

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.Ashurov	
Yosh voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishda uslubiy yondashuvlar	106
T.A.Julboyev	
Kredit-modul tizimida anorganik kimyo o'quv fanida mustaqil ta'limdan esse yozish ko'nikmasini rivojlantirish.....	111
C.Ф.Джафарзода	
Некоторые парадоксы несоответствий результатов тестов "остаточных знаний" студента и учащихся в вузе в контексте выбора дидактических целей ценностно-содержательного управления временем.....	115
A.M.Maxmudov	
Yosh futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish	124
I.U.Nurmetova	
Dzyudo bilan shug'ullanuvchi qizlarni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda texnik usullardan foydalanish	129
U.R.Radjarov	
Umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi 1- 2-sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarini milliy harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishni didaktik ahamiyati	136
G.K.Yakubova, M.Mashrapova	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'sish va rivojlanish qonuniyatlari tahlili	141
B.A.Rahimov	
Yosh voleybolchilarni zamonaviy sport mutaxassisligiga yo'naltirishning samaradorligi	148
N.V.Nosirov	
Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarida metodik kompetentsiyalarni rivojlantirishning muammolari va innovatsion usullari	154
F.I.Sharipova	
The development of reading literacy among future nurses	158
L.X.Bektursinova	
Bo'lajak o'qituvchilarda pedagogik imijni shakllantirishning ayrim masalalari.....	164
K.X.Abduvaliyeva	
Некоторые аспекты интеграции заданий по химии в процессе обучения химии	169
R.M.Ubaydullayev	
Bo'lajak o'qituvchilarning jismoniy madaniyatini sport pedagogikasi vositasida rivojlantirish texnologiyasi	173
M.M.Yuldashov	
Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish texnologiyalari	180
M.A.Suyunova	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilada maktabgacha yoshgdagi bolalarda ekologik dunyoqarashni shakllantirish usullari.....	185
M.X.Tillavoldiyeva	
Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy taraqqiyot o'rtasidagi aloqadorlik muammolari	190

IQTISODIYOT

O.Sh.Valiev	
The nexus between fdi net inflows and doing business index: analysis from Uzbekistan	194

FALSAFA

A.A.Qambarov	
Qur'on oyatlari hamda hadislarda keltirilgan "shukronalik" tushunchasining ijtimoiy-falsafiy tahlili	199
S.U.Yuldashev	
Jamiyatni ilmiy boshqarishning institutsional va funksional jihatlari	203
G.N.Navro'zova	
Shoh Naqshbandni tavsiflovchi yangi manbaa	207
A.N.Sanaqulov	
Ta'lim tizimida virtual reallikdan foydalanish istiqbollari	211

**YOSH VOLEYBOLCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI OSHIRISHDA
USLUBIY YONDASHUVLAR****МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ****METHODOLOGICAL APPROACHES TO IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES
OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS****Ashurov Asadillo**Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası v.b.
dotsent**Annotatsiya**

Ushbu maqolada yosh voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish yo'llari, usullari, mashqlar majmuasi ko'rsatib o'tilgan. Bundan tashqari harakatlar koordinatsiyasi ustida ishlash sportchining texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytirishiga yordam beruvchi jismoniy fazilatlardan biri ekanligi yoritib berilgan.

Аннотация

В данной статье показаны пути, методы и комплекс упражнений повышения эффективности тренировок в развитии координационных способностей юных волейболистов. Кроме того, поясняется, что работа над координацией движений является одним из физических качеств, способствующих расширению технико-тактических возможностей спортсмена.

Abstract

This article shows ways, methods, and a set of exercises to improve the effectiveness of training in the development of coordination abilities of young volleyball players. In addition, it is explained that working on the coordination of movements is one of the physical qualities that help to expand the technical and tactical capabilities of the athlete.

Kalit so'zlar: koordinatsion qobiliyat, mashg'ulotlar samaradorligi, jismoniy fazilatlar, texnik-taktik imkoniyatlar, ruhiy tayyorgarlik.

Ключевые слова: координационные способности, эффективность тренировки, физические качества, технико-тактические возможности, психологическая подготовка.

Key words: coordination ability, training efficiency, physical qualities, technical and tactical capabilities, mental preparation.

KIRISH

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan kundan boshlab, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda takomillashtirishga e'tibor kuchaydi. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha Qaror va Farmonlari, mamlakatimizda yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatlarini yanada yuksaltirishda katta ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031 son qarorida belgilangan vazifalarni muayyan darajada bajarish shuningdek, Respublikamizda sport o'yinlari (voleybol, futbol, basketbol, gandbol) sport turlari tizimida sportchilarni saralash eng dolzarb muammolardan biri sifatida qaraladi [1].

Dunyo mamlakatlarida sportning voleybol turiga, shuningdek, sportning boshqa turlariga ham saralab olish amaliyotida maktab o'quvchilari ushbu jarayonning asosini tashkil qiladi va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'smirlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish mexanizmlaridan foydalanib yosh o'quvchilar ichidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va voleybol sport turini o'rgatishning samarali usullarini tatbiq qilish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Yosh voleybolchilar o'rtasida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ulushi ancha kam va asosan ular mashg'ulotlarda yosh sportchilarga voleybol texnikasi va taktikasini o'rgatish bilan bog'liqligini alohida takidlash joiz. [3]

Koordinatsion qobiliyatlar yaxlit harakat faoliyatini maqsadga muvofiq ijro etish (shakllantirish, o'zaro bo'ysundirish, birga birlashtirish), o'zlashtirilgan harakat shakllarini qayta tiklash yoki o'zgaruvchan muhit talablariga ko'ra, bir harakat faoliyatidan ikkinchisiga o'tish qobiliyatlaridan iborat. Koordinatsion qobiliyatlarning ko'rsatkichlari tugallangan harakat topshiriqlari (gimnastika mashqlari, suvga sakrash, figurali uchish) va boshqalar hisoblanadi. Ular to'g'risida yangi harakat shakllarini o'zlashtirish va o'zlashtirilgan harakatlarni qayta o'zgartirish uchun sarflangan vaqt, aniq harakat ko'rsatkichlari (vaqt birligida), fazo va zo'r berish darajasi bo'yicha fikr yuritish mumkin [4].

Mashg'ulot va musobaqa faoliyatining amaliy sharoitlarida koordinatsion qobiliyatlar barcha turlari odatda sifatlarini (tezlik qobiliyati, kuch qobiliyati, chidamlilik, egiluvchanlik), ijro etishda, shuningdek, tayyorgarlikning turli tomonlarida (texnik, taktik, ruhiy) namoyon bo'ladi.

Shu munosabat bilan, agar turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi texnik-taktik takomillashuv yoki ruhiy tayyorgarlik koordinatsion jihatdan ozmi-ko'pmi qiyinroq bo'lgan mashqlardan foydalanish yo'li bilan amalga oshirilsa, unda koordinatsion qobiliyatlarning turli ko'rinishlari parallel ravishda takomillashib boradi. O'z navbatida yo'naltirilgan takomillashuv, masalan, mushaklarni ixtiyoriy bo'shashtirish qobiliyatini, takomillashtirish bevosita yoki bilvosita ish tejamkorligi va chidamlilikni ortishiga, sport texnikasining takomillashtiruviga ijobiy ta'sir etadi. Harakatlar koordinatsiyasi, fazoda yo'nalishni topa bilish qobiliyati ustida ishlash esa sportchining texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiradi [6].

Koordinatsion imkoniyatlarni oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni rejalashtirishda yuklamalarning quyidagi tarkibiy qismlarini hisobga olish kerak: harakatlarning murakkabligi, ish serunumligi, alohida mashq (topshiriq) davomiyligi, bitta mashqni (topshiriq) takrorlash soni, mashqlar o'rtasida tanaffusning davomiyligi va xususiyati.

Harakatlar murakkabligi. Sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirishda: analizatorlar, asab-mushak apparati faoliyatini kuchaytiruvchi nisbatan sodda mashqlardan sportchilarning funksional imkoniyatlarini to'la ishga soluvchi qiyin mashqlargacha bo'lgan turli murakkablikdagi mashqlar qo'llaniladi.

Koordinatsion qobiliyatlarning turli ko'rinishlarini takomillashtirish jarayoni harakatlar murakkabligi o'zining yuqori darajasining 75-90% atrofida bo'lsagina eng samarali ahamiyat kasb etadi. Harakat murakkabligi bu ko'rsatkichda yuqori darajada bo'lsa, sportchiga (muvozanat yoki marom tuyg'usini saqlash, makonda yo'nalish olish va h.k.) topshiriqlarni uddalashga imkon bermaydi. Harakat ana shu daraja murakkablikda bajariladigan bo'lsa, sportchi funksional tizimga, moslashish reaksiyasini rag'batlantiruvchi koordinatsion qobiliyati o'sishning asosiga ancha yuqori talabalar qo'yiladi. Ammo, bu analizatorlarning tez charchash va samarali ishga olib kelmaydi [7]. Bu esa koordinatsion qobiliyatini takomillashtirishga ko'maklashuvchi umumiy ish hajmining yetarli darajada bajarilishini ta'minlaydi.

Malakali sportchilarni tayyorlash tizimida chegara oldi (maksimal darajaning 90-95% li) va chegaraviy murakkablikdagi mashg'ulotlar alohida o'rin tutadi. Biroq, bunday ish hajmi nisbatan oz bo'lishi kerak, ya'ni koordinatsion qobiliyatlarning o'sishiga yordam beradigan mashqlar umumiy hajmining 10-15% miqdorida bo'lishi kerak. Bunda bu ishning yarmi maxsus - tayyorlov, qolgan yarmi esa turli darajadagi bellashuv sharoitlarida bajariladigan musobaqa mashqlariga to'g'ri keladi.

Ish shiddati. Koordinatsion qobiliyatlarning u yoki bu ko'rinishi rivojlantirishiga yoki ularni kompleks takomillashtirishga, qaratilgan mashqlardir ko'zlangan maqsad shuningdek, ularning muayyan harakatlar yoki vaziyatlarga nisbatan takomillashtirish bosqichlari mashqlarni turli jadvallikda bajarilishini taqozo etadi. Biroq, koordinatsion qobiliyatlarining o'sishga imkon beruvchi turli tuman mashq va topshiriqlarga nisbatan umumiy an'ana mavjud: muayyan harakatli faoliyatga tatbiqan mazkur sifatni rivojlantirishning dastlabki bosqichlarida ishning yuqori bo'lmagan sportchi texnik-taktik imkoniyatlarining ortishi bilan intensivlikning muntazam ortib borishi va, nihoyat, chegara oldi va chegaraviy intensivlikdan foydalanish. Oxirgi holat musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish bilan bevosita bog'liq bo'lgan koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Alohida mashq (ijro, topshiriq) davomiyligi. Sportchilarning imkoniyatlarini takomillashtirish jarayonida alohida mashqlar, yondashuvlar (bir va o'sha harakatni takrorlash turkumi) yoki vazifa (o'zaro bog'liq turli harakatlarni uzluksiz bajarish) dagi uzluksiz faoliyatining davomiyligi har bir muayyan hodisada zarur bo'lgan vazifalar bilan belgilangan keng miqyosda o'zgarib turishi mumkin. Agar harakat tarkibi va jadalligi qat'iy aniqlangan bo'lsa (masalan, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish, muayyan masofaga to'siqlar osha yugurishi, berilgan burchak darajasi miqdorida burilishlar bilan sakrash va h.k.), unda uzluksiz faoliyat davomiyligi aniq belgilanadi va odatda 10-20 soniyani tashkil etadi.

Bir mashq (ijro, topshiriq) takroriyli miqdori. Koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish turli davomiylik va shiddatli ish sharoitida o'tkaziladigan o'ta xilma-xil harakat faoliyatidan foydalanish bilan bog'liqdir. Ulardan ayrimlari bir necha marta takrorlanishi mumkin. Ayrimlari esa kutilmagan vaziyatlarga reaksiya natijasi hisoblanadi va ularni o'z holicha qayta amalga oshirish mumkin emas. Barcha bu omillar bir mashq, yondashuv yoki vazifa takrorlashlar soniga ta'sir qilmay qo'ymaydi.

Uzoq davom etmaydigan har bir mashqda (5 soniyagacha) takrorlashlar miqdori ancha ko'p – 6 dan 10-12 gacha bo'lishi mumkin. Uzoqroq davom etadigan topshiriqlarda takrorlashlar miqdori mutanosib ravishda kamayadi va 2-3 ta dan ortmasligi mumkin. Bunday holatda shug'ullanuvchilarning yuqori faolligini va ularning muayyan topshiriqqa qiziqishlarini saqlab qolish mumkin hamda bir vaqtning o'zida organizmning funksional tizimiga va koordinatsion qobiliyatlarining biron bir turi namoyish etilishida asosiy yuklama tushadigan mexanizmlarga yetarli darajada katta yig'indi ta'sirni ta'minlashga erishish mumkin bo'ladi.

Takrorlashlar soni, shuningdek, mashq mashg'uloti dasturi, uning muayyan vazifalari bilan ham aniqlanadi. Turli ko'rinishdagi koordinatsion qobiliyatlarini kompleks takomillashtirishda ko'proq miqdorda turli xil mashqlarni qo'llash talab etiladi. Har bir mashqning takrorlashlari soni odatda ko'p bo'lmaydi va 2-3 dan ortmaydi. Agar biron bir harakatli topshiriqqa mos keluvchi koordinatsion qobiliyatlardan biror turini chuqurroq takomillashtirish amalga oshirilayotgan bo'lsa, mashqlarni takrorlashlar soni 3-5 baravargacha ortishi mumkin.

Mashqlar o'rtasidagi tanaffuslar davomiyligi va xususiyati. Alohida mashqlar o'rtasidagi tanaffuslar odatda ancha ko'p bo'lib, 1 dan 2-3 daqiqagacha davom etadi va qobiliyatini tiklashga yordam beradi, shuningdek, shug'ullanuvchilarni navbatdagi topshiriqni samarali bajarishlariga ruhiy kayfiyatini ta'minlash kerak. Ayrim holatlarda ishni toliqish sharoitida bajarish vazifasi qo'yilganda, tanaffus vaqti (ba'zan 10-15 soniyagacha) sezilarli qisqarishi mumkin. Bu esa kuchayib boradigan toliqish sharoitida ish bajarilishini ta'minlaydi.

Mashqlar o'rtasidagi hordiq xususiyatiga ko'ra faol yoki passiv bo'lishi mumkin, faol hordiq sharoitida tanaffus mushaklarning bo'shashishi va cho'zilishiga ko'maklashuvchi kam intensivlik ish bilan to'ldiriladi. Ba'zan tanaffus paytlarida uqalash va o'zini-o'zi uqalash, ideomotor va autogen ta'sir usullari qo'llaniladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni nazorat qilish. Koordinatsion qobiliyatlarni nazorat qilish boshqa jismoniy sifatlarni baholash bilan uzviy bog'liq holda olib boriladi. U koordinatsiyaning turli ko'rinishlarini kompleks baholashga, yo'naltirilgan. Shuningdek, harakatlarning dinamik va fazoviy-vaqt parametrlarini baholash va tartibga solish qobiliyatlarini, muvozanat holatini saqlay olish qobiliyatini, maromni his qilishni mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini, harakatlarning koordinatsiyalanganligini nisbatan alohida-alohida aniqlashga ham yo'naltirilgan.

NATIJARLAR VA MUHOKAMA

Harakatlarning dinamik xamda makon vaqt parametrlarini tartibga solish va baholash qobiliyatining nazorati harakat dinamik va makon-vaqt parametrlari aniqligi jihatidan analizatorlar faoliyatiga yuksak talabni ta'minlovchi testlar asosida amalga oshiriladi. Tabiiyki, yuqori natijalar ko'rsatuvchi sportda asosiy rol o'ziga xos harakatlarga qaratiladi. Chunki, ularni bajarish chog'ida sur'at hissi, harakat amallarini bajarish vaqti, harakat aniqligi, qo'yilayotgan kuchlar kattaligi, turli o'ziga xos harakatlarning makon xususiyatlarini baholash mumkin. Bunda test sinovlari qat'iy tanlov xususiyatiga ega bo'lishi kerak. Nazorat sinovlarini harakat amallari ustidan ko'rish yohud eshitish nazoratini cheklash yoki istisno qilish yo'li bilan murakkablashtirish mumkin.

Yuqorida ta'kidlanganidek, koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirishni ikki yo'l bilan hal etish mumkin:

- 1) maxsus mashqlardan foydalanish yo'li bilan;

PEDAGOGIKA

2) muvozanatni saqlashda ishtirok etadigan vestibulyar, harakat, quruv va teri-taktil analizatorlarni alohida takomillashtirish yo'li bilan.

Pedagogik tajriba mobaynida qo'llanilgan asosiy vositalar ilovalarda keltirilgan. Klassifikatsiyalash (tasnif) uchun asos sifatida mashqlarni bajarish sharoitlari tanlab olingan.

Muvozanat funksiyasini rivojlantirishga ko'maklashadigan mashqlar quyidagicha tasniflangan:

- 1) polda bajariladigan mashqlar;
- 2) gimnastika o'rindig'i, xodada bajariladigan mashqlar;
- 3) harakatli o'yinlar va estafetalar.

Birinchi guruh mashqlari yana ikkiga bo'linadi.

- a) harakatda bajariladigan mashqlar;
- b) joyida bajariladigan mashqlar.

Bundan tashqari, maxsus snaryadlardagi mashqlar, shuningdek, harakatlanish madaniyatini oshiradigan, tanani to'g'ri boshqarishga o'rgatadigan, tik turishni barqarorlashtiradigan xoreografiya mashqlaridan foydalanildi.

Tajriba darslarining asosiy vazifasi muvozanat funksiyasini takomillashtirish edi. Bunga o'quv dasturlar va biz tomondan qo'shimcha ishlab chiqilgan dasturlari asosida o'qitish va muvozanatni saqlashga doir maxsus mashqlar orqali erishildi. Har bir dars, albatta, muvozanat funksiyasini va muvozanatni saqlashda qatnashadigan barcha asosiy analizatorlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oldi.

Har bir darsda biz taklif etgan mashqlar majmuasi (29-60 mashqlar) dan 3-4 mashq asosiy qismga kiritildi. Darsning yakunlovchi qismidan shu qismning o'quv tarbiyaviy vazifasiga mos keluvchi, ya'ni organizm funksional faolligini muntazam pasaytirishini ta'minlovchi o'yin va estafetalar egallab ularda muvozanat mashqlari elementlari o'rin oldi.

Muvozanatni takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni bajarish chog'ida ularni takrorlashlar soni, shuningdek, takrorlashlar oralig'idagi tanaffusni hisobiga olish zarurdir.

Darsning kirish qismidagi muvozanat mashqlarini takrorlashlar sonini aniqlashda mezon bo'lib mashqlarni bajarish sifatining saqlanishi xizmat qildi.

Darsning asosiy qismidagi mashqlarni belgilashda biz tadqiqot dasturida ko'zda tutilgan va taklif etilgan mashqlarning ratsional moslashuvini hisobga oldik. Har bir mashqlar guruhida mashqlarning soddasidan boshlanib, murakkablari bilan tugaydigan o'z tartibi belgilab olinadi. Mashqlar og'irligini aniqlashda harakat vazifasining murakkabligi, harakat tuzilish, uni bajarish shartlari mashqlarni bajara olgan o'quvchilar sonidan kelib chiqildi.

Yosh voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar majmuasi

Mashg'ulot mazmuni	Mashq ta'siri tarkibiy qismlari			
	Davomiyligi, daq	Dam olish vaqti, soniya	Dam olish usuli Xususiyati	Yuklama shiddati
4x6 metrga mokisimon yugurish	2-3 marta	2-3 min	Yurish	yuqori
Archasimon yugurish	2-3 marta	2-3 min	Yurish	yuqori
Voleyboldagi texnika elementlari	12-15	20-30	Faol	O'rtacha
Tezlikka oid o'yin va topshiriqlar	10-12	30	Faol	yuqori

Tajriba davomida tadqiqot dasturida taklif etilgan mashqlar muntazam ravishda murakkablashib bordi. Mashqlar turli o'zaro birliklarda berildi. Masalan: boshning turli tomonga harakati, burilishlaridan so'ng o'tirib-turish, egilish, muvozanat va boshqalar bajarildi. Ular:

a) qo'shimcha harakatlarni kiritish (burilishlar bilan o'tirib-turish, qo'l bilan turli harakatlar va boshqa);

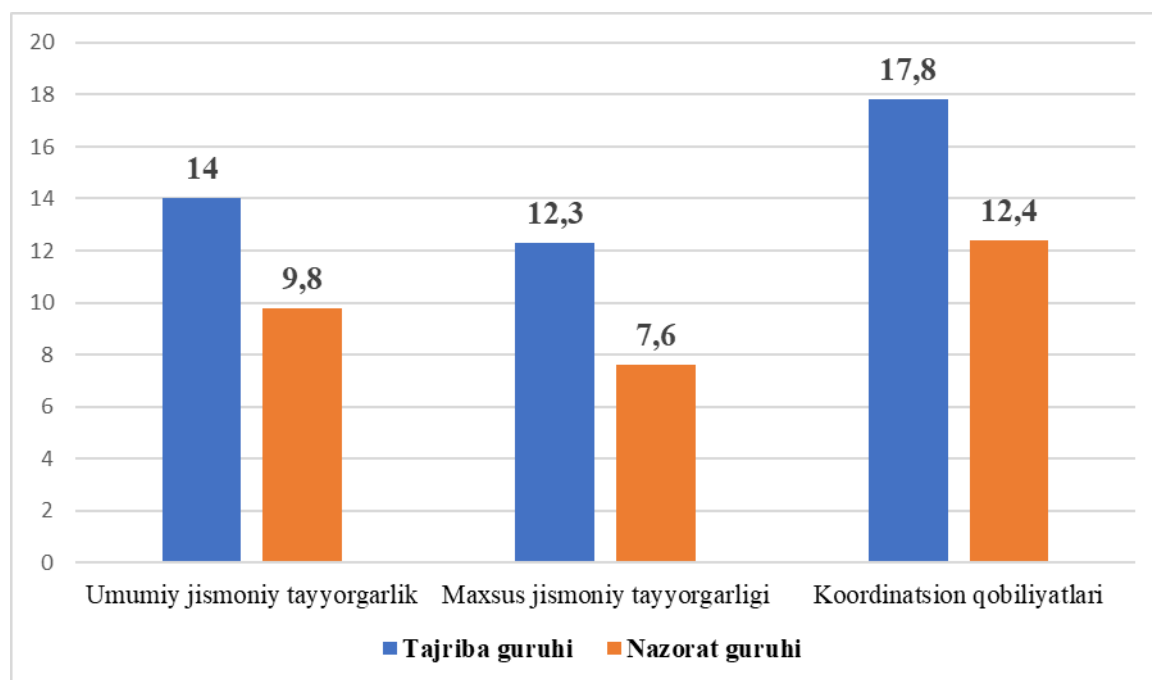
b) boshlang'ich holatni o'zgarishi;

v) mashqlarni narsalar, sheriklar bilan, shuningdek, g'ayrioddiy (yonlamasiga, bel bilan oldinga yurish kabi ko'rishni kichiklashtiradigan) sharoitlarda bajarish hisobiga murakkablashtirildi.

Tajribalarimiz so'ngida bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlari rivojlanishi bo'yicha quyidagicha natijalarga erishildi. Tajriba guruhi bolalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi tatqiqotlarimiz so'ngida 14% ga, nazorat guruhi bolalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi esa 9,8% ga o'sganligini ko'rsatdi. Ular o'rtasidagi farq 4,2 % ni tashkil qildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tajriba guruhi bolalari o'z natijalarini 12,3 % ga yaxshilagan bo'lsalar, nazorat guruhi sportchi bolalarining natijalari 7,6 % ni tashkil qildi.

Bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini tekshirganimizda tajriba guruhi vakillarining natijalari 17,8 % ga, nazorat guruhi vakillarida esa 12,4 % ga o'z natijalarini yaxshilaganliklarini ko'rishimiz mumkin.



Ushbu mashg'ulotlarda harakatlarni muntazam tuzatib borish, shuningdek, asoslangan mashqlar va maxsus snaryadlar bilan mashqlarni qo'llanishda shug'ullanuvchilar shaxsiy o'ziga xosligini hisobga olish uchun katta imkoniyatlar ko'rindi.

XULOSA

Yuqoridagi ma'lumotlardan shuni xulosa qilishimiz mumkinki, yosh voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan uslubiy yondashuvlar va majmual mashqlar bolalarning nafaqat umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini balki ularning koordinatsion qobiliyatlari rivojlanishiga ham yordam berdi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031 son qarori.
2. Shukurullaev J.M. O'quvchi-yoshlarni voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari / Academic Research in Educational Sciences. № 2. 2020 y. 342-346 b.
3. Suyarov X.B. Yosh voleybolchilarni umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarligi nisbati / Fan – sportga № 8/2021 y. 61-63 b.
4. Adilov S.Q. Voleybolchilarning koordinatsion qobiliyatlarini va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma tahlili / Fan – sportga № 8/2020 y. 15-18 b.
5. Niyazov S.S. Umumta'lim maktablari sharoitida voleybol bilan erta shug'ullanishning tashkiliy-pedagogik shartlari (Organizational and pedagogical conditions of early involvement in volleyball in general education schools). Ped.fan.nom.diss....-Toshkent: 2011.-144 b.
6. Рыцарева В.В. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / -М.: Спорт, 2016.-с.456, ил.
7. Лях В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие. 2006. 17 ст.