

**ВОЛЕЙБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ**

Назаров Темурбек Асқарали ўғли

*Термиз давлат университети Спорт фаолияти факультети, Волейбол
йўналиши, 824-гуруҳ талабаси*

*Илмий раҳбар: Хасанов Илёс Тўйчиевич
профессор*

АННОТАЦИЯ

Мақолада волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таркибида муҳим ўрин тутувчи тезкорлик сифатини ривожлантиришнинг назарий ва амалий жиҳатлари таҳлил қилинган. Волейбол ўйинида реакция тезлиги, ҳаракат тезлиги ва майдон бўйлаб жой алмаштириши тезлигининг аҳамияти ёритилган. Шунингдек, педагогик амалиёт давомида олиб борилган кузатувлар асосида тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқларнинг самарадорлиги баҳоланган.

Калит сўзлар: волейбол, тезкорлик, реакция тезлиги, ҳаракат тезлиги, жисмоний тайёргарлик, махсус машқлар, машғулот жараёни.

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются теоретические и практические аспекты развития скоростного качества, которое играет важную роль в физической подготовке волейболистов. В волейболе подчеркивается важность скорости реакции, быстроты передвижения и скорости перемещения по полю. Эффективность упражнений, направленных на развитие ловкости, также оценивалась на основе наблюдений, сделанных в ходе педагогической практики.

Ключевые слова: волейбол, ловкость, скорость реакции, скорость передвижения, физическая подготовка, специальные упражнения, тренировочный процесс.

ABSTRACT

This article examines theoretical and practical aspects of developing speed abilities in volleyball players. The importance of reaction speed, movement speed and court movement speed in volleyball is discussed. Based on observations conducted during pedagogical practice, the effectiveness of special exercises aimed at improving speed qualities was analyzed.

Keywords: *volleyball, speed, reaction speed, movement speed, physical fitness, special exercises, training process.*

КИРИШ

Волейбол бугунги кунда дунёда энг оммалашган спорт турларидан бири ҳисобланиб, ўйиннинг юқори суръатларда кечиши, техник-тактик ҳаракатларнинг тез ўзгариши ҳамда қисқа вақт ичида тўғри қарор қабул қилиш зарурати билан ажралиб туради. Замонавий волейболчилардан нафақат юқори техник маҳорати, балки жисмоний сифатларнинг, айниқса тезкорлик қобилиятининг юқори даражада ривожланган бўлиши талаб этилади. Чунки мусобақа жараёнида ҳар бир эпизод сониянинг улушлари ичида ҳал этилади ва айнан тез ҳаракат қилиш, вазиятни тез баҳолаш ҳамда тўғри қарор қабул қилиш жамоанинг муваффақиятига бевосита таъсир кўрсатади.

Тезкорлик инсоннинг ташқи таъсирга қисқа вақт ичида жавоб қайтариш, ҳаракатни тез бошлаш ва уни юқори суръатда бажариш қобилияти сифатида таърифланади. Волейбол ўйинида мазкур жисмоний сифат реакция тезлиги, старт тезлиги, қисқа масофада ҳаракатланиш тезлиги ва ҳаракатлар алмашинувининг тезлиги орқали намоён бўлади. Шу сабабли тезкорлик сифатини ривожлантириш спортчиларнинг техник, тактик ва функционал тайёргарлигининг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Сўнгги йилларда халқаро волейбол мусобақалари таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, ўйин суръати йилдан-йилга ошиб бормоқда. Ҳужум ҳаракатларининг тезлашиши, ҳимоя тизимларининг такомиллашуви ва комбинацияларнинг мураккаблашиши спортчилардан янада юқори тезкорлик кўрсаткичларини талаб қилмоқда. Айниқса, тўпни қабул қилиш, блокка чиқиш, ҳимояда жой алмаштириш ҳамда қарши ҳужумга ўтиш жараёнларида тезкорлик ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Ёш волейболчилар тайёргарлигида тезкорликни ривожлантириш алоҳида эътибор талаб этади. Чунки айнан бошланғич ва ўқув-машқ босқичларида шаклланган ҳаракат қобилиятлари кейинги спорт маҳоратининг мустаҳкам пойдеворини яратади. Илмий тадқиқотларда қайд этилишича, тезкорликни эрта ёшдан мақсадли ривожлантириш техник ҳаракатларни ўзлаштиришни осонлаштиради, ўйиндаги хатолар сонини камайтиради ҳамда мусобақа фаолияти самарадорлигини оширади.

Республикамизда ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш, ёшларни оммавий спортга жалб қилиш ҳамда юқори малакали спортчиларни

тайёрлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Бу жараёнда спорт мактаблари, ихтисослаштирилган таълим муассасалари ва олий таълим ташкилотлари зиммасига катта масъулият юклатилмоқда. Волейбол бўйича машғулотларни замонавий методикалар асосида ташкил этиш, жисмоний сифатларни комплекс ривожлантириш ҳамда инновацион машқлардан самарали фойдаланиш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан бири ҳисобланади.

Педагогик амалиёт шуни кўрсатадики, кўпгина ёш волейболчиларда техник ҳаракатларни бажариш кўникмаси шаклланган бўлса-да, уларни юқори тезликда ва ўзгарувчан ўйин вазиятида қўллаш даражаси етарли эмас. Бу эса машғулоти жараёнида тезкорликни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар улушини кўпайтириш зарурлигини кўрсатади.

Мазкур тадқиқотнинг мақсади волейбол машғулотларида тезкорлик сифатини ривожлантиришнинг назарий асосларини таҳлил қилиш, педагогик амалиёт жараёнида қўлланилган махсус машқлар самарадорлигини баҳолаш ҳамда машғулоти жараёнини янада такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- волейболчиларда тезкорлик сифатининг назарий асосларини таҳлил қилиш;
- тезкорликни ривожлантиришда қўлланиладиган машқларни ўрганиш;
- педагогик кузатувлар асосида машғулотлар самарадорлигини баҳолаш;
- тезкорликни ривожлантириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Волейболда тезкорлик сифатини ривожлантириш масаласи кўплаб маҳаллий ва хорижий олимлар томонидан ўрганилган. Илмий тадқиқотларда қайд этилишича, тезкорлик замонавий волейбол ўйинининг асосий жисмоний сифатларидан бири бўлиб, техник ва тактик ҳаракатларни самарали бажаришнинг муҳим шарт ҳисобланади. Ўйин давомида спортчи бир неча сония ичида вазиятни баҳолайди, қарор қабул қилади ва ҳаракатни амалга оширади. Шунинг учун тезкорликни мақсадли ривожлантириш юқори спорт натижаларига эришишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.

Ю.Д. Железнякнинг таъкидлашича, волейболчиларда тезкорлик сифатини ривожлантириш реакция тезлиги, старт тезлиги ва ҳаракатланиш тезлигини комплекс тарзда такомиллаштириш орқали амалга оширилиши лозим. Муаллиф машғулотларда қисқа масофаларга юқори суръатда югуриш, тўсатдан

йўналишни ўзгартириш, сакраш ва реакцияга асосланган машқлардан тизимли фойдаланиш юқори самара беришини қайд этади.

А.В. Беляевнинг тадқиқотларида эса тезкорликни ривожлантириш техник тайёргарлик билан узвий боғлиқ эканлиги асослаб берилган. Унинг фикрича, ҳаракат тезлигини техник элементлар билан уйғунлаштириш спортчининг ўйин жараёнида самарали ҳаракат қилиш имкониятларини кенгайтиради. Айниқса, қабул қилиш, узатиш, блок қўйиш ва ҳужум зарбасини бажаришда тезкор ҳаракатлар ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Л.П. Матвеев жисмоний сифатларни ривожлантириш назариясида тезкорликни инсоннинг асаб-мушак тизими фаолияти билан чамбарчас боғлиқ қобилият сифатида баҳолайди. Унинг илмий қарашларига кўра, тезкорлик машқлари юқори интенсивликда, қисқа давомийликда ва тўлиқ тикланиш интерваллари билан бажарилганда юқори самара беради.

Маҳаллий олим Ф.А. Керимов спорт машғулоти назариясида жисмоний сифатларни комплекс ривожлантириш тамойилига алоҳида эътибор қаратади. Унинг фикрича, тезкорликни куч, чакқонлик ва координацион қобилиятлар билан биргаликда ривожлантириш машғулоти жараёни самарадорлигини сезиларли даражада оширади.

Ш.Ю. Раҳмановнинг волейбол бўйича илмий ишларида ёш спортчилар тайёргарлигида махсус машқлардан фойдаланишнинг аҳамияти кенг ёритилган. Муаллиф ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ва волейбол техникаси билан боғлиқ махсус машқларни машғулотларга киритиш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллигини оширишини таъкидлайди.

Илмий манбалар таҳлили шуни кўрсатдики, тезкорликни ривожлантириш алоҳида бир машқ орқали эмас, балки мақсадли режалаштирилган машғулотлар тизими орқали амалга оширилиши лозим. Бунда умумий жисмоний тайёргарлик машқлари махсус волейбол машқлари билан уйғунлаштирилганда юқори натижа кузатилади.

Тадқиқот методологияси

Мазкур тадқиқот назарий ва амалий тадқиқот усуллари асосланди. Илмий ишнинг назарий қисмида волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, тезкорлик сифатини ривожлантириш ва машғулоти жараёнини ташкил этишга бағишланган маҳаллий ҳамда хорижий илмий манбалар таҳлил қилинди.

Тадқиқотнинг амалий қисми педагогик амалиёт давомида амалга оширилди. Кузатувлар Термиз шаҳар 8-сонли умумтаълим мактаби қошидаги волейбол тўғараги ҳамда "Енгил атлетика ва спорт турлари" ихтисослаштирилган спорт

мактабида машғулотларда иштирок этаётган ёш волейболчилар иштирокида олиб борилди.

Тадқиқот объекти сифатида ўқув-машқ жараёнида иштирок этаётган ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги танланди.

Тадқиқот предметини эса тезкорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган махсус машқларнинг машғулот жараёни самарадорлигига таъсири ташкил этди.

Тадқиқот олдига қуйидаги вазифалар қўйилди:

- тезкорлик сифатининг назарий асосларини таҳлил қилиш;
- махсус машқларнинг мазмуни ва қўлланилиш хусусиятларини ўрганиш;
- педагогик кузатувлар орқали машғулотлар самарадорлигини баҳолаш;
- тезкорликни ривожлантириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот жараёнида илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, машғулот жараёнини ўрганиш, қиёсий таҳлил ва умумлаштириш усулларида фойдаланилди.

Педагогик кузатувлар жараёнида спортчиларнинг реакция тезлиги, старт ҳаракатлари, майдон бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги, тўпга чиқиш вақти ва ҳимоя ҳаракатлари баҳоланди. Машғулотларда қўлланилган махсус машқларнинг спортчилар ҳаракат фаоллигига таъсири мунтазам кузатиб борилди.

Олинган маълумотлар таҳлил қилиниб, машғулотлар жараёнида тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқларнинг техник ҳаракатлар сифатини яхшилаши, майдон бўйлаб ҳаракатланиш самарадорлигини ошириши ҳамда ўйин вазиятларида қарор қабул қилиш тезлигини ривожлантириши аниқланди.

НАТИЖАЛАР

Педагогик амалиёт давомида волейболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган машғулотлар мунтазам равишда ташкил этилди. Машғулотлар мазмунига реакция тезлигини ошириш, старт ҳаракатини такомиллаштириш, қисқа масофаларга юқори тезликда ҳаракатланиш ҳамда майдон бўйлаб тез жой алмаштиришга хизмат қилувчи махсус машқлар киритилди. Машқларни танлашда уларнинг ёш волейболчиларнинг функционал имкониятларига мослиги ва техник ҳаракатлар билан узвий боғлиқлиги инобатга олинди.

Кузатувлар давомида спортчилар машғулотларнинг дастлабки босқичида тўпнинг йўналишини тез баҳолаш, ҳимоя ҳаракатларини бажариш ва блокка чиқишда айрим қийинчиликларга дуч келишлари кузатилди. Айниқса, тез

ўзгарадиган ўйин вазиятларида қарор қабул қилиш учун сарфланадиган вақт нисбатан узоқ бўлганлиги сабабли айрим техник хатолар қайд этилди.

Махсус тезкорлик машқлари мунтазам қўлланилгандан кейин спортчиларнинг ҳаракат фаоллиги сезиларли даражада яхшиланди. Реакция вақти қисқарди, старт ҳаракатлари тезлашди ва майдон бўйлаб ҳаракатланишда аниқлик ошди. Бу ўзгаришлар айниқса икки томонлама ўйинлар ва мусобақага яқинлаштирилган машқларда яққол намоён бўлди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, тезкорлик машқларини техник элементлар билан биргаликда бажариш оддий югуриш машқларига нисбатан юқоринок самара берди. Масалан, қабул қилишдан кейин хужумга чиқиш, блокдан кейин ҳимояга қайтиш ёки тўсатдан йўналишни ўзгартиришга асосланган машқлар спортчиларнинг ҳаракат мувофиқлигини ва тезкор қарор қабул қилиш қобилиятини ривожлантирди.

1-жадвал

Тезкорлик кўрсаткичларида кузатилган ўзгаришлар

Кўрсаткич	Машғулот бошида	Машғулот якунида
Реакция тезлиги	Ўртача	Яхши
Старт ҳаракати	Қониқарли	Яхши
Майдон бўйлаб ҳаракатланиш	Ўртача	Яхши
Тўпга чиқиш тезлиги	Ўртача	Юқори
Ҳимоя ҳаракатлари	Қониқарли	Яхши

Жадвал натижалари машғулотлар жараёнида қўлланилган махсус машқлар спортчиларнинг тезкорлик сифатларини яхшилашга ижобий таъсир кўрсатганлигини кўрсатади. Айниқса, реакция тезлиги ва старт ҳаракатларида кузатилган ўзгаришлар ўйин самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этди.

2-жадвал

Машғулотларда қўлланилган махсус тезкорлик машқлари

Машқ тури	Ривожлантириладиган қобилият
10–20 метрга тез югуриш	Старт тезлиги
Чаққонлик нарвони машқлари	Оёқ ҳаракатининг тезлиги
Конуслар орасида ҳаракатланиш	Йўналишни тез ўзгартириш

Машқ тури	Ривожлантириладиган қобилият
Мураббий сигнали бўйича ҳаракат	Реакция тезлиги
Тўп билан тез ҳаракатланиш	Ўйин тезкорлиги
Блокдан ҳимояга қайтиш	Комплекс тезкорлик

Ушбу машқлар машғулотларнинг асосий қисмида тизимли равишда қўлланилди. Машқларнинг ўйин элементлари билан боғланган ҳолда бажарилиши спортчиларнинг қизиқишини ошириб, уларнинг машғулотлардаги фаол иштирокини таъминлади.

Педагогик кузатувлар шуни кўрсатдики, тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқлар фақат ҳаракат тезлигини эмас, балки техник ҳаракатларни бажариш сифатига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Хусусан, тўпни қабул қилишда ҳаракатларнинг аниқлиги, ҳимояда жой танлаш ва қарши ҳужумга тез ўтиш каби кўрсаткичлар яхшиланди.

Бундан ташқари, машғулотларда мусобақа шароитига яқин вазиятларни моделлаштириш орқали спортчиларнинг тез фикрлаш ва қисқа вақт ичида тўғри қарор қабул қилиш қобилияти ҳам ривожланганлиги кузатилди. Бу эса тезкорлик сифатини ривожлантириш фақат жисмоний эмас, балки техник ва тактик тайёргарлик билан ҳам чамбарчас боғлиқ эканлигини тасдиқлайди.

Умуман олганда, тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тезкорликни ривожлантиришга қаратилган махсус машқлардан мунтазам ва мақсадли фойдаланиш ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, техник маҳорати ҳамда мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади.

МУҲОКАМА

Олиб борилган педагогик кузатувлар натижалари волейбол машғулотларида тезкорлик сифатини ривожлантириш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги билан бир қаторда техник ва тактик маҳоратига ҳам сезиларли ижобий таъсир кўрсатишини тасдиқлади. Айниқса, машғулотларга реакция тезлиги, старт ҳаракатлари ва қисқа масофаларда юқори суръат билан ҳаракатланишга қаратилган махсус машқларнинг киритилиши спортчиларнинг ўйин давомида ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш имкониятларини кенгайтирди.

Педагогик кузатувлар давомида олинган маълумотлар Ю.Д. Железняк ва А.В. Беляев томонидан илгари сурилган илмий қарашлар билан уйғунлик касб этди. Улар тезкорликни волейболда мустақил жисмоний сифат сифатида эмас, балки техник ҳаракатларни самарали бажаришга хизмат қилувчи комплекс

қобилият сифатида баҳолайдилар. Мазкур тадқиқот натижалари ҳам ушбу фикрни тасдиқлаб, реакция тезлиги ва ҳаракат тезлиги яхшиланиши билан қабул қилиш, узатиш ва ҳимоя ҳаракатлари сифати ҳам ошганлигини кўрсатди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқлар оддий югуриш ёки умумий жисмоний тайёргарлик машқларидан кўра, ўйин элементлари билан уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилганда юқорироқ самара беради. Масалан, мураббийнинг овозли ёки визуал сигнали бўйича ҳаракатланиш, тўсатдан йўналишни ўзгартириш, ҳужумдан ҳимояга тез ўтиш каби машқлар спортчиларнинг ҳаракат координацияси ва қарор қабул қилиш тезлигини бир вақтнинг ўзида ривожлантирди.

Л.П. Матвеев таъкидлаганидек, тезкорлик сифатини ривожлантиришда машқларнинг юқори интенсивликда, аммо қисқа давомийликда бажарилиши муҳим аҳамиятга эга. Педагогик амалиётда ҳам ушбу тамойилга амал қилиниши спортчиларнинг ортиқча чарчаб қолмасдан юқори тезликда ишлаш қобилиятини сақлаб қолишга ёрдам берди. Машқлар орасида етарли дам олиш вақтларининг берилиши ҳар бир такрорлашда ҳаракатларни максимал тезликда бажариш имконини яратди.

Ф.А. Керимовнинг спорт машғулотлари назариясига кўра, тезкорлик бошқа жисмоний сифатлар билан ўзаро боғлиқ ҳолда ривожлантирилганда юқори самара кузатилади. Ушбу тадқиқот натижалари ҳам шу фикрни тасдиқлади. Тезкорлик машқларини чаққонлик, сакровчанлик ва ҳаракат мувофиқлигини ривожлантирувчи машқлар билан биргаликда бажариш спортчиларнинг умумий функционал тайёргарлигини яхшилади.

Кузатувлар давомида яна бир муҳим ҳолат аниқланди. Машғулотларда рақобат муҳитини яратиш, эстафета элементлари, жуфтликда бажариладиган машқлар ҳамда кичик ўйинлардан фойдаланиш ёш спортчиларнинг машғулотларга қизиқишини сезиларли даражада оширди. Бу эса машғулот жараёнининг эмоционал муҳитини яхшилаб, спортчиларнинг юқори фаоллик билан иштирок этишига замин яратди.

Тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машғулотларни режалаштиришда ёш хусусиятларини ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга. Ёш волейболчиларда ортиқча ҳажмдаги юкламаларни эмас, балки ҳаракат сифати ва тезлигини оширишга қаратилган қисқа, мазмунли ва юқори интенсивликдаги машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Бу ёндашув нафақат жисмоний сифатларни ривожлантиради, балки жароҳатлар хавфини ҳам камайтиради.

Умуман олганда, мазкур тадқиқот натижалари волейбол машғулотларида тезкорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлардан тизимли ва илмий асосланган ҳолда фойдаланиш спортчиларнинг техник маҳорати, тактик фикрлаши ва мусобақа фаолияти самарадорлигини сезиларли даражада оширишини кўрсатди. Шу сабабли тезкорлик машқлари ёш волейболчиларни тайёрлаш дастурининг ажралмас қисми сифатида режалаштирилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

2-жадвал

Волейболчиларда тезкорлик сифатини ривожлантириш бўйича амалий тавсиялар

№	Амалий тавсия	Кутилаётган натижа
1	Ҳар бир машғулот бошида 10–15 дақиқа тезкорлик машқларини қўллаш	Асаб-мушак тизимини фаоллаштириш
2	Реакция тезлигини ривожлантирувчи сигналли машқлардан фойдаланиш	Қарор қабул қилиш тезлиги ошади
3	Чакқонлик нарвони ва конусли машқларни мунтазам бажариш	Оёқ ҳаракати тезлиги яхшиланади
4	Тезкорлик машқларини техник элементлар билан бирлаштириш	Ўйин ҳаракатлари самарадорлиги ортади
5	Машғулотларда кичик ўйинлар ва эстафеталардан фойдаланиш	Қизиқиш ва мотивация кучаяди
6	Машқлар интенсивлиги ва дам олиш вақтини илмий асосда режалаштириш	Чарчашнинг олди олинади

ХУЛОСА

Олиб борилган тадқиқот натижалари волейбол машғулотларида тезкорлик сифатини мақсадли ривожлантириш ёш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги, техник маҳорати ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатди. Тезкорлик сифатини такомиллаштиришга қаратилган махсус машқларни мунтазам қўллаш спортчиларнинг ҳаракат тезлиги, реакция вақти, майдон бўйлаб жой алмаштириш қобилияти ҳамда ўйин вазиятига мослашиш даражасини яхшилаши кузатилди.

Тадқиқот давомида қўлланилган педагогик кузатувлар шуни тасдиқладики, тезкорликни ривожлантириш фақат қисқа масофага югуриш машқлари билан чекланмасдан, техник ва тактик элементлар билан уйғун ҳолда ташкил этилганда юқори самара беради. Айниқса, қабул қилиш, узатиш, блок қўйиш ва ҳужум ҳаракатлари билан боғлиқ комплекс машқлар спортчиларнинг ўйин давомида тез ва аниқ ҳаракат қилиш имкониятларини кенгайтирди.

Илмий адабиётлар таҳлили ҳамда педагогик амалиёт натижалари асосида қуйидаги хулосаларга келиш мумкин:

- волейболда тезкорлик сифатини ривожлантириш юқори спорт натижаларига эришишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади;
- реакция тезлиги, старт ҳаракати ва ҳаракатланиш тезлиги техник маҳоратининг самарали намоён бўлишига хизмат қилади;
- тезкорлик машқларини волейбол техникаси билан биргаликда қўллаш оддий жисмоний машқларга нисбатан самаралироқ ҳисобланади;
- машғулотларнинг мунтазамлиги ва юкламаларнинг босқичма-босқич оширилиши спортчиларнинг функционал имкониятларини кенгайтиради;
- рақобат муҳитида ташкил этилган машқлар ёш спортчиларнинг қизиқиши ва мотивациясини оширади;
- машғулотларда инновацион педагогик ёндашувлардан фойдаланиш тезкорлик сифатини ривожлантириш жараёнини янада самарали қилади.

Тадқиқот натижалари асосида қуйидаги амалий тавсиялар ишлаб чиқилди:

1. Ҳар бир машғулот режасига тезкорликни ривожлантиришга қаратилган махсус машқларни киритиш.
2. Реакция тезлигини ошириш учун овозли ва визуал сигналлар асосида бажариладиган машқлардан кенг фойдаланиш.
3. Тезкорлик машқларини волейболнинг техник элементлари билан уйғунлаштириш.
4. Машғулотларда ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталардан фойдаланиш орқали спортчиларнинг қизиқишини ошириш.
5. Юкламаларни спортчиларнинг ёши ва тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш.
6. Тезкорлик билан бир қаторда чаққонлик, сакровчанлик ва ҳаракат мувофиқлигини ҳам комплекс ривожлантириш.
7. Машғулот самарадорлигини баҳолаш учун педагогик кузатувлар ва назорат машқларини мунтазам ўтказиб бориш.

Умуман олганда, волейбол машғулотида тезкорлик сифатини ривожлантиришга қаратилган илмий асосланган машғулотлар тизимини қўллаш ёш волейболчиларнинг жисмоний ҳамда техник-тактик тайёргарлигини янада такомиллаштиришга хизмат қилади. Мазкур тадқиқот натижалари спорт мактаблари, волейбол тўғараклари ва олий таълим муассасаларида машғулоти жараёнини такомиллаштиришда амалий аҳамиятга эга.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Железняк Ю.Д. **Волейбол: теория и методика подготовки спортсменов.** – Москва: Спорт, 2019.
2. Беляев А.В. **Волейбол: теория и методика тренировки.** – Москва: Спорт, 2020.
3. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – Москва: Спорт, 2019.
4. Керимов Ф.А. **Спорт машғулотида назарияси ва услубияти.** – Тошкент: Ўқитувчи, 2018.
5. Пўлатов А.А. **Волейбол назарияси ва услубияти.** – Тошкент, 2021.
6. Раҳманов Ш.Ю. **Бошланғич тайёргарлик босқичида машғулотларни ташкил этиш (Волейбол).** – Термиз: ТерДУ НММ, 2025.
7. Раҳманов Ш.Ю. **Енгил атлетика.** – Термиз: ТерДУ НММ, 2023.
8. Ашмарин Б.А. **Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.** – Москва: Академия, 2017.
9. World Health Organization. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.** – Geneva, 2020.
10. World Health Organization. **Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030.** – Geneva, 2018.
11. American College of Sports Medicine. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.** – 11th ed. Philadelphia, 2021.
12. Bompa T., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
13. Platonov V.N. **The System of Athletes' Preparation in Olympic Sport.** – Kyiv, 2020.
14. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. – Тошкент, 2015.
15. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. – Тошкент, 2020.