat nazorat va tajriba guruhlariga sakrovchanlik sifatiga oid ko'rsatkichlar pedagogik tadqiqotdan avval deyarli bir xil darajada ekanligi kuzatildi. Jumladan, joydan turib vertikal sakrash nazorat guruhidagi bolalarda o'rtacha  $33,4 \pm 2,2$  sm ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich  $32,4 \pm 2,6$  sm ga teng bo'ldi. Fikrimizcha, mazkur sifatlarni shu yoshdagi bolalarda har xil darajada belgilanganiga tadqiqotchilarning tekshiruvga turlicha yondoshishi, tekshiruv shartlarini bir xilda emasligi

yoki turli mintaqada yashovchi bolalarni jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan-ligi bilan bog'liqdir. Vaholanki, gandbol, voleybol, basketbol kabi sport o'yinlarida sakrovchanlik sifatleri birdek muhim ahamiyatga egadir. Bizning tadqiqotimizda qo'llanilgan test mashqlari har bir bolada 3 martadan qabul qilinib, eng yaxshi natija tanlab olingan edi. 1 oylik pedagogik tadqiqot natijasida tajriba guruhida olingan ko'rsatkichlar nazorat guruhidaga bolalar ko'rsatgan natijalarga nisbatan talaygina farq qildi. Chunonchi, agar nazorat guruhida tajriba boshlanishidan avval joydan turib vertikal sakrash 33,4 sm ga teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot muddati tu-gaganidan so'ng bu ko'rsatkich 35,2 sm ga ortdi (farq 1,8 sm). Joydan turib uzunlikka sakrash shu guruhda tadqiqotdan oldin 170,4 sm, tadqiqotdan so'ng 176,2 sm ga teng bo'ldi (farq 5,8 sm). Pedagogik tadqiqot davomida sakrovchanlik va max-sus sakrovchanlik sifatlerini rivojlantirishga qaratilgan estafetali-o'yin mashqlari bilan shug'ullangan tajriba guruhidagi bolalarda o'rganilayotgan ko'rsatkichlarni o'sish darajasi o'ta samarali rivojlanganligi kuzatildi. Jumladan, pedagogik tadqiqot boshlanishidan avval tajriba guruhida joydan turib vertikal sakrash 32,8 sm ga teng bo'lsa, tadqiqot so'ngida bu ko'rsatkich 39,3 sm (farq 6,5 sm) gacha o'sdi. Joydan turib uzunlikka sakrash - 170,4 sm dan 181,2 sm ga ortgani kuzatildi. Binobarin, pedagogik tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus estafetali-o'yin mashqlari sakrovchanlik sifatini rivojlantirish borasida o'ta samarali ekanligini isbotlab berdi. Alohida shuni ta'kiddash lozimki, tajriba guruhida shug'ullangan bolalarda nafaqat o'rganilayotgan maxsus jismoniy sifatlar tez sur'atlar bilan rivojlanganligi namoyon bo'ldi, balki bu bolalarda faollik va qiziqish alomatlari yaqqol ko'zga tashlandi, o'yin malakalarini o'zlashtirish jarayoni ancha yengil kechayotgani kuzatildi. Bundan tashqari shu guruhdagi bolalarda mashqlarga ijodiy yondoshish alomatlari yaqqol ko'zga tashlandi. Ehtimol qilish mumkinki, mazkur guruhda qo'llanilgan nostandart estafetasimon mashqlar o'yin tarzida tashkil qilingani sababli bolalarda harakat erkinligini vujudga keltirgan. Ma'lumki, o'yin tarzida qo'llaniladigan mashqlar bolalar organizmida (hujayra, to'qima, mu-shak tolalari va h.k.) o'ta charchash yoki zo'riqish alomatlari tez paydo bo'lishini orqaga suradi. Buning sababi, o'yin davomida shu bolalarning emotsional holati ko'tariladi, ular yuklama haqida o'ylamaydilar. Boshqacha qilib aytganda, bunday nostandart o'yin yuklamalari bolalarni charchashdan chalg'itadi. Aynan shu holat-lar shug'ullanuvchi yosh bolalarda jismoniy sifatleri samarali rivojlanishiga turtki beradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

1. A.A. Pulatov - Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik, Chirchiq - 2020.
2. Sh.I.Po'latova - Dars ta'limida rivojlantirish texnologiyasi va prinsiplari.
3. Sh.I.Po'latova - Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. vol. 2 no. 8 (2023): theory and analytical aspects of recent research
4. Sh.I.Po'latova - Shaxsning individual psixologik - xususiyatlari
5. Yo'ldashev, I. SH. Po'latova (2023). O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida. Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences, 2(19), 7-15.
6. Po'latova Sh.I. - Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish



7. Po'latova Sh.I. - Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari
8. Sh.I.Po'latova - Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari
9. Po'latova Sh.I. - Kasb-hunar maktablarida voleybol seksiyasi ishini rejalashtirish
10. Sh.I.Po'latova - Bo'lg'usi mutaxassis-kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari
11. Po'latova Sh.I. - Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish
12. Sh.I.Po'latova - Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari
13. Po'latova Sh.I. - O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida