

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР КАДРЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРИНИГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ - МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА
МУТАХАССИСЛАРНИ ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ,
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРИНИГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ
МАРКАЗИ**

**Спорт фаолияти
йўналиши**

**“БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИДАГИ ДОЛЗАРБ
МАСАЛАЛАР”**

модули бўйича

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Мазкур ўқув-услубий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 6 апрелидаги 137-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.

Тузувчи:

С.С.Тажибаев – Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, “Бокс, қиличбозлик ва таэквондо назарияси ва услубиёти” кафедраси катта ўқитувчиси.

Такризчилар: **Баек Мун Жон** - Корея, Куккивон жахон таэквондо бош академияси профессори.

Ф.К.Турдиев - Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси Вице-призиденти, п.ф.н., доцент.

Ўқув -услубий мажмуа Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кенгашининг 2016 йил _____ даги ____-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I. Ишчи дастур	3
II. Модулда фойдаланилган интерфаол таълим методлари..	12
III. Назарий материаллар	16
IV. Амалий машғулотлар материаллар	84
V. Кейслар банки	96
VI. Мустақил таълим мавзулари	99
VII. Глоссарий	101
VIII. Адабиётлар рўйхати	104

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Мамлакатимизда комил инсонни шакллантириш ишида спорт энг муҳим ижтимоий омил бўлиб қолади. Боалар ва ўсмирлар спортининг таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишдаги ўрни каттадир. Билим беришга замонавий таълим технологияларнинг ахамияти тўғрисида сўз борганда, Президентимиз И.А.Каримовнинг “Ўқув жараёнида янги ахборот ва педагогик технологияларни кенг жорий этиш, боаларимизни комил инсонлар этиб тарбиялашда жонбозлик кўрсатадиган ўқитувчи ва домлаларга этиборимизни янада ошириш, қисқача айтганда таълим-тарбия тизимини сифат жиҳатдан бутунлай янги босқичга кўтариш диққатимиз марказида бўлиши даркор” деган сўзларини таъкидлаш жоиздир.

Сўнги йилларда аҳолининг турмуш даражасини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, айниқса ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш боросида жуда катта ишлар амалга оширилмоқда.

Ҳозирги даврга келиб спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб қолди деб айтсак ҳеч қандай муболаға бўлмайди.

Чунончи Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон боалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармонида: “Боаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини жинси ва ёшига қараб боаларга спорт кўникмаларини сингдириши, спорт соҳасида иқтидорли боаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказларидаги машғулотларга танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишини ташкил этиш ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклаштириш” лозимлиги алоҳида таъкидланади.

Муррабийнинг фаолияти асосида энг муҳим принцип ётадики, яъни унинг бирлиги биологик, ёшларни ривожланши хусусиятлари ҳамда воситалар, услубиятлар, спортга тайёрлашдаги шакллар тизимида ёши, жинси ва шахсий қобилиятларни инобатга олишдан иборат.

Ҳозирги замонавий боалар ва ўсмирлар спорти мантиқий боғланганлик хусусиятига эга бўлиб тузилган, яъни муруббий – ёш спортчи оила. Бундай бирлик спортда айниқса оила билан биргаликда айрим масалалар ҳал этилса катта ютуқларга олиб келиши айни муддао, чунки ота-оналар билан келишилган ҳолда иш юритилса ижобий натижаларга эришилади. Шу масалада ота-оналарга энг ахамиятлиси мураббийнинг маслаҳати ўта тушинарли бўлиши лозим. Бунинг асосида боаларнинг кўп йиллик спорт билан шуғулланиш босқичларидан маълумот олишдир, яъни боаларнинг ёш хусусиятларини

қатъий ҳисобга олиб, биринчи босқичини 5-7 ёшда белгиланган спорт туридан (сузиш, гимнастика турлари) ўтмасдан иккинчи босқичга ўтказмаслик. Яъни 4-5 босқичдан ўтиш принциплари азалдан исботлаб берилган.

Ушбу дастурда “Боалар ва ўсмирлар спортининг долзарб муаммолари” масалалари жумладан: Боалар в ўсмирларнинг кўп йиллик спорт машғулотлари асослари, боалар организмни кенг равишда функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантириш, ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш, умумий жисмоний тайёргарликни воситалар билан бўлажакда тўлақонли ютуқлар бўлиши учун фундамент қўйиши. Бинобарин ушбу ва бошқа боалар спорти мавзулар тингловчиларнинг амалий, услубий ҳамда мустақил таълим соатларидан жон олган.

Модулниң мақсади ва вазифалари

“Боалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар” **модулининг мақсади:** тингловчиларда касбий-педагогик фаолиятини замон талабига мослаштириш учун таълим муассасаларида боалар ва ўсмирлар спортини ташкил этишнинг илмий-амалий асослари, спорт машғулотларининг асосий мазмуни, ташкиллаштириш шакллари ва хусусиятлари, ҳар хил спорт турлари учун умумий бу жараённинг энг муҳим қонуниятлари ҳақида билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

“Боалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар” **модулининг вазифалари:**

- таълим муассасаларида боалар ва ўсмирлар билан спорт машғулотларининг асосий мазмунини тушунтириш;
- боалар ва ўсмирлар билан спорт машғулотларини ташкиллаштириш шакллари ва хусусиятлари таништириш ва бу борадаги билим, кўникма ва малакасини оширишга кўмаклашиш;
- спорт турлари учун умумий муҳим қониятлари тўғрисида кўникма ва малакаларини такомиллаштириш;
- талабалар жисмоний тарбиясининг бош вазифалари ва асосий ҳаракатларини шакллантириш ва ривожлантириш;
- талаба ёшларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш, жойларда спорт турларини ривожлантириш бўйича билимларини шакллантириш;
- ҳар хил ташқи шароитлар пайтида спорт техникасини такомиллаштириш бўйича кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар” модулини ўзлаштириш жараёнида амалга ошириладиган масалалар доирасида:

Тингловчи:

- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятининг умумий тушунчаси ва мақсади;
- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти кўпйиллик машғулот асослари ва босқичлари;
- болаларни спортга тайёрлашда жисмоний ва техник тайёргарлиги омил ва мезонларни ишлаб чиқиш;
- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти амалиётида юкламаларни меъёрлаш;
- болалар ва ўсмирлар спортида мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш ҳақида **билимларга эга бўлиши лозим.**

Тингловчи:

- ўз касбий фаолият соҳаларида ёш спортчиларни тарбиялаш ва тайёрлаш жараёнида спорт машғулотларига онгли, шахсий, ахлоқий сифатлар тартибини билиш;
- спортчи болалар ва ўсмирларнинг спорт натижаларига эришиш учун тегишли мусобақаларда қатнаштириш;
- ёш спортчиларни жисмоний ривожланиш меъёрларини билиш;
- табиятни соғломлаштириш, кучларидан фойдаланиш;
- болалар ва ўсмирлар спортида ёш чегараларини инобатга олиш **кўникмаларини эгаллаши зарур.**

Тингловчи:

- болалар ва ўсмир спортчиларнинг кўпйиллик спорт машғулотларнинг режа ва ишланмаларини тайёрлаш;
- кўп йиллик спорт машғулотларнинг дастлабки ва бошланғич босқичларининг режасини тайёрлаш;
- ёшлар спорт машғулотларини чуқурлаштириш ва такомиллаш босқичларни ишлаб чиқиш;
- спорт машғулотларида ихтисослик бўйича техник-тактик билимларни такомиллаштириш;
- меъёрий юкламалар ҳажми ва жадаллигини ҳар бир спорт унсурларига мослаб аниқлаб чиқиш **малакаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- болалар ва ўсмирларни спортга тайёрлашда жисмоний ва техник тайёргарлиги омил ва мезонларни амалиётда қўллаш;
- болалар ва ўсмир спортчиларнинг кўпийиллик спорт машғулотларни режалаштириш;
- ёшлар спорт машғулотларини чуқурлаштириб ва такомиллаш босқичларни ишлаб чиқиш ҳамда амалиётда қўллаш;
- болалар ва ўсмирлар спортида мусобақалар ташкил қилиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Боалалар ва ўсмирлар спорти замонавий долзарб муаммолари” курси маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади. Курсни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- назарий машғулотларда замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан;
- амалий машғулотларда компьютер технологияларидан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, лойиҳалаштириш, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш, коллоквиум ўтказиш, ва бошқа инновацион таълим технологияларини қўллаш назарда тутилади.

-

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Боалалар ва ўсмирлар спорти замонавий долзарб муаммолари” модули мазмуни ўқув режадаги “Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари”, “Спортда тиббий ва биологик таъминот” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар болалар ва ўсмирлар спортини шакллантириш, спорт машғулотларига жалб қилиш, жойларда спорт турларини ривожлантириш, дастлабки давр тайёрловида болаларни турли ҳаракатларга ўргатиш кабилар бўйича касбий компитентликка эга бўладилар.

Модули бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					Кўчма машғулот	Мустақил таълим
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси			Кўчма машғулот		
			Жами	жумладан				
				Назай	Амалий машғулот			
1.	Болалар ва ўсмирлар спорти тизимининг функциялари.	6	4	2	2		2	
2.	Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.	6	4	2	2		2	
3.	Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари	6	6	2	2	2		
4.	Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулот юкلامаларини режалаштириш	4	4	2	2			
5.	Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёш хусусиятлари	4	4	2	2			
6.	Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш.	6	6	2	2	2		
7.	Ўсмир спортчиларни интеграл тайёргарлишида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси.	6	4		4	2		
	Жами:	38	34	12	16	6	4	

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Боалар ва ўсмирлар спорти тизимининг функциялари.

Спорт машғулотлари мажмуали таъсир этувчи педагогик тизимдир. Боалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмуни. Боалар ва ўсмирлар спортида мураббийларга қўйиладиган замонавий талаблар.

2-мавзу: Боалар ва ўсмирлар спорт мактабларида контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.

Боаларда спорт мотивациясининг ёшга хос хусусиятлари. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабабалари ва унинг салбий оқибатлари. Боалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спортчи ва мураббийнинг ўзаро муносабатлари.

3-мавзу: Боаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.

Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятлар. Спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамияти. Ҳар хил типик гуруҳларда спорт қобилияти. Кучли ҳаракатчан тип. Заиф ҳаракатчан тип. Кучли инерт тип. Заиф инерт тип.

4-мавзу: Боаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштириш

Ўртача жисмоний ривожланиш. Тезкор жисмоний ривожланиш. Суст жисмоний ривожланиш. Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси. Ёш спортчиларнинг суст жисмоний ривожланиш сабаблари. Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси.

5-мавзу: Боаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёш хусусиятлари.

Машғулотнинг асосий таъсир этувчи компонентлари. Юклама ва дам олишнинг амалга оширилиши. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг восита ва усуллари.

6-мавзу: Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш.

Ўқув машғулотларни ташкиллаштириш методикаси. Ўйин ва спорт машғулотлари. Кунлик режим ва овқатланиш. Ўқув машғулотларни

ташкиллаштиришда қўлланиладиган восита ва усуллар. Ўйин ва спрот машғулоти. Кунлик режим ва овқатланиш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-амалий машғулоти.

Болалар ва ўсмирлар спорти тизимининг функциялари.

Спорт машғулотиининг болалар ва ўсмирлар организмига таъсири жисмоний, техник-тактик, психологик ва интеллектуал тайёргарлигидаги аҳамияти аниқланаш.

2-амалий машғулоти

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.

Мотивлар вужудга келиши, шаклланиши, ривожланиши, спортчи шахсининг ёшга оид, ақлий, маънавий – ахлоқий жиҳатдан ривожланиши аниқлаш. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари аниқлаш.

3-амалий машғулоти

Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.

Спорт иқтидори аниқлашда қўлланиладиган замонавий восита ва усуллар ўрганиш. Болалар ва ўсмирларнинг индивидуал қобилиятларини аниқлашда қўлланиладиган биологик, психологик ва педагогик тест меъёрлари аниқлаш. Болаларнинг асаб тизимининг асосий типологик хусусиятларини аниқлашда қўлланиладиган замонавий психологик тестлардан фойдаланиш.

4-амалий машғулоти.

Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулоти юкламаларини режалаштириш.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларнинг фоиз ҳисобидаги режалаштирилиш хусусиятлари аниқланаш. Акселарет яъни тезкор жисмоний ривожланишда ўқув машғулоти жараёнига тадбиқ этиладиган воситаларнинг ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларнинг фоиз ҳисобидаги режалаштирилиш хусусиятлари аниқланаш. Ёш спортчиларнинг сусти жисмоний

ривожланиш сабаблари аниқлаш. Ўқув машғулот жанаёнига юкламаларини тадбиқ этиш режалари ишлаб чиқиш.

5-амалий машғулот

Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёш хусусиятлари.

Ўқув машғулотлар юкламаси, спортчи организмга таъсир кўрсатиш чораси: машқ шиддати; машқ давомийлиги; такрорлаш сони; дам олиш оралиғи давомийлиги; дам олиш хусусиятлари аниқланади. Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир ўрганилади. Воситаларга кўйидагилар киритилади: жумладан, сўзлар, кўрсатмалар, намойиш қилишлар, жисмоний машқлар шаклидаги ҳаракатларга оид ҳолатлар, табиатнинг табиий кучлари (куёш, ҳаво, сув) ва гигиенага оид омиллар тавсифланади.

6- амалий машғулот.

Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш.

Ўқув машғулотларни ташкиллаштиришда қўлланиладиган восита ва услуларининг мақсади, вазифалари тавсифланади. Фронтальный, груҳли ва индивидуал дарсларни ташкиллаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари ўрганилади. Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун машғулот амалиётида бир текис, ўзгарувчан, такрорий, оралиқли, ўйин, мусобақа ва айланма услублар қўлланилиши амалиётда кузатилади. Кун тартибининг спортчи учун катта аҳамияти. Энергетик жиҳатдан озик-овқатнинг тўлақонлилиги тўғрисида спортчи вазнининг динамикаси кузатилади ва амалий тавсиялар ишлаб чиқилади.

7-амалий машғулот.

Ўсмир спортчиларни интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуллануши ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни саралашда анкета сўровномаси ва илмий услубий адабиётлар таҳлили ўтказилади. “Polar Tiem2” технологиясидан фойдаланиш методикаси шрганилади. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг шиддати, ҳажми ва меъёрларини аниқлашда “Polar Tiem2” технологиясини қўллашнинг самарадорлиги очиб берилади.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Мазкур модул бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларидан фойдаланилади:

- маърузалар, амалий машғулотлар (маълумотлар ва технологияларни англаб олиш, ақлий қизиқишни ривожлантириш, назарий билимларни мустаҳкамлаш);

- давра суҳбатлари (кўрилаётган лойиҳа ечимлари бўйича таклиф бериш қобилиятини ошириш, эшитиш, идрок қилиш ва мантиқий хулосалар чиқариш);

- баҳс ва мунозаралар (лойиҳалар ечими бўйича далиллар ва асосли аргументларни тақдим қилиш, эшитиш ва муаммолар ечимини топиш қобилиятини ривожлантириш).

БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

№	Баҳолаш турлари	Максимал балл	Баллар
1	Кейс топшириқлари		1 балл
2	Мустақил иш топшириқлари	2.5	0.5 балл
3	Амалий топшириқлар		1 балл

II. МОДУЛДА ФЙДАЛАНИЛГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.

“SWOT-таҳлил” методи

Методнинг мақсади:

Мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўллари топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

S – (strength)	• кучли томонлари
W – (weakness)	• заиф, кучсиз томонлари
O – (opportunity)	• имкониятлари
T – (threat)	• тўсиқлар

Намуна: Якка кураш спорт турларида эгилувчанлик сифатларининг SWOT таҳлилини ушбу жадвалга туширинг.

S	Якка кураш спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучли томонлари	Open source (очик кодли), фойдаланувчилар сонининг кўплиги...
W	Якка кураш спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг кучсиз томонлари	Операцион тизимнинг виртуал машина орқали ишлаши...
O	Якка кураш спорт турларида эгилувчанликни ривожлантиришнинг имкониятлари (ички)	Beautiful UI (чиройли интерфейс), Connectivity (барча мобил алоқа технологиялари ва Интернет билан боғланиш)...
T	Тўсиқлар (ташқи)	Маълумотлар хавфсизлигининг тўлақонли таъминланмаганлиги...

Муаммоли вазият” – методи.

Муаммоли вазият методи – талабаларни муаммоли вазиятга тўқнаш келишини таъминлаш асосида уларнинг билиш фаолиятини фаоллаштиришга

асосланадиган йўл. Методнинг моҳияти аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва унинг ечими юзасидан қарор қабул қилишдан иборат.

Муаммоли вазиятларни ҳал қилиш **босқичлари**:

1. Муаммоли вазиятни яратиш.
2. Вазиятни таҳлил қилиш асосида муаммони қўйиш.
3. Фаразларни илгари суриш.
4. Ечимни текшириш.

Намуна: Ёш яккакурашчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари (бокс мисолида)

“МУАММОЛИ ВАЗИЯТ” – ТЕХНОЛОГИЯСИ

ВАЗИЯТ ТУРИ	ВАЗИЯТНИНГ САБАБЛАРИ	ВАЗИЯТ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРАДИГАН ХАРАКАТЛАР
Ёш яккакурашчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари (бокс мисолида)	- Спорт турини танлашда адашиш	- Бола ўз хоҳшини тўғри баҳолай олмаганлиги
	- Қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги (<i>монотон</i>) машғулотлар	- Мураббийларни маъсулиятсизлиги
	- Оғир жисмоний юклар	- Мураббий табақали ёндашмаслиги
	- Мусобақа жанглиридан қўрқиш	- Ўқув машғулотлар жараёнида психологик тайёргарлик ўтказилмаслиги
	- Машғулотлар билан шуғулланишга мотивациянинг (қизиқишнинг) мавжуд эмаслиги	- Мураббий шуғулланувчиларни қизиқишини оширишга эътибор бермаслиги
	- Бир хилдаги усуллар	- Мураббийнинг ўқув машғулотларга ижодий ёндашмаслиги
	- Жуда мураккаб машқлар	- Шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси инобатга олинмаслиги
	- Меҳнатсеварликнинг мавжуд эмаслиги (ирода сифати)	-
	- Эҳтиёжларнинг кондирилмаслиги	- Спортчилар хоҳлаган тарзда машғулотларни ташкиллаштирилмаслиги
	- Разъяд ололмастик	- Мағлубият мотивациясини йўқлиги
	- Ўрганилувчи усулларнинг камлиги	- Мураббий томонидан ижодий ёндашув камлиги
	- Боксга тегишли бўлмаган машқларнинг кўплиги	- Спорт туринг хусусияти тўғрисида билим ва малакаларнинг камлиги
	- Барча усулларни ўзлаштира олмастик	- Қўлланилаётган усулларни тартибсизлиги
	- Ушбу турдаги фаолият билан шуғулланишга қодир эмаслик	- Спорт турини танлашда тўғри қарор қабул қилинмаганлиги

“Тушунчалар таҳлили” методи

Методнинг мақсади:

Мазкур метод тингловчилар ёки қатнашчиларни мавзу буйича таянч тушунчаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш, ўз билимларини мустақил равишда текшириш, баҳолаш, шунингдек, янги мавзу буйича дастлабки билимлар даражасини ташҳис қилиш мақсадида қўлланилади. Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар машғулот қоидалари билан таништирилади;
- ўқувчиларга мавзуга ёки бобга тегишли бўлган сўзлар, тушунчалар номи туширилган тарқатмалар берилади (индивидуал ёки гуруҳли тартибда);
- ўқувчилар мазкур тушунчалар қандай маъно англатиши, қачон, қандай ҳолатларда қўлланилиши ҳақида ёзма маълумот берадилар;
- белгиланган вақт якунига етгач ўқитувчи берилган тушунчаларнинг тугри ва тулиқ изоҳини уқиб эшиттиради ёки слайд орқали намойиш этади;
- ҳар бир иштирокчи берилган тугри жавоблар билан узининг шахсий муносабатини таққослайди, фарқларини аниқлайди ва ўз билим даражасини текшириб, баҳолайди.

Намуна: “Модулдаги таянч тушунчалар таҳлили”

Тушунчалар	Сизнингча бу тушунча қандай маънони англатади?	Қўшимча маълумот
Ҳаракатли ўйинлар	спортчининг чاقқонлик сифатини ривожлантиришда асосий восита ҳисобланади.	
Спорт техникаси	бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси.	
Мураккаб танлаш реакцияси	рақиб хатти-ҳаракатларининг ўзгаришига мос равишда ҳамма мумкин бўлган зарбалар орасидан керакли жавоб зарбасини танлаш билан боғлиқ.	
Яхлит услуб	спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади.	
Интерполяция	ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши.	

Изоҳ: Иккинчи устунчага қатнашчилар томонидан фикр билдирилади. Мазкур тушунчалар ҳақида қўшимча маълумот глоссарийда келтирилган.

«ФСМУ» методи

Технологиянинг мақсади:

Мазкур технология иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза машғулотида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзунини сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулоти натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

Технологияни амалга ошириш тартиби:

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;

- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:



- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

ФСМУ таҳлили қатнашчиларда касбий-назарий билимларни амалий машқлар ва мавжуд тажрибалар асосида тезроқ ва муваффақиятли ўзлаштирилишига асос бўлади.

Намуна.

Фикр: “ Спортга саралаш спортчиларни тайёрлашнинг асосидир.”.

Топшириқ: Мазкур фикрга нисбатан муносабатингизни ФСМУ орқали таҳлил қилинг.

III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорти тизимининг функциялари.

Режа:

- 1.1. Спорт машғулоти мажмуали таъсир этувчи педагогик тизимдир.
- 1.2. Болалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмуни.
- 1.3. Болалар ва ўсмирлар спортида мураббийларга қўйиладиган замонавий талаблар.

Таянч иборалар: болалар спорти, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, мураббийларнинг психологик, интеллектуал тайёргарлиги, тайёрагрик босқичлари, бошланғич тайёргарлик гуруҳи, ўқув машғулоти гуруҳи.

1.1. Спорт машғулоти мажмуали таъсир этувчи педагогик тизимдир.

Мактаб ёшидаги болалар билан спорт машғулоти жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: Ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни ҳар томонлама ривожлантириш бинобаринда жисмоний камолатга етказиш.

Ҳаракат кўникма ва малакасини шакллантириш, турмушда, меҳнат фаолиятида ва кундалик ҳаётда зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш, миллий истиқлол ғоясини шакллантириш, ватанпарварлик руҳида тарбиялаш; мамлакат терма жамоаси, спорт мактаблари, клублари учун захиралар тайёрлаш. Умумтаълим мактаблари ўқув-спорт ташкилотларининг фаолияти бу вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган. Мустақилликдан олдинги даврда болалар ва ёшларни жисмоний тарбиялаш соҳасида кўзга кўринарли ишлар амалга ошган эди.¹

Бунга кўп жиҳатдан ўша даврда қабул қилинган фармонлар ва қарорлар муҳим рол ўйнади. Бу эса ўз навбатида Ўзбекистон шароитидаги ижтимоий-сиёсий, маданий-маърифий тараққиётнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатди. Натижада XX асрдан бошлаб спорт турлари бўйича махсус спорт мактаблари, спорт интернатлари ташкил қилинди. Мазкур спорт мактабларнинг узоқ иш тажрибалари, бу йўналишда олиб борилган қатор тадқиқот ишлари ўзининг ижобий самарасини бера бошлади, яъни у бир неча бор қайта ишланди ва маълум маънода мукаммаллашди ҳамда ўзининг келажак истиқболларини яратди. Натижада спорт турлари бўйича ишлаб чиқилган Низомлар ҳозирги

¹ Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.

мустақиллик шароитларида ҳам ўз кучини ва мазмунмохиятини йўқотган эмас, аксинча улар спорт мактаблари фаолиятида тўлақонли ўрин топган.

1. Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва қизлар спорт тайёргарлик тизимини такомиллаштириш илмий тадқиқоти катта рол ўйнади. Илмий тадқиқот институти бўлимида, Ўзбекистон ДЖТИ, университетлар ва педагогика институтлари жисмоний маданият факултетларида, олий ўқув юртлари жисмоний тарбия ва спорт кафедраларида болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва амалиёти учун қимматли бўлган кўплаб тадқиқот ишлари бажарилган.

2. Ушбу тадқиқот материаллар асосида янги ўқув ва илмий фан ишлари йиллик жисмоний тарбия назарияси ва методикаси асосий мазмуни тўғрисидаги билимлар йғиндисидир, ҳар хил спорт турлари учун умумий бўлган мазкур педагогик жараённинг энг муҳим қонуниятлари тўғрисида.

3. Ўсмирлар спортининг педагогик ва тиббий-биологик асослари Р.Ф. Лесгафт, Н.А. Семашко, В.В. Гориневский, уларнинг сафдошлари ва издошлари томонидан кўйилган. Болалар ва ўсмирлар спорти муаммоларини ишлаб чиқиш айниқса ўзи издошлари билан йирик хисса қўшганлар А.Д.Новиков, А.Н. Крестовников, И.М.Яблоновский, В.В. Велинович, Р.Е.Мотиланская, Л.Р. Матвеев, В.Г.Яковлев, Н.Г. Озолин, А.А.Маркосян, В.С. Фарфел, М.Я. Набатникова, Н.В.Зимкин, А.В.Ганделсман, К.М.Смирнов, А.В.Коробков, С.И.Галперин, В.Р.Филин, З.И.Кузнетсова, В.И.Лях ва бошқа олимлар. Уларнинг ишларида спортнинг ёш авлодни тарбиялашдаги катта роли кўрсатилган, болалар, ва ўсмирлар, ўспиринлар ва қизлар спорт тайёргарлигининг воситалари, методлари ва шакллари асослаб берилган.

Болалар ва ўсмирлар спорти соҳасида ишлаётган мутахассислар учун ўсмирлар спорти муаммолари бўйича ўтказилган 1-илмий конференция йирик воқеа ҳисобланади. Етакчи олимларнинг маърузаларида педагогик ва тиббий-биологик тадқиқотлар маълумотларда ёш спортчилар машғулотининг ҳар хил қирралари қараб чиқилган эди, келажакда мактаб ёшидаги болалар спорт тайёргарлиги тизимини такомиллаштириш йўллари белгиланади.

Ўсмирлар спорти бўйича муаммолар бўлиб ўтди. Конференция бориши давомида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг муҳим масалалари муҳокама қилинди: спортчиларнинг кўпйиллик тренировкасини рационал қуриш, жисмоний сифатларни ривожлантириш динамикаси ва спорт-техник маҳоратнинг вужудга келиши, саралаш ва спорт ориентацияси, ёш спортчилар билан тарбиявий ишлар методикаси.

Ўсмирлар спорти муаммолари бўйича 3-илмий конференция ўтказилди. Олимлар спортчиларни кўпйиллик тайёрлаш жараёнида спорт машғулотининг воситалари, методлари ва шакллари асослашга йўналтирилган

натижаларини тақдим этдилар. Машғулот ва мусобақа юктамаларини мўрлаш принциплари ишлаб чиқилди, спорт мактабларига болалар ва ўсмирларни саралаш мезонлари аниқланди ҳамда асосланди.

Ўсмирлар спорти илмий асосларини келажакда такомиллаштириш учун “Спорт замонавий жамиятда” бутунжахон илмий конгресси муҳим аҳамиятга эга бўлди. “Ўсмирлар спорти» секцияси ишида 30 дан ортиқ маърузалар Россия, Германия, Велгия, Волгария, Англия, Канада ва бошқа давлатлардан тақдим қилинди.

Конгресс қатнашчилари шахсни шакллантиришда ўспиринлар спортининг муҳим омил сифатида ўсиб бораётган роли, миллий терма жамоалари спорт захираларини тайёрлаш ва тренировкеси ҳақида кенг муҳокама юритдилар.

Мутахассислар тадқиқотлари болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва методикасининг муҳим масалаларини ижодий англаш ва илмий асослаб ишлаб чиқиш имконини берди. Замонавий босқичда бу ўқув ва илм-фан шиддатли темпда ривожланмоқда, доимо янги маълумотлар билан тўлдирилмоқда, янада кўпроқ амалий аҳамият касб этмоқда. Шу билан бир қаторда ўсиб келаётган авлоднинг спорт тайёргарлиги тўғрисидаги фан олдига янада маъсулиятли вазифалар қўйилмоқда, қайсики улардан энг асосийси - спорт захиралари тайёрлаш тизимида унинг барча ёш бўғинларида ташкилий методик асосларини мукамаллаштириш; минглаб ёш спортчилар, спорт мактаблари ва жисмоний маданият секцияларида шуғулланувчилари учун янги, энг самарали воситалар, методлар ва тайёрлашнинг ташкилий шакллари ишлаб чиқиш.

1.2. Болалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмуни.

Спорт мусобақалари – ўқув-машғулот жараёнининг муҳим таркибий қисмидир. Улар таъсир кўрсатадилар:

- миллий истиқлол ғоясини жисмоний тарбия ва спорт орқали сингдириш ва тарбиялаш;

- саломатликни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ўсиб келаётган организм функциясини такомиллаштириш, ҳаётий муҳим малака ва жисмоний сифатларни тараққий қилдириш;

- ўқувчилар ва ёшларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш, умумтаълим мактабларида, касб-хунар коллежлари ва академик лицейлар тизимида ва маҳаллаларда алоҳида спорт турларини кенг ривожлантириш;

- спорт машғулотларига, ёш спортчиларнинг ютуқларининг устига қизиқиш уйғотиш;

- оммавий спортнинг ривожланиши ва мактаб жисмоний маданият жамоаси ўқув-тренировка машғулотлари ҳамда мамлакатдаги бошқа жисмоний

маданият ташкилотлари натижалари, болалар, ўсмирлар, ўспиринлари ва қизлар билан иш олиб борадиганларни умумлаштириб яқунлаш;

- спортни ташвиқот қилиш ва оммалаштириш.

Мусобақа муваффақиятли ўтиши учун улар куйидаги педагогик талабларга жавоб бериши зарур: ўқув-тренировка жараёнининг яқуни бўлиши, спорт мактаби (секцияси) тадбирлар режасига кириши ва белгиланган дастур бўйича ўтказилиши, қайсики олдиндан иштирокчиларга маълумот бериш.

Барча спорт турлари бўйича мусобақалар ягона қоидага биноан ўтказилади, спорт мактаби (секция) ўқув-тренировка ишлари дастури асосида ва барча қатнашчилар учун мажбурий бўлган. Мусобақага малакали ҳакамлар ва тиббиёт ходимлари хизмат қиладилар.

Спортчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мос равишда мусобақа дастури ва юклама мъёри ишлаб чиқилади.

Ёш спортчиларнинг мусобақаларини белгиловчи ҳужжат “Болалар ва ўсмирлар ёшидаги спортчилар учун спорт турлари бўйича мусобақа юкламалари мъёрлари ва мусобақани ўтказиш шарти” ҳисобланади. Юклама мъёрида мусобақа дастури ва мураккаблик даражаси белгиланган, уларнинг миқдори, ҳарактери, кўлами, уларга тайёргарлик муддати ва тиклаш даври-нинг давомийлиги.²

Спорт машғулоти бошланғич босқичида мусобақада қатнашиш учун болаларни тайёрлаш давомийлиги (биринчи ёш гуруҳи) камида бир йил бўлиши керак. Спорт машғулотларида танаффус ҳолати бўлса, ҳар бир ёш гуруҳида спорт формасини тиклаш учун 10-15 мартадан кам бўлмаган машғулотларини назарда тутиш зарур.

Болаларнинг юкламани бажариши пайтида қабтий мунтазам тиббий назорат олиб борилади. Намуна учун Юнон-рум ва еркин курашдан мусобақа ўтказиш бўйича методик тавсияномани қараб чиқамиз.

Белгиланган ёш гуруҳларига спорт мусобақасининг ўз даврлари мос келади. 9-10 ёшли болалариники мактаб мусобақаларига, 11-12 ёшлилар – туман ва шаҳар мусобақаларига, 13-14 ёшлар – вилоят миқёсидаги мусобақаларга қўйилади. 15-16 ёшли ўсмирлар ва қизларга – республика миқёсидаги мусобақаларида иштирок етишга рухсат берилади.

Ёш спортчилар учун мусобақанинг оптимал миқдорини аниқлаш муҳим аҳамият касб етади. Шундай спорт турларида, мусобақада қатнашиш узок давом этмайдиган ва ундан сўнг ёш спортчилар ўз кучларини тез тиклай оладиган мусобақани тез-тез ўтказиш тавсия қилинади. Узок вақт давомида

² Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.

катта зўриқиш, чидамликнинг намоён бўлишини талаб қиладиган спорт турлари мусобақаларини камроқ ўтказиш зарур.

Ёш спортчилар умумжисмоний тайёргарлик ва кўпкураш бўйича мусобақаларда мунтазам қатнашишлари лозим. Бундай мусобақалар дарсларда, жисмоний маданият жамоалари секцияларида, шунингдек туманда ёки мазкур мактаб жойлашган жойда ўтказилади. Мусобақалар сони ёш спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Техник тайёргарлиги етарлича бўлмаган, организмнинг узоқ даврда тикланиши, асаб қўзғалишининг кўтарилганлиги пайтида ёш спортчи мусобақаларда кам қатнашиши зарур. Ва аксинча, аъло техник тайёргарлик, тез тикланиш, асаб тизимининг бир текислиги пайтида ёш спортчи мусобақада тез-тез қатнашиши мумкин.

Тайёргарлик даврида ёш спортчилар албатта тарбиявий аҳамиятга эга бўлган синов мусобақаларида қатнашадилар, негаки бунинг учун махсус тайёргарлик талаб қилинмайди. Тайёргарлик даврида мусобақа дастурига ёш спортчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлигини ошириш учун машқлар киритилади.

Мусобақа даврида машқ қилганликни ошириш учун мусобақа, назорат чамалаб кўриш ва катта юклама билан тренировка машғулотлари ўтказиш муҳим рол ўйнайди. Мусобақа даврининг иккинчи босқичида катта ҳажмдаги тренировка машқлари берилмаслиги лозим. Юклама ҳажмини аста-секин тушириш даркор, жадаллик эса оширилади.

Ёш спортчиларнинг одатий мусобақаларда қатнашиши тренировкани режалаштиришда алоҳида ўзгаришларни талаб этмайди. Фақат тренировка юкламаси ҳажмини бир мунча тушириш керак ва бир вақтда мусобақа олдида охирги ҳафтада унинг жадаллиги оширилади. Ундан ташқари, 1-2 кун дам олиш арафасида чигил ёзиш тавсия қилинади. Маъсулиятли мусобақага тайёргарлик ниҳоятда пухта бўлиши лозим. Унга камида 3-4 ҳафта қолганда назорат қилиб кўриш ўтказилади, чунки шу вақтда мусобақа ўтказилади.

Мусобақа куни ёш спортчи ўзи учун энг яхши натижа кўрсатиши учун, тренировка режасига мусобақа цикли киритилади.

Мусобақага 24 соат қолганда чигил ёзишни бажариш (ўшанинг ўзи, тренировка машғулоти олдидан бўладиган) тавсия қилинади. Чигил ёзишда хаддан ташқари зўриқмаслик даркор. Бундай чигил ёзиш ёш спортчи иш қобилятининг ошишига таъсир кўрсатади.

1.3. Болалар ва ўсмирлар спортида мураббийларга қўйиладиган замонавий талаблар.

Мамлакатимизда ҳар хил ўқув муассасаларида оммавий миқёсда спорт оммавий ишлари ўтказилади. Умумтаълим мактабларида у педагогик жамоа, ота-оналар, ҳомий ташкилотлар билан, ўқувчилар жисмоний маданият фаоллари, касаба уюшмаси, ўқувчилар қўмитаси ва “Камолот” ижтимоий ҳаракати ёшлар қўмитасига таянган ҳолда амалга оширилади. Синфдан ташқари ишларни ташкиллаштиришнинг асосий шакли жисмоний маданият жамоаси ҳисобланади қайсики ўз фаолиятини мактаб жисмоний маданият жамоаси (спорт клуб) тўғрисидаги низомга амалга оширади.

Жамоа аъзоларининг фаолият соҳаси - спорт секциялари ва умумжисмоний тайёргарлик секцияларидаги машғулотлар. Бу машғулотларнинг мақсадларидан бири – мактаб директори томонидан тасдиқланган мусобақалари режа асосида тайёрлашдан иборатдир.

Мусобақада қатнашишга биринчи синфдан бошлаб ўқувчилар жалб қилинади. Мусобақа дастурлари ўқув материалларига яқинлаштирилган, жисмоний тарбия дарсларида ўрганиладиган. Мусобақа синф ичида, параллел синфлар орасида, мактаб биринчилигида синф жамоалари ўртасида ўтказилади.

Мактаб жисмоний маданият жамоасининг муҳим иш бўлимларидан бири тарғибот-ташвиқот фаолияти ҳисобланади, қайсики ўзига “Алпомиш” ва «Барчиной» махсус тестларини кенг тушунтириш ва тарғибот қилишни, деворий матбуотда жисмоний маданият ва спорт масалаларини ёритиш, оммавий кўргазмаларни чиқишларни киритади. Мактаб жисмоний маданият жамоаси (спорт клуб) доимо ёш инструкторлар ва спорт бўйича ҳакамлар тайёрлаш бўйича ҳаракатдаги семинарлар ташкил қилади.

Мактаб ёшидаги болаларнинг мактабдан ташқари жисмоний тарбияси халқ таълими органлари, «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, касаба уюшмаси ва спорт ташкилотларининг бирлаштирилган кучлари, кенг жамотчилик вакиллари жалб қилиш билан ташкиллаштирилади. Бу ишларни ташкиллаштириш куйидаги асосий ҳолатларда амалга оширилади.

1. Жисмоний тарбия тизимининг мақсади, вазифалари ва принципларига мослиги; “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест меъёрларини топширишга тайёрлашни ташкиллаштириш; Ягона спорт классификацияси ўсмирлар нормативини топширишга тайёрлашни ташкил қилиш.

2. Муассасалар, идоралар, ташкилотлар, жамоатчилик ва оила билан мустаҳкам алоқани сақлаш.

Мактаб жисмоний тарбия тизимининг узвийлиги мактабда жисмоний маданият ва спорт соҳасида ўқувчиларда билим, кўникма ва малакаларининг ҳар тарафлама мустаҳкамланиши, чуқурлаштирилиши ва кенгашга ёрдамлашиш, соғлом дам олиш ва кўнгил очишни ташкиллаштириш.

Ишларнинг ранг-баранг ташкиллаштириш шаклларида фойдаланиш.

5. Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва қизларнинг онгли ташаббусига, фаол қизиқишига таяниш.

Жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари ишларни спорт мактаблари, кўнгилли спорт жамиятлари тизимида, халқ таълим органида, жисмоний тарбия ва спорт бўйича кўмиталар, ўқувчилар Уйлари ва Саройлари, йирик спорт туристик базалар, дам олиш ва истирохат боғларида, шунингдек бошқа муассаса ва ташкилотларда жамоатчи фаол бадан тарбиячилар ва ишлаётган ҳодимлар амалга оширади.

Мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва Олимпия захиралари коллежалари Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги, жамиятлар ва Халқ таълими вазирлиги тизимида ташкил қилинади.

Ихтисослашган Олимпия захиралари БЎСМ амалдаги спорт мактаблари базаларида яратилади, малакали, спортчилар тайёрлаш бўйича юқори даражасига эришган ва спорт базаси, малакали мураббий-ўқитувчилар билан таъминланган. Ихтисослашган Олимпия захиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари олдида аниқ мақсад қўйилади - мамлакат, КСЖ ва идоралар терма жамоалари учун юқори разрядли спортчилар тайёрлаш, яъни улар фаолияти асосий кўрсаткичи даражаси ҳисобланади.

Олимпия захиралари коллежларида спорт турлари бўйича мамлакат терма жамоаларига номзодлар ва аъзолар, халқаро классдаги усталари ва спорт усталари тайёргарлигини олиб боради.

Спорт мактаблари Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Халқ таълими Вазирлиги, Республика жисмоний тарбия ва спорт ишлари вазирлиги томонидан тасдиқланган намунавий низом асосида фаолият кўрсатади.

Спорт коллежлари ва мактабларида қуйидаги вазифаларни ҳал қилишга қаратилган:

- ҳар томонлама ривожланган юқори малакали ёш спортчиларни тайёрлайди, уларнинг саломатликларини мустаҳкамлайди ва ҳар томонлама жисмоний тараққиётини таъминлайди;

- шуғулланувчилардан жамоатчи-инструкторлар ва спорт ҳакамларини тайёрлашни олиб боради;

- умумтаълим мактабларига синфдан ташқари оммавий-спорт ишларини ташкил қилишда ёрдам кўрсатиши ва услубий марказ бўлиши.

* Спорт коллежи ва мактаблари спортга энг қобилиятли бўлган умумтаълим мактаблари ўқувчилари, академик лицейлар ва коллежлар, мактаб интернатлар, ишлаб чиқаришда ишлаётган ёшлардан олинади. Спорт мактабига кираётганларнинг ёши қуйидаги жадвалда келтирилган талабга мос келиши керак.

Болалар-ўсмирлар спорт мактабларига кирувчилар ёши

Спорт турлари	Ёши (юл)	Спорт турлари	Ёши (юл)
Акробатика (Ўзбек жанг санъати)	8-9	Чанғи спорти (биатлон)	9-11
Вокс	12-14	Чанғи спорти (трамплиндан)	9-10
Юнон-рум, эркин, самбо	10-12	Енгил атлетика	11-12
Волейбол, баскетбол	10-12	Сузиш	7-9
Сув полоси	10-12	Теннис ва стол	9-10
Велосипед спорти	12-13	Бадминтон	10-12
Гимнастика (бадий)	7-8	Елканли спорт	9-11
Гимнастика (спорт)		Сувга сакраш	8-10
Угиллар	8-9	Қўл тўпи	10-12
Қизлар	7-8	От спорти	11-13
Байдарка ва каноода ешкак ешиш	11-13	Футбол	10-11
Академик ешкак ешиш	10-11	Конки фигурали учиш	7-9
От спорти	11-12	Қиличбозлик	10-12
Конкида уугуриш спорти	10-11	Оғир атлетика	13-14
Чанғи спорти (поуга)	9-11	Шохмот ва шашка	9-12
Чанғи спорти (тоғ турлари)	8-10	Тўпли ва шайбали хоккеу	10-11

Спорт мактаблари бўлимлари бошланғич тайёргарлик ва ўқув-машғулот гурухларидан ташкил топади. Юқори спорт ишлари кўрсатгичлари пайтида ва спорт мактабда зарурий шароитлар мавжуд бўлса спорт маҳорати гурухи тузилиши мумкин.

Гурухдаги ўқувчилар сони, ҳафтадаги машғулотлар миқдори ва уларнинг давомийлиги спорт тури ва спортчи маҳоратига боғлиқ. Спорт мактабларида

ўқув-тарбиявий ишлар спорт турлари бўйича дастур асосида борилади. Спорт мактаблари ишларининг асосий шакллари гуруҳ машғулотлари, суҳбатлар, индивидуал режа бўйича тренировка машғулотлари, уй топшириқлари, спорт бахслари иштирок этиш ҳисобланади, шунингдек умумтаълим мактаблари ва маҳаллаларда спорт машғулотлари ва мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказишга ёрдамлашиш. Мазкур ўқув гуруҳи учун дастурда ўрнатилган талабларни бажара олмаган ўқувчилар, ўқув йили тугашига БЎСМдан четлатилишлари мумкин.

Спорт мактабларида ўтказиладиган ўқув ишлари фақат мураббий ва умумтаълим мактаблари ва шуғулланувчиларнинг ота-оналари билан мустаҳкам алоқаси мавжудлигида мумкин. Бу алоқалар шахсий мулоқотлар, ота-оналар йиғилиши, мураббийлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ҳамкорликдаги педагогик кенгашларида, спорт мактаблари машғулотлари учун болалар ва ўсмирларни танлаш бўйича биргаликда тадбирлар йўли билан амалга оширилади.

Спорт мактабларидаги ишларда умумий йиллик режани, бўлим ўқув режаси, ўқув гуруҳи мавзу иш режаси, ҳар бир машғулот режасини бажаришни кўзда тутади. Ишлар умумий режаси мактаб ҳаётининг барча томонини қамраб олади: бўлимлар ва гуруҳлардаги тарбиявий, услубий, ўқув, тиббий назорат, хўжалик фаолияти, умумтаълим мактабларига ёрдам ва х.к.

Спорт мактаблари ва КСЖ шуъбалари ҳамда идоралардаги ишлар «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларига асосан қурилиши керак.

Спорт мактаблари ва секцияларида ёш авлодни жисмоний тарбиялашнинг энг муҳим вазифаларидан бири ана шундан иборат. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлар комплекси уч босқичдан иборат: аҳолининг 6 ёшдан 60 ёшгача бўлган аҳолини қамраб олади ва жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланишга жалб қилади, шу билан мамлакат аҳолисини соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялашнинг энг таъсирчан воситаси сифатида намоён бўлади.

Назорат саволлари

1. Спорт машғулотлари мажмуали таъсир этувчи педагогик тизимдир.
2. Болалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмуни.
3. Болалар ва ўсмирлар спортида мураббийларга қўйиладиган замонавий талаблар.

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet

2-мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.

Режа:

- 2.1. Болаларда спорт мотивациясининг ёшга хос хусусиятлари
- 2.2. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабаблари ва унинг салбий оқибатлари.
- 2.3. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спортчи ва мураббийнинг ўзаро муносабатлари.

Таянч иборалар: *спорт мотивацияси, ёш спортчилар, болаларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари, спортчи ва мураббийнинг ўзаро муносабатлари, болалар психикасининг ёшга хос хусусиятлари.*

2.1.Болаларда спорт мотивациясининг ёшга хос хусусиятлари.

Мотивлар вужудга келади, шаклланади, ривожланади, спортчи шахсининг ёшга оид, ақлий, маънавий – ахлоқий жиҳатдан ривожланиши таъсири остида қайта ўзгартирилади, шунингдек спорт билан шуғулланишда тажриба тўпланиши, спорт маҳоратининг ўсиши билан боғлиқ ҳолатда ўзгаришга учрайди – жумладан, мотивларнинг янги бошловчиларни спорт секцияларига келишга мажбур қилган бошланғич мотивлардан ҳалқаро тоифадаги спорт устаси даражасигача ривожланишни бошқарувчи мотивларгача ривожланиб, ўзгариб бориши қайд қилинади [А.Ц. Пуни].

Ўсмирлик ёши кўпгина тадқиқотчилар томонидан одам шахсининг қарор топишида алоҳида давр сифатида қайд қилинган [Б.Г.Ананьев, Е.Ф.Рыбалко, Э.Эриксон]. Ўсмирлик даврида шахсининг қарор топиши ва ривожланишини асосий ташкил қилувчилар сифатида – ўзига нисбатан мўлжал олиш, ноаниқ ҳолатдаги шахсий «Мен»нинг қарама – қаршилиги асосида мувозанат ҳолатидаги шахсий идентикликнинг (ўзликни англаш) шакллантирилиши, ҳаётий жиҳатдан ўзликни англаш, вақт бўйича истиқболларни белгилашнинг ривожлантирилиши – яъни, келажакдаги амалга оширилиши белгиланган режалар аниқланиши, ҳаётий идеаллар ва эътиқод шакллантирилиши, шахслараро ҳулқ – атвор муносабатларида жинсга оид аниқ қутбланиш амалга ошириши кабилардан ташкил топади [Э.Эриксон].

Тадқиқот мавзуси бўйича адабиётларни таҳлил қилиш асносида маълум бўлдики, БЎСМ фаолияти самарадорлигини ошириш йўлларида бири ёш спортчилар билан энг аввало ўқув-машғулот жараёни ҳамда ўқув-машғулот ишларининг сифатли ташкил этилишига эътибор қаратиш керак.

Мураббийлар ёш спортчилар билан иш олиб боришда бошланғич тайёргарлик босқичига хос хусусиятлардан келиб чиқиб ўзаро алоқадорлигини текширишга эътибор қилинди.

Ўтказилган тадқиқотлар спортчиларнинг қизиқишлари ҳамда кураш машғулотларига қатнаш хоҳишини пайдо қилувчи энг муҳим мотивлар, тайёргарлик жараёнида ёш курашчиларда, уларнинг мураббийи ва ота-оналарида бу мотивларнинг алмашилиши бўйича маълумотларни умумлаштириш имконини берди (1.-жадвал).

Болаларнинг спорт мактабида қолишида ота-оналарнинг бунга қизиқиши катта аҳамиятга эга. Фарзандлари кураш билан шуғулланишни тўхтатиб қўйган ота-оналар орасида сўров ўтказиш организмнинг ривожиди, шахснинг шаклланишида, умуман, кундалик турмушда спортнинг нечоғли катта аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида уларнинг билимлари ниҳоятда чекланганлигини кўрсатди.

Фарзандларининг спорт машғулотларига бориш-бормаслиги билан қизиқмаган ота-онанинг муносабати, шубҳасиз, боланинг бу машғулотларга бўлган эҳтиёжига таъсир этади.

1-жадвал

Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ўқув йилига кўра кураш билан шуғулланишга турли мотивларнинг аҳамияти

Ўқув йили	Болалар	Ота-оналар	Мураббийлар
Биринчи йил	1. Кураш тушишни ўрганиш. 2. Гуруҳда ёқимли вақт ўтказиш, биргаликдаги машғулотлар	1. Саломатликни мустаҳкамлаш. 2. Ўз-ўзини ҳимоя қилиш элементларини ўзлаштириш. 3. Бўш вақтни фойдали ўтказиш.	1. Кураш машғулотларига қизиқишни сингдириш. 2. Иқтидорли болалар-ни излаш.
Иккинчи йил	1. Кураш усулларини техник жиҳатдан тўғри бажаришни ўрганиш. 2. Ғалаба ва рақобатга интилиш. 3. Мураббий ва гуруҳ-даги ўртоқлар билан мулоқот	1. Бола соғлигининг мустаҳкамланиши ва жисмоний ривожланиши. 2. Спорт кураши жисмоний сифатларни ривожлантириш манбаи сифатида. 3. Кураш машғулотларида боланинг қизиқиши ва муваффақиятлари.	1. Кураш усулларини тўғри бажаришга ўргатиш. 2. Қобилиятли болаларни кураш машғулотларига саралаб олиш. 3. Курашга қизиқишни сингдириш. 4. Болаларнинг жисмоний ривожланишига ёрдам бериш.
Учинчи йил	1. Ёшлар мусобақа-ларида муваффақиятли чиқиш 2. Бошқа шахарларга мусобақага бориш 3. Машғулотлардан маънавий ва жисмоний	1. Спортда юкори натижаларга эришиш имконияти. 2. Назорат остида бўш вақтни фойдали ўтказиш. 3. Саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний	1. Спортчининг техник жиҳатдан такомил-лашуви. 2. Спортчига хос феъл-атвор, интизом ва меҳнатсеварликни тарбиялаш.

қониқиш. 4.Жамоада ва мураббий билан дўстона муносабат.	ривожланиш. 4. Мураббий - обрўли шахс ва устоз.	3. Жамоанинг жипс-лашуви. 4.Спорт кураши маш- ғулотларига турғун қизиқишларни шак- ллантириш.
---	---	---

Шуниси диққатга сазоворки, кураш билан шуғулланишни тўхтатган болаларнинг ота-оналари ўзлари спорт билан шуғулланмаганлар, жисмоний тарбия дарсларига эса фақат мактаб дастури доирасидагина қатнашганлар (100%).

Спортнинг организмга таъсири ва бола шахсини тарбиялашдаги роли ҳақида жуда тор тасаввурга эга бўлиб, кураш машғулотларини асосан фойдали вақт ўтказиш сифатида қабул қиладилар. Сўровда иштирок этган ота-оналарнинг бирортаси спорт шахсни тарбиялаш воситаси эканлигини қайд этмаган.

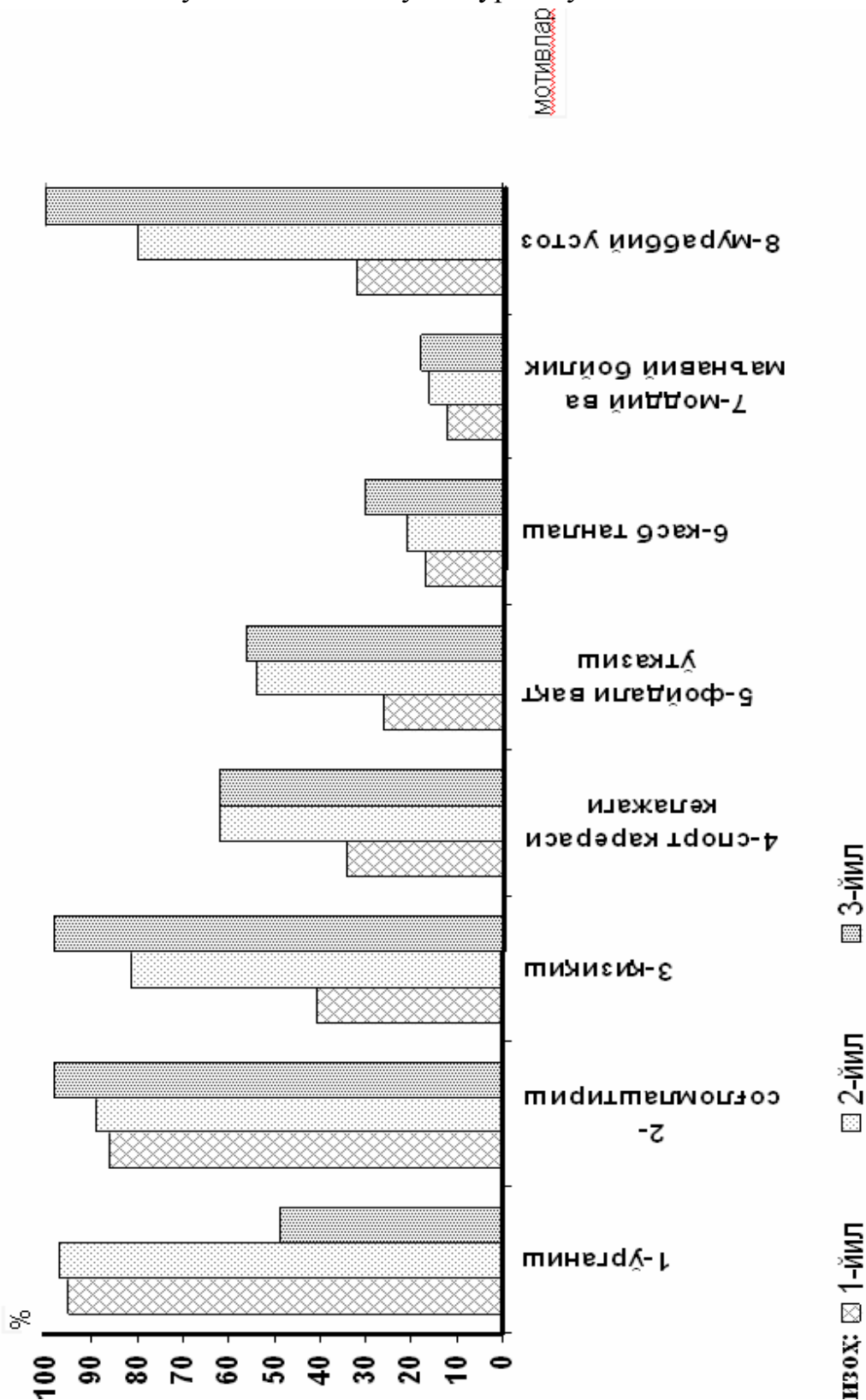
Ўтказилган тадқиқотлар асосида курашчиларни БЎСМда бутун бошланғич тайёргарлик босқичи давомида шуғулланишга ундовчи мотивларнинг йўналишлари аниқланди (3.1.2-расм).

8-9 ёшда болаларнинг кураш залига қатнашга бўлган қизиқиши кураш тушишни ўрганиш, жисмоний жиҳатдан кучли бўлиш, қизиқарли вақт ўтказиш истаги билан ифодаланади. Бундан ташқари, бошланғич таълим босқичидаёқ кураш машғулотларининг бола шахсига хос хусусиятларини шакллантириш воситаси сифатидаги таъсири кузатилади. Меҳнатсеварлик ва тиришқоқлик каби сифатларни тарбиялаш муҳим ҳисобланади. Мураббий учун асосийси болаларни мунтазам машғулотларга йўналтириш, уларни рақобатлашув, беллашувга қизиқтириш, яъни бутун спорт фаолиятида зарур ҳисобланадиган сифатларни сингдиришдир.³

10-12 ёшли болалар учун кураш техникасини ўрганиб олиш жуда муҳимдир. Рақобатчилик ва мусобақаларда юқори натижаларга эришиш истаги ҳам кучая боради. Мусобақаларда ғалаба қозониш, даража меъёрларини бажариш, жамоа билан мусобақаларга, айниқса, бошқа шахарга бориш кўпроқ қизиқтирадиган бўлади. Мақсадга интилувчанлик, машғулотларга меҳр ортади. 10-11 ёшда мураббий устоз ва раҳбар сифатида муҳим ўрин эгаллайди, мураббий ва жамоадаги ўртоқлар билан мулоқот қилишнинг аҳамияти юқорилай боради. Кураш машғулотларида ҳаракат фаолияти бўлгани учун қизиқиш асосий мотивга айланади (2-жадвал).

³ Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.

11-12 ёшда қизиқишлар доираси кенгаяди. Ҳаракат фаолиятини бажаришдан қониқиш ҳисси асосий мотивлигича қолади, жисмоний такомиллашув истаги ортади. Спорт зали ўзига хос бир клуб бўлиб қолади, бу ерда мураббий билан мулоқот қилиш муҳим ўрин тутди.



3.1-расм. БЎСМ бошлангич тайёргарлик гуруҳлари тарбияланувчиларининг мотивлари ўзгариши динамикаси.

2.2. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабабалари ва унинг салбий оқибатлари.

Мамлакатимизда спортга, айниқса болалар спортига эътиборнинг кучайиб бориши миллат генафондининг яхшиланишида, ёш авлод вакилларининг ҳар томонлама баркамол вояга етиши учун шарт-шароит яратмокда. Бу нарса болаларнинг спортга бўлган қизиқишини тобора кучайтирмокда.

Бугунги кунда спорт тўғарақларида шуғулланаётган ёш спортчилар контингентини сақлаш, болаларни спорт турига жалб этиш шуғулланувчилар сонини кўпайтириш соҳа мутахассислари олдида турган энг долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Болаларни спорт турлари билан мумтазам шуғулланишининг асосида спорт турига нисбатан барқарор шаклланган мотивация хизмат қилади. Спорт мотивациясини ривожлантириш ва шакллантириш юзасидан кўпгина мутахассислар ўз тадқиқот ишларини олиб борган. Буларга Ю.Л.Ханина, Р.А.Пилоян], Г.Д. Бабушкин, Е.Г.Бабушкин [2000], ва бошқалар спорт мотивациясини шакллантириш юзасидан ўз илмий тадқиқот ишларини олиб борган. Ўсмир ёшдаги спортчиларнинг юқори натижаларга эришишда спорт машғулотларига бўлган мотивациясини А.В.Шаболтас, Г.П. Фураевым.

Бир қатор тадқиқотларда баъзи спорт турларида ва спорт такомиллашувининг турли босқичларида спорт мотивациясини шакллантириш хусусиятлари очиб берилган, масалан: боксчиларда бошланғич тайёргарлик босқичида [Е.Г.Бабушкин, 2000], академик эшкак эшиш билан шуғулланувчи турли хил жинсга мансуб спортчиларда [Г.Б.Горская, Т.Е. Ланко, ўсмир баскетболчиларда чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида [А.В.Канатов, 2005], бадий гимнастика билан шуғулланувчиларда А.Ф.Караваев, спорт мактаблари ўқувчиларида Т.С. Сусиков, таэквондо билан шуғулланувчи ўсмирларда Л.Г.Уляева, ёш дзюдочиларда А.П.Шумилин, [2003].

Ватанимизнинг турли вилоят ва туманларида фаолият кўрсатаётган мураббийлар томонидан болаларнинг ёш хусусиятларини, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигини, функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда ўқув-машғулотларини ташкиллаштириш шуғулланувчиларнинг спортни ташлаб кетишдек салбий оқибатларини олдини олишда ва секцияларда болалар сонининг ортишида катта аҳамият касб этади.

Республикамизнинг вилоят, туман ва қишлоқларида фаолият кўрсатаётган турли тоифаларга эга бўлган 80 нафар мураббийлар ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди. Сўровномани ўтказишдан мақсад бугунги кунда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли болаларнинг

спортни ташлаб кетиш сабабларини ўрганишга қаратилган. Мақсадга эришишда Бабушкин томонидан ишлаб чиқилган анкета сўровномаси саволларидан фойдаландик.

Яна бир маълумот сифатидан анкета сўровномаси турли хил тоифали спортчиларни тайёрлашда ўз фаолиятини олиб бораётган Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббийлар ва олий тоифали мураббийлар ўртасида ҳам ўтказилди. Сабаб уларнинг болалар спортни ташлаб кетиш сабаблари юзасидан ҳам фикр мулоҳазаларини билиш ва камчиликларни аниқлаб аниқланган камчиликларни бартараф этиш юзасидан керакли фикр мулоҳазаларни олишга қаратилган.

Тажрибалар Тошкент шаҳар, Чилонзор тумани Халқ таълими бошқармасига қарашли С.Л.Жаксон номидаги 8-сонли ихтисослашган болалар ва ўсмирлар олимпия ўринбосарлари бокс мактабининг мураббийлари, Наманган Олимпия захилари коллежи мураббийлари, Чирчиқ олимпия захиралари коллежи, Бекобод, Андижон, Чортоқ, Республика олимпия захиралари коллежи, Бектемир, Фарғона, Қўқон, Асака, Бухоро, Хоразм, Қорақол-поғистон, Ангрен, Марғилон, Чуст туманларида мураббийлик фаолиятини олиб борувчилар ўртасида ўтказилди.

2 – жадвал

**Бокс мураббийлар ўртасида ўтказилган анкета – сўровнома
натижалари (% ҳисобида)**

Т/р, №	Бокс тугаракларидан болаларнинг кетиш сабаби	Е.Г.Бабушкин (2000)	С.С.Тажибаев (2013)
		Жавоблар(%)	
1	Спорт турини танлашда адашиш	36	63,9
2	Спорт билан шуғулланиш қутилмаганлиги	27	41,66
3	Қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги (<i>монотон</i>) машғулотлар		27,8
4	Оғир жисмоний юкламалар		50
5	Мусобақа жангларида қўрқиш	55	61
6	Машғулоталар билан шуғулланишга мотивациянинг (қизиқишнинг) мавжуд эмаслиги	32	30,55
7	Бир хилдаги усуллар		27,8
8	Жуда мураккаб машқлар		36,11
9	Меҳнатсеварликнинг мавжуд эмаслиги (ирода сифати)	41	58,3
10	Эҳтиёжларнинг қондирилмаслиги		30,55
11	Разяд ололмаслик		19,44
12	Мусобақалар камлиги		33,33

13	Ўрганилувчи усулларнинг камлиги		22,22
14	Боксга тегишли бўлмаган машқларнинг кўплиги		22,22
15	Барча усулларни ўзлаштира олмаслик		25
16	Ушбу турдаги фаолият билан шуғулланишга қодир эмаслик	45	41,66
17	Жамоа билан ўзаро муносабатларга кираша олмаслик		38,9
18	Ўйин машғулотларининг камлиги		19,44
19	Мусобақаларда ютқазиб қўйиш		58,3
20	Қариндошлари ва яқинларининг норозилиги		47,22
21	Бошқа машғулотларга қизиқиш	23	36,11
22	Спорт билан фаол тарзда шуғулланишга мактабда қўшилиб кетиш қийин кечиши		30,55
23	Спортчининг яшаш жойидан машғулотлар жойи узоқлиги		58,33
24	Спорт базанинг ҳолати ёмонлиги		50

Респондентларнинг ёш боксчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари юзасидан берган жавоблари қуйидагиларни кўрсатади. Унга кўра 63,9% мураббийлар спорт турини танлашда адашиш сабабини кўрсатишган. 41,66% мураббийлар эса спорт билан шуғулланиш кутилмаганлигини, 27,8% мураббийлар қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги машғулотлар сабабини кўрсатишган. Қизиқарли бўлмаган бир хилдаги машғулотлар деганда машғулотларда қўлланилаётган восита ва усулларнинг бир хилда эканлигида деб биламиз. Шунини ҳам қўшимча тарзида айтиб ўтиш керакки, машғулот жараёнларида педагогик кузатишлар олиб бориш вақтида ҳам мазкур ҳолат ўз тасдиғини топган.

Башушкин томонидан ўтказилган анкета сўровновасида мазкур сабабни мураббийлар асосий сабаблардан бири сифатида кўрсатишмаган.

Баъзи вақтларда шуғулланувчилар оғир жисмоний юкламалар сабабли боксни ташлаб кетаётганлигини 50% мураббийлар кўрсатишган. Лекин мазкур саволга нисбатан субъектив жавоб бўлган десак ҳато бўлмайди. Чунки баъзи бир мураббийлар жисмоний юклама нималиги унинг ҳажми, шиддати ва меъёри қандай аниқланиши тўғрисида етарлича маълумотларга эга эмаслиги аниқланган.

Бабушкин томонидан ўтказилган анкета сўровномаси натижаларига солиштирадиган бўлсак мусобақа жангларида кўрқилгани 55% мураббийлар сабаб сифатида кўрсатишган. Мазкур сабабни 61% Ўзбекистонлик

мураббийларнинг кўрсатишган. Демак 39% мураббийлар бокс мусобақаларидан олдин бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларни психологик тайёргарлигига катта эътибор қаратишмас экан. Агар спортчи жисмонан мусобақага тайёр бўлса ҳам лекин психологик тайёргарлиги етарли даражада бўлмаса спорт туридан бешиш, такр этиш оқибатларига олиб келади.

Боаларнинг спортни ташлаб кетиш сабабларидан бири сифатида машғулотлар билан шуғулланишга мотивациянинг (қизиқишнинг) мавжуд эмаслиги 30,66% мураббийларимиз кўрсатишган.

Танланган спорт турига нисбатан барқарор қизиқишнинг мавжуд эмаслиги машғулот жараёнида қўлланилаётган восита ва усулларнинг шуғулланувчилар ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилмаётганлигида деб ҳисоблаймиз.

Бошланғич тайёргарлик босқичида биринчи навбатда, танланган спорт турига нисбатан барқарор ҳолатдаги қизиқишларни шакллантиришга эътибор қаратиш талаб қилинади. Спортга бўлган қизиқиш оширилиши ушбу фаолият тури билан тизимли тарзда шуғулланиш учун муҳим туртки сифатида хизмат қилади, шунингдек бу ҳолат спорт маҳорати ва натижаларнинг ўсиб боришига олиб келади (Е.Г.Бабушкин, 2000).

Бир хилдаги усуллар сабабини 27,8% респондентлар бокс тўғаракларини боалар ташлаб кетиш оқибатига олиб келишини сабаб сифатида эътироф этишган.

Ўйин машғулотларининг камлиги сабабли машғулотларни боалар ташлаб кетаяпти деб 19,44% мураббийлар фикр билдирган. 2010-2011 йиллар мобайнида бокс машғулотларини таҳлил қилишда 1-3% гина ҳаракатли ўйинлар тадбиқ этилиши аниқланди. Педагогик кузатишлар натижасида олган натижалар хулосаларига назар ташласак ҳақиқатдан ҳам машғулотларда ҳаракатли ўйинлар деярли қўлланилмаслиги нафақат ҳаракатли ўйинлар балки эстафеталар ва ноанъанавий восита ва усуллар мавжуд эмаслиги кузатилган.

“Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх” мавзусидаги номзодлик диссертация ишида А.М.Симаков (2010) ёш таэквондочиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни мусобақа фаолиятига яқин бўлган ҳаракатли ўйинларни 82-86% гача машғулотлар жараёнига тадбиқ этиб самарадорлигини педагогик тажриба йўли орқали асослаб берган.

Ўзбек олимаси М.А.Қурбонова (2006) “Бошланғич тайёргарлик даврида ёш валеболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш” мавзусида номзодлик диссертациясида бошланғич

тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш волейболчиларни тайёрлашда машғулот жараёнига 86% гача ҳаракатли ўйинларни қўшиш самарадорлигини асослаб берган.

Қариндошлари ва яқинларининг норозилиги туфайли спорт турини ташлаб кетиш холлари кузатилади деб 47,22% мураббийлар фикр билдиришган.

Спорт билан фаол тарзда шуғулланишга мактабда қўшилиб кетиш қийин кечиши билан боғлиқлигини респондентларнинг 30,5% эътироф этган.

Спортчининг яшаш жойидан машғулотлар жойи узоқлигидеб кўрсатилган сабабни асосан қишлоқларда фаолият кўрсатадиган мураббий-ларнинг 58,33% билдирган.

Хулоса қилиб бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг спорт тўғарақларини ташлаб кетишнинг олдини олишда қуйидагиларга асосий эътиборни қаратишимиз лозим:

- Қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги (*монотон*) машғулотлар сонини камайтириш ва машғулотлар жараёнига янги восита ва усулларни тадбиқ этиш;

- Мураббийлар ва соҳа мутахассисларининг олдида яна бир ҳал қилиниши керак бўлган сабаблардан бири болаларнинг танланган спорт турига нисбатан барқарор қизиқишларнинг мавжуд эмаслигини бартараф этиш йўлларини аниқлаш;

- 52% мураббийлар бир хилдаги усуллар сабабли болалар спорт тўғарақларини ташлаб кетади деб кўрсатишган. Ўқув-машғулотлари жараёнига шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда восита ва усулларни киритиш талаб этилади;

- Юқори малакали боксчиларни тайёрлашга бўлган пойдевор бошланғич тайёргарлик босқичида бошланиши бизга яхши маълум. Машғулот жараёнида болаларни меҳнатсеварликка, қийинчиликларга чидаб юқоринатижаларга эришиш кераклигини сингдиришимиз лозим;

- Ёш спортчиларни тайёрлаш бўйича ўз тадқиқот ишларини ўтказган соҳа мутахассисларининг фикрларига кўра бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи болаларнинг психо-физиологик хусусиятлари ўйин тарзида ўтказиладиган машғулотларга нисбатан кучлироқ мойилликка эга эканлигини тасдиқлаб берганлар;

- 41% респондентлар бугунги кунда бокс машғулотларини тарк этаётган болаларнинг аксариятлари қариндошлари ва яқинларининг норозилиги туфайли эканлигини таъкидлашган. Ота-оналар ва яқин қариндошларнинг спорт турига бўлган ҳурматини ортиши учун мураббийлар машғулот ва мусобақа жангларида болаларнинг жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарлиги ҳолатини ҳисобга олган ҳолда амалга оширишса мақсадга мувофиқ бўлади.

Назорат саволлари

1. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабабаларини тавсифланг?
2. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ёш спортчиларнинг спортни ташлаб кетишининг салбий оқибатларини изоҳланг?
3. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ўқув йилига кўра спорт билан шуғулланишга турли мотивларнинг аҳамияти қандай?
4. Болаларда спорт мотивациясининг ёшга хос хусусиятларини тавсифлаб беринг?
5. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спортчи ва мураббийнинг ўзаро муносабатлари.
6. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида мураббийга қўйиладиган замонавий талаблар.

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet

3-мавзу: Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари

Режа:

- 3.1. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятлар.
- 3.2. Спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамияти.
- 3.3. Ҳар хил типик гуруҳларда спорт қобилияти

Таянч иборалар: *спортда саралаш, саралаш турлари, саралаш босқичлари, болалар нерв тизими, вазминлик, қизиққон, ҳолерик темперамент, сангвинник темперамент, флегматик темперамент меланхолик темперамент.*

3.1. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятлар.

Спорт иқтидори ва талант муаммосини кўриб чиқишдан аввал, айтиб ўтиш керакки, ҳали биронта ҳам буюк спортчи ўзининг энг яхши натижасига, бошидан охригача мустақил шуғулланиб эришмаган. Салоҳиятни тўғри аниқлаш ва уни тўғри қўллай билишга мутахассислар ва мураббийлар ёрдам беради.

Профессор Бальсевичнинг фикрича турли машғулот таъсирларининг самарадорлигини оширувчи, инсоннинг жисмоний салоҳиятини ривожланишини рағбатлантирувчи камида икки турдаги сенситивликлар мавжуд. Биринчи даражадаги сенситивлик – генотипик ва иккинчи даражадаги сенситивлик – фенотипик, машғулот самарасини ошириш учун зарур бўлган яна бир қатор воситалар мавжуд деб тахмин қилиш мумкин.

Болани спортга эрта йўналтиришнинг асосий йўна-лишларидан бири бўлиб «мосликнинг юқори тури» (морфологик, функционал, биомеханик, психомотор) хизмат қилади.

Биринчи юқори мослик деганда моторика, соматик мослик ва ривожланиш йўллари (тезкор, суст ёки нормал) хусусиятларини тушунамиз.

Ташқи ҳажмлардан келиб чиққан ҳолда тузилган соматик турларнинг турли йўналишдаги машғулот юкламаларига исботланган бошланғич турғунлиги ҳамда соматик турни эрта баҳолаш ва ривожланиш йўналишлари, жисмоний такомил-лашишнинг унумдор дастурларини ишлаб чиқиш учун замин яратади. Бундан ташқари, йўналтирилган таъсирли - макродаврларнинг давомийлигини аниқлаш имконини беради. Таклиф этилган ёндашув соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг самарадорлигини оширади.⁴

⁴ J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet

Амалий ҳисоблар, ҳар бир ёш гуруҳида етарли равишда морфобиомеханик кўрсаткичларини (биологик ёш индикаторларини) ривожланишининг ювенил ва дефинитив поғонасидаги шахсларни аниқлаш имкони борлигини кўрсатди.

Бирон биологик ёш индикаторини маълум суръатида ривожланаётган боаларни аниқлаш учун, ҳар бир гуруҳда ўзгармас – константалар ҳисобланган (ўрганилаётган белгилар ривожланишининг бошланғич ва якуний поғонасидаги боалар фоизи). Олинган рақамларнинг таҳлили, 25–50–75 % ўрганилаётганларнинг белгилари турли даражада ривожланган аниқ ёшни аниқлаш имконини беради.

4 – 12 ёшли боаларнинг жисмоний ривожланиш қонуниятлари ихтиёрий боалар жамоасида маълум поғонада ривожланган иқтидорли боаларнинг тахминий миқдорини белгилаш имконини беради.

Бироқ ушбу услубни, кўп вақт олувчи мушкул алгебраик ҳисоблашлар ўтказилиши лозимлиги туфайли амалиётда қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, график дифференциация ёрдамида ҳисоблашлар анча қулай. Тадқиқотлар натижалари жамоанинг биологик ёшини ўзгариши суръатини олдиндан айтишда қўл келади, демак ёш спортчиларнинг машғулот юкламаларини илмий асосланган ҳолда режалаштириш мумкин, тенгламалар эса ҳар бир гуруҳда биологик ёш индикаторини маълум суръатида ривожланаётган боаларни аниқлаш имконини беради.

9 ёшгача бўлган мезосоматик (тенгдошлар орасида бўй ва вазннинг ўртача кўрсаткичлари) турга мансуб боаларнинг жисмоний ривожланиш дастурини тузиш вақтида ташқи кўринишининг ривожланишига эътибор бериш керак, 11 ёшдан кейин – пробанда ривожланишига. 9 дан 11 ёшгача боалар учун жисмоний юкламалар ҳажмини белгилаш мушкул масала, чунки ривожланишнинг соматик ва даврий таъсир характеристикалари ўзаро тенг, корреляция коэффицентлари аниқ эмас.⁵

Боалар ва ўсмирларнинг ривожланиш даражасидан келиб чиққан ҳолда, ҳар бир соматик тур учун ўз баҳолаш жадваллари ишлаб чиқилиши лозимлиги аниқланган. Йўналтиришнинг ташқи кўринишини баҳолаш ёндашуви 10 йиллик синовдан ўтган ва умумтаълим мактаблари, БЎСМлар амалиётида ҳамда ўсиб келаётган авлодни соғломлаштириш дастурлари ишлаб чиқишда қўллаш учун тавсия қилиш мумкин.

Иккинчи функционал юқори мослик деганда, одатда, бир хил вақтда ривожланмаётган жисмоний сифатлар ҳамда спорт турига боғлиқ бўлган –

⁵ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 pg.

сенситив даврлар ёки белгиланган вақтга доим ҳам мос келавермайдиган тарбиявий сифатлар тушунилади.

Морфологик ва функционал кўрсаткичларнинг ривожланиш суръатини кўрсатувчи кўшимча координатани киритилганлиги функционал ёндашув имкониятларини кенгайтди.

Жисмоний сифатларнинг ўсиш суръатларининг қиёсий таҳлили мактабгача ва мактаб таълими тизимида умумий ривожлантирувчи машғулотлар билан шуғулланаётган болаларнинг жисмоний ривожланиш даражаси сустигини кўрсатмоқда. Равшанки, олинган натижалар, болаларнинг жисмоний сифатлари нотекис ривожланаётганлигини ва тарбияланаётганлигини кўрсатмоқда, бу ҳол яна бир бор ҳар бир маълум ёшнинг «ўзининг» сенситив даври борлигини тасдиқлайди. Жисмоний етилишгача бўлган даврда жисмоний имкониятлар анча аниқ баҳоланиши мумкин, кейинчалик тестлар натижаларига кўплаб тиббий-биологик омиллар «суқулиб» киради, натижада, уларнинг ҳар бирини бирламчи таҳлилсиз қандай кўрсаткичлар ёрдамида маълум натижага эришилди деган саволга жавоб топишни имкони бўлмайди.

Эрта сараловнинг учинчи жиҳати – биомеханик – морфологик ва функционал мослик кўрсаткичларига караганда анча юқори, имкониятларнинг бошқача сифат савиясини акс эттиради. Кўп ҳолларда у, танланган ҳаракатни динамик ва кинематик характеристикаларини мувофиқлаштирувчи-техник мослигини ёки биомеханик таъсир усуллари билан белгиланадиган боланинг имкониятлари салоҳияти тизимини кўзда тутди.

Бошланғич синфлар болаларининг куч ва тезлик-куч имкониятлари тадқиқоти натижалари кўрсатишича, куч градиенти ҳар хил морфобиологик турларга мансуб болаларда ўзининг хусусиятларига эга. Кучни вақт бўйича ўзгариши чизиғи кучни энг юқори даражага чиқишида (тез, ўртача, суст) маълум қонуниятлар мавжудлигини кўрсатади, бунда, зарур спорт кўникмаларини бошланғич поғоналарда ўргатиш ва такомиллаштиришда янгича ёндашув тўғрисида гап кетмоқда.

3.2. Спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамияти.

Қобилятнинг барча тузилмаларининг асосида, жумладан, спортда ҳам табиий ва биологик барқарорликка эга бўлган лаёқатлар ётади.

И.Павлов, унинг ўқувчилари ва издошларининг тадқиқотлари инсон асаб тизимининг типологик фаолиятини табиат ривожланиш қонунларига асосланиб ўргандилар. Аниқланишича, ҳар–хил асаб тизими хусусиятларига эга бўлган

инсонларнинг характери ҳам ҳолати ҳам ривожланиш хусусияти ҳам малакаси, сифатлари ҳам турлича бўлади.

Инсон асаб тизимининг асосий типологик хусусиятлари:

– кучлилиқ - заифлилиқ киши асаб тизимига таъсир этувчи ҳолатларнинг катта - кичиклигини ҳисобга олган ҳолда чидамлилиқ даражаси;

– ҳаракатчанлиқ, сузлик–киши асаб тизимининг кўзғатувчига нисбатан таъсир қилишнинг тезлиги;

– вазминлиқ, тезлик-асаб жараёнидаги хусусиятларига кўзғалиш, тормозланиш ва ҳаракат кучлари бўйича муносабатининг очилиши.

Бу асаб тизимларини қўшилишидан қуйидаги тур гуруҳларига ажралади:

– ўта вазмин тур – фаолияти бир текисда ўтади, ҳаракати чарқоқ туфайли камдан-кам ҳолда тушиб кетади;

– вазмин тур – бир текисда куч сарф қилинадиган ишларни яхши бажаради, давомий ва услубий зўриқишда юқори чидамлилиқка эга;

– қизиққон тур – характерини ўзгариб туриши, асабларини таранглашуви туфайли фаолияти тушиб кетади;

– заиф тур – иш фаолияти жуда паст, стресс ҳолатларга сезгирлиги баланд.

Асаб тизимининг ўзига хос хусусиятларини ажратиб турувчи яъни, киши асаб жараёни динамикасини характерланиши физиологик темпераментнинг асоси ҳисобланади.

Холерик темперамент – ҳодисаларга нисбатан қизиққон, жангари, жаҳли чиқиши осон ва тез. Кечинмалар фаолиятига нисбатан ўзгарувчан. У ишга бутун борлиғи билан берилиб кетади, ўзидаги кучни сезади ва мақсадга эришиш учун, йўлида учраган қийинчиликларни енгилла ҳаракат қилади. Қачонки, кучлари сарфланиб бўлгандан кейин у мушкулликка тушиб, ишлашга бошқа ҳеч қандай имкониятлари қолмайди. Холерикларнинг иродаси жуда кучли.⁶

Сангвиник темперамент – ўта вазмин тур бўлиб, асаб жараёни ҳаракатчан ва яхши баланслашган. У жамиятнинг жуда яхши, соғлом, хушчақчақ аъзосидир лекин, қачон уни қизиқтирадиган иш топилсагина, бу қобилиятлар кўринади. Сангвиник босиқ, шароитга тез кўникиб кетади, атрофидаги одамлар билан тез тил топишиб кетади, муомалали, бегона одамлар орасида ўзини ноқулай сезмайди. Коллектив орасида қувноқ, хушчақчақ, ишларни тез қабул қилиб олади ва бирор нарса билан доим машғул бўлади.

⁶ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 pg.

Характерини тез ўзгартиради, бу асаб жараёнларини ҳаракатчанлигидандир. Ёмон ҳолатларда изтиробга тушади. У умуман олганда – оптимистдир.

Флегматик темперамент – асабнинг нисбий ҳаракатчанлигига, ҳаяжонланиш ва тормозланиш жараёнларига етарлича босиқлиги билан характерланади. Булар – босиқ, матонатли ва жуда меҳнаткаш кишилар. Улар жуда оғир мураккаб ҳолатларда ҳам босиқлигини йўқотишмайди. Асаб фаолияти жараённинг қаттиқлигидан улар ўзларини яхши тутадилар, дарҳол ҳаяжонланиб кетмайдилар. Улар майда нарсалар билан ўзларини чалғитишни хоҳламайдилар шунинг учун, бир хилда куч сарфлашни талаб қилувчи давомий ва услубий кескинликда ҳаракатни бажарадилар. И.П.Павлов бундай турдаги одамларни чидамлилигини жуда юқори деб баҳолаган.

Меланхолик темперамент – иш қобилиятининг заифлиги билан фарқ қилади, яъни уларнинг ҳаяжонланиш ва тормозланиш даражаси жуда ҳам кучсиз. Уларни янгиликлар, янги шароит, одамлар билан муомала чўчитади, уялтиради шунинг учун, улар одамови бўладилар. Улар ички дунёсини четга чиқармайдилар ва ҳаёт шароитларига қийинчилик билан ўрнашадилар.

И.А. Павловнинг таъкидлашича, инсон шахси биологик мерос сифатида ва атроф – муҳит шароитлари тарбиясида аниқланади. Асаб тизими (темперамент) туғма хусусиятларга эга, характер эса индивидуал одатлардан олинади.

Асаб тизимини тури ҳақида гапирганимизда, А.Павловнинг таъкидлашича, ҳайвонлар организми қандай тузилган бўлса, шундайлигича туғилади. Унинг асаб тизимини ўзгаришига вазият ва аҳволнинг яхши ёмонлиги, умумий шартли рефлекс таъсир қилади.

Француз тадқиқотчиси Мориснинг фикрича, ҳар бир турдаги гуруҳ аниқ иш қобилиятига эга. Унинг кўрсаткичлари бўйича, кучли ва асабий тур кўпгина килограммометр ишлаб чиқаради, унинг эргограммаси эса дарҳол пасайиб кетади. Бу эса, асаб тизимидаги қаршилик кучининг катталигига гувоҳлик беради. Кучли лекин, асабийсиз тур ҳам килограммометр ишлаб чиқишга қодир, лекин пасайиб кетаётган эргограмма қисми жуда қисқа, шунинг учун асаб тизими тез чарчайди. Асаб турлари узок вақт жисмоний ишларга чидай олмайди, лекин эргограмма пастлашиш босқичига қаршилик кўрсатишга катта куч сарфлайди.

3.3. Ҳар хил типик гуруҳларда спорт қобилияти.

Кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, (Родинов, Л.Ролков, Вит. Киличко) асаб системасининг типологик хусусиятлари акробат ва гимнастикачиларнинг мураккаб координациялик ҳаракатни бажаришга сезиларли таъсир қилади.

Кучли ҳаракатчан тип. Динамик машқларни тез бажаришда яхши иш қобилиятни кўрсатади, шунингдек машғулот охирида машқларни бажариш сифати пасайиб кетмайди.

Заиф ҳаракатчан тип. Ўзининг чидамлилиги билан битта машқни 3–5 мартагача бажариш қобилияти билан ажралиб туради. Машғулот охирида машқларни бажариш сезиларли пасайиб кетади ва спортчи машғулотларни тез тугатиб кўяди.

Кучли инерт тип. Секин ва статистик машқларни бажаришда иш қобилиятини кўрсатади. Фаолиятда ўзининг тез ҳаракати, ҳолатини ўзгартириши, тез чарчаб қолиши билан фарқ қилади.

Спортчининг машғулотларда вақтидаги бажарадиган юкламанинг ҳажмига қараб, ишга қобилиятли деб характерланади.

Заиф инерт тип. Ўзининг ишга қобилияти пастлиги билан фарқланади. Одатда, бундайлар 3 соатлик машғулотларига чидай олмайдилар. Машқ бажариш сифати 3–4 марта қайтарилгандан кейин пасайиб кетади ва кейинги машғулотлар натижасиз бўлади.

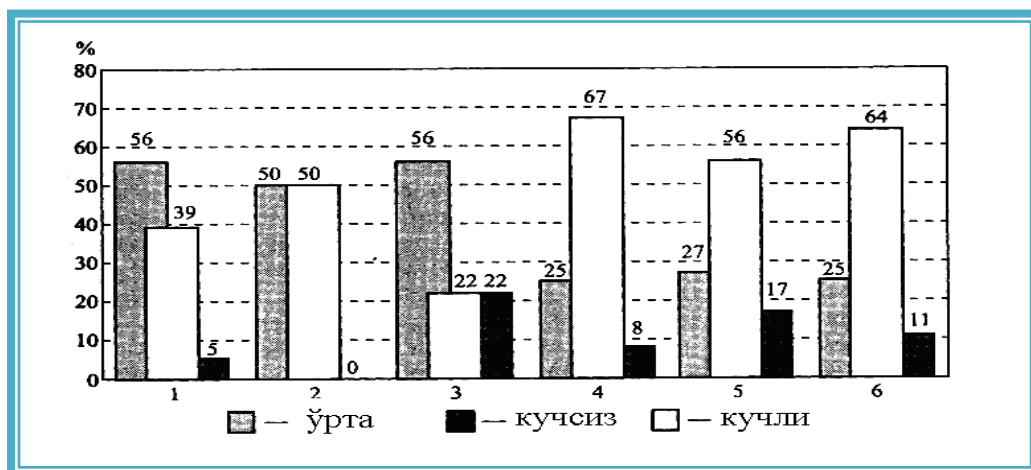
Гимнастикачилар ва акробатлар ўзларининг юқори координациялиги, ишга қобилиятлилиги, ҳолати ва тормозланиш жараённинг яхшилиги, босиқлиги, ҳаракатнинг яхшилиги, сифатлари билан фарқланади.

Бу натижалар Л.Егунов ўрганаётган ҳар хил спорт турларидаги вакилларни асаб тизимининг типологик хусусиятлари билан мос келади.

Муаллифнинг таъкидлашига, кучли асаб тизимига эга бўлган спортчилар жисмоний вазифаларни яхши бошдан кечиради, машғулотларда эса режаштирилгандан ҳам кўпроқ бажаришга ҳаракат қилади.

Асаб тизими заиф спортчилар иш қобилияти пастлиги, чарчашдан шикоят қилиши ва машғулотларга қатнашмаслиги сабаби билан бошқалардан фарқ қиладилар.

Ҳар хил типологиядаги гуруҳлар вакилларининг иш қобилияти турли бўлиши билан бирга уларнинг мураккаб шароитларда машқларни бажариши, техник ҳаракатларни эгаллаши билан ҳам бир-биридан сезиларли даража фарқ қилади.



3.2-расм. Ҳар-хил спорт туридаги асаб тизими кучларининг кўрсаткичларига тур гуруҳларининг фоиздаги муносабатлари:

1– енгил атлетика; 2 – чанги спорти; 3 – беикураш ва сузиш; 4–бокс, кураш ва оғир атлетика; 5–гимнастика; 6–спорт ўйинлари.

Олимларнинг тадқиқотларига кўра гимнастика машқларини характерли хусусиятларини ўрганишда спортчиларнинг турли асаб тизимларини ўрганиш орқали аниқлашга имкон беради.

Масалан: жуда фаол спортчилар ўзлари кучи етмаган машқларни олиб, кўркмасдан бажаришга ҳаракат қиладилар. Бундай янги шароитларга қўшилиш уларда жуда тез юз беради ва ҳаракат асосларини тез ўзлаштириб оладилар, лекин кўп хато қиладилар. Бундай гимнастикачиларда янги элементлар қизиқиш уйғотади ҳамда эскиларини ўрганишни давом эттириш улар учун қизиқ эмас. Улар ишдаги муваффақиятсизликни кўтара олмайдилар.

Кам ҳаракатли, инициаторсиз спортчилар гуруҳи тормозланиш жараёнига эга. Иш вақтида спортчилар ҳаракатчан эмас, лекин машқларни бажаришдан бош тортмайди.

Куч талаб қиладиган машқларда эса машқни бажара олмайганидан шикоят қилади ва ўз кучига ишонмаслик улар учун характерли.

Янги шароит – рефлекторига ўтиш уларда жуда суст, лекин машқни ўзлаштириб олгандан сўнг улар умуман хато қилмайдилар.

Мутахассислар ишга қобилияти яхши, меҳнатсевар спортчиларни асаб тизим жараёни босиқ бўлган кишилар деб ҳисоблайдилар. (Родионов, Платонов).

Улар ўзларининг ютуқларига ҳам мағлубиятларига ҳам хотиржам қарайдилар. Булар тартибли, фаол спортчилардир ва спорт билан доим шуғулланадилар, унга бўлган қизиқишини йўқотмайдилар.

Кузатишлардан шундай хулоса қилинадикки, ўқиш, ҳаракатларни яхши ўрганиш асаб тизимининг турига боғлиқ.

Шунинг учун, гимнастикачилар тайёрлашда қайси жараёнга тегишли эканлигини ёш спортчиларнинг асаб тизими орқали текшириб кўриш керак.

Мелонҳолик темперамент вакиллари ўзларининг журъатлари етишмаслигидан баъзида машқ бажаришда кўрқадилар ва маълум вақтгача ҳаракатларни ўргатиб бориш керак.

Бундай спортчиларни шуғуллантириш учун қуйидагиларга риоя қилиш керак:

- аста-секинлик билан машқ бажаришни кучайтириб бориши керак;
- ҳаракатларини аста-секинлик билан мураккаблаштириш керак;
- эҳтиёт чораларини кўриш ва ижобий рағбатлантириш керак.

Холерик–темпераментли спортчилар ўзларини мураккаб ҳаракатларни бажаришда, хавfli шароитда таваккал қилиш жасоратига эга. Мураббий бошчилигида мураккаб координацияли ҳаракатларни бажаришда ютуқларга эришади.

Флегматик темпераментли спортчилар машқ бажаришда жуда суст ва ташвишли. Пайдо бўлган қийинчилик-ларни тез ҳал қила олмайди ҳамда янги машқларни бажаришдан бош тортади.

Сангвиник темпераментли спортчилар мураккаб машқларни тез бажариб, мураккаб координацияли ҳаракатларни тез ўзлаштириб оладилар.

Тадқиқотлар натижаси шуни кўрсатадики, спортчилар темпераментини билиш юқори даражадаги ютуқларни эгаллашда муҳим рол ўйнайди.

А.Пуни қиличбозликнинг индивидуал турлайди:

Биринчи группа – курашчи-аналитиклар, яъни кам курашиб, кўпроқ ўзларини ҳимоя қиладилар. Умумий турларига кўра, улар кучли, асаб тизими босиқ инсонлар. Булар флегматиклар ва хаёлпарастлар турига киради.

Иккинчи группа – қизиққон, тез хаяжонланувчилар бўлиб, ҳаракатларни етарлича ўйламасдан бажарадилар. Асаб тизимининг тури тез, ўзини ушлаб туролмайди. Булар ҳолериклар ва санъатсеварлардир.

Учинчи группа – босиқ ва иродали кишилар бўлиб, жанг вақтида ҳар бир ҳаракатини ўйлаб бажарадилар ва тез ҳаракати билан ғалабага эришади. Умумий турига кўра, кучли, босиқ, асаб тизими ҳаракатчан, лекин уларни сангвиник деб бўлмайди. Уларнинг асаб тизими аралашдир.

Темперамент хусусиятлари билан психологик сифатлар ўртасидаги ўзаро боғланиш, фақат катталарда эмас балки ёш спортчиларда ҳам кузатилади.

В.Касьянов ёш спортчиларни асаб тизимини индивидуал хусусиятларини аниқлади.

Ҳаяжони ўртача ҳаракатли – ўсмирлар машғулоти жараёнидаги турли машқ техникаларини осон ўзлаштириб оладилар. Ҳаракатнинг ҳар хил вазибаларини аниқ уддалай оладилар.

Ўзини ушлаб қилолмайди – типли ўсмирлар машғулотидаги жисмоний машқларни бажаришга тез улгурмайдилар, лекин уларда тез ҳаракатланиш малакаси яхши ривожланган.

Уларни хулқ - атоврини, эмоционал реакцияни ҳаракатини фаоллигига қараб тартибсиз деб бўлмайди.

Ўртача ҳаяжонли – ўсмирларнинг асаб тизимлари босиқ бўлади ва мураккаб координацияли ҳаракатларни тез ўзлаштириб оладилар. Бироқ уларда шартли рефлекс-ларининг секин ҳосил бўлиши туфайли ҳаракатларни секин бажариш кузатилади.

Паст ҳаяжонли – тормозланган ўсмирлар ҳаракати жуда фаол эмас. Шартли рефлекс қийин пайдо бўлади ва сезиларли даражада пасайиб кетади. Ҳаракатларни қониқарли ҳолатда бажаради.

Асаб тизимларининг хусусиятлари ҳар-хил бўлган ўсмирлар машқларни турли ҳаракат қобилиятлари билан эгаллайдилар ва мусобақа жараёнини мураккаб ҳолатларида бу қобилиятларни амалга оширадилар.

Спортчининг – муҳит таъсирида асаб тизимлари қанчалик кучли кўзгалса, шунчалик мусобақа давомида яхши натижаларни кўлга киритади. Агар таъсири кам бўлса, натижа ҳам етарли бўлмайди.

Прадовский волейболчиларнинг асаб тизими турларини тадқиқ қилиб, бир неча гуруҳларга ажратади ва характерларини ўрганади.

Биринчи гуруҳ – бу гуруҳ спортчилари ўзларнинг қийин шароитлардаги ўйинлари билан қобилиятини кўрсатадилар ва улар жасур ҳаракатчан бўлиб, кам хато қилишга ҳаракат қиладилар.

Машғулотидаги дарсларнинг характеридан келиб чиққан ҳолда иш қобилиятларини кўрсатиш бир хил эмас. Ўйинларда жамоанинг фикрини ҳурмат қиладилар. Янги ўйинларнинг техник-тактик усулларини яхши, тез ва беҳато ўзлаштириб оладилар, жуда тартибли бўладилар. Улар кўпроқ тарбиявий ишларда мураббий ёрдамчиси бўлиб қоладилар.

Иккинчи гуруҳ – асаб тизими жараёнлари кўзгатувчига нисбатан устун келади. Бу гуруҳ спортчилари ўзларининг кучларини тез тиклаб оладилар, лекин мавсум давомидаги спорт натижалари барқарор эмас. Мусобақа давомида функционал ҳолатларни бажаришда юқори ҳаракатчанлиги билан ажралиб туради. Улар жасурлик билан ўйин бошлайдилар ва баъзан юқори ташаббускорлик билан ўйинга қизиқиб кетадилар. Жамоанинг фикри билан ўртоқлаш-майди ёки бошқа ўйинчиларни ҳисобга олмасдан ўзини юқори кўяди.

Учинчи гуруҳ – асаб тизими жараёнларида босиқлик юқори туради. Бу гуруҳ ўз навбатида иккита гуруҳга бўлинади:

- биринчи гуруҳ спортчиларининг ҳаяжонланиш даражаси кучли,
- иккинчи гуруҳ спортчиларда эса тормозланиш кучли. Иккала гуруҳ вакили ҳам мўътадил спорт ҳолатида бўлади ва қисқа вақтли танаффуслар уларнинг даражасини тушуриб юбормайди. Жиддий мусобақалар вақтида ҳимоя ҳаракатларини жадал ва катта ютуқлар билан бажарадилар, шунингдек вақти-вақти билан ҳужум ҳам қилиб турадилар. Уларнинг ўйин ҳаракатлари қийин ҳолатларда жасурлиги, аниқлиги, ўз вақтидалиги, тезлиги, диққатнинг бир ерга йиғилганлиги билан ажралиб туради. Биринчи гуруҳнинг вакиллари кучли ҳаяжонланиш билан ўйинга қизиқиб кетадилар ва техник-тактик усулларнинг аниқлигини тушириб юборадилар. Иккинчи гуруҳ вакиллари эса, хотиржамлиги, босиқлиги билан ажралиб турадилар.

Тўртинчи гуруҳ – асаб жараёнларида ҳаяжонланиш ва тормозланиш кучи етарли эмас. Тадқиқ қилинаётган спортчиларнинг 25 % бу гуруҳни ташкил қилади. Тўртинчи гуруҳ спортчилари яхши жисмоний томонларга эга, лекин мусобақаларда ва машғулотларда ўзининг иш қобилияти пастлиги билан жамоа таркибига кирмайди. Кучли кўзғатувчиларнинг таъсир қилиши уларнинг асаб жараён-ларида тормозланиш ҳосил қилиб, ўйин натижаларининг суръатини пасайтириб юборади. Бу спортчилар биринчи, иккинчи, учинчи, тўртинчи гуруҳ вакиллари билан жамоада бирга бўлсалар ҳам ғалабага бўлган ишончи йўқолади.

В.Горожанин югурувчиларни қобилиятини тадқиқ қилиб, икки гуруҳга ажратади.

Биринчи гуруҳ – қисқа масофага югуришда юқори старт тезлигига эга.

Ҳаяжонланиши юқори, таъсирчан, қизиққон ва арзимаган омадсизликка ҳам ташвишланади, қийин ҳолатларда ўзини ёмон тутадилар. Жуда асабий бўлиб, уйқусизликдан, бош оғриғидан, кайфияти ўзгариб туришидан шикоят қилади. Масъулиятли мусобақалардан бир-икки кун олдин уларда ички тормозланиш юз беради.

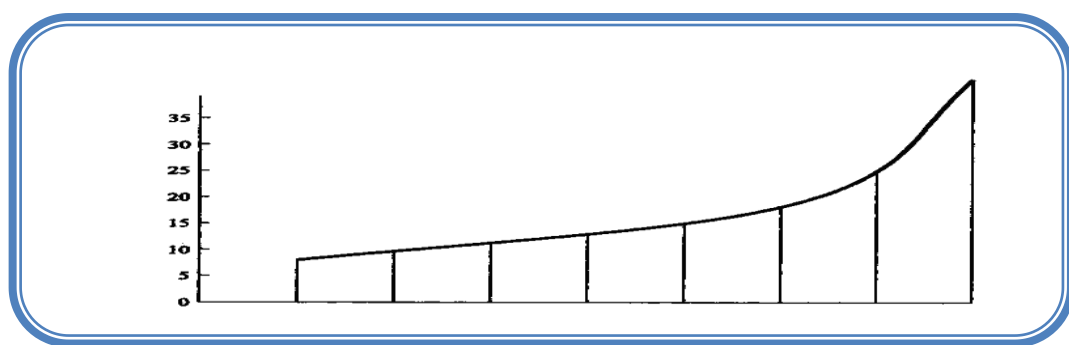
Иккинчи гуруҳ – спринтерча югурувчилар, паст старт тезлигида ўрта ва узоқ масофага югурувчилардир. Хотиржам, босиқ, таъсирчанлиги кам инсонлар.

Кутилмаган ҳолатларда ўзларини ҳаяжонларини, асабийлашаётганини билдирмайдилар. Мусобақаларда асосан рекорд натижаларга эришадилар. Улар ўзларининг меҳнатсеварлиги билан оғир вазифаларни тез бажарадилар, тез куч йиғиб оладилар узоқ масофага югуришда яхши натижалар эришадилар.

Олинган маълумотлардан шундай хулосага келинадики, старт тезлигининг катталиги асаб тизимининг қўзғалишидан, ҳаяжонланишнинг тезлигидан ҳосил бўлади.

Старт тезлиги катта бўлган спортчининг, тормозланиш динамикаси паст бўлади, таъсирланиш тезлиги юқори бўлади. Асаб тизими бундай бўлган спортчилар таъсирчанлиги юқори бўлади ва тинч ҳолатдан ҳаракат бажаришга тез ўтадилар.

Ҳаракатчан спортчилар тезликни бирдан бошлаганлари билан тез тугатадилар. Секин бошланган тезлик эса, кўп вақт сақланиб туради ва уни масъулиятли мусобақаларда унумли фойдаланиш мумкин.



3.3-расм. Енгил атлетика турларидаги асаб тизими ҳаракатчанлигининг даражаси: 1– спортча юриши; 2– тўсиқлар билан 300 м; 3–5000–10000 м; 4 – марофон; 5–800 м; 6 – 1500 м; 7 – 400 м; 8 – 100–200 м.

Табиий спорт қобилиятларини ўрганишда диққатни кўпроқ асаб тизимининг кучи, ҳаракати, каби хусусиятларига қаратилади. Шундай қилиб, спортнинг тезлик тури билан шуғулланувчилар вакилларида асаб жараёнининг ҳаракати юқорилиги кузатилади. Тадқиқотчилар югурувчиларнинг асаб тизимини ҳар хил масофада ҳаракатчанлигини кузатиб, уларни қандай масофада югуришини аниқлайдилар.

Шундай қилиб, спортидаги назарий ва амалий ўзига хослик, асаб тизимининг асосий хусусиятларини ўрганиб, жисмоний ривожланишини ҳамда ҳаракат қобилиятларини аниқлайди. Ҳозирги замонда спорт натижалари кундан-кунга халқаро миқёсда ўсиб бормоқда.

Назорат саволлари

1. Ҳолерик темпераментини тавсифлаб беринг?
2. Сангвинник темпераментини тавсифлаб беринг?
3. Флегматик темпераментини тавсифлаб беринг?
4. Меланхолик темпераментини тавсифлаб беринг?

5. Ҳар хил типик гуруҳларда спорт қобилиятини аниқлаш қандай амалга оширилади?
6. Заиф ҳаракатчан тип қандай хусусиятларга эга бўлади?
7. Кучли инерт тип қандай хусусиятларга эга бўлади?
8. Заиф инерт тип қандай хусусиятларга эга бўлади?
9. Ўзини ушлаб қололмайдиган болалар билан мураббий қандай ишларни амалга ошириш керак?
10. Ўртача ҳаяжонли вазиятда спортчиларда қандай ўзгаришлар содир бўлади?
11. Паст ҳаяжонли вазиятда спортчиларда қандай ўзгаришлар содир бўлади?
12. Спорт туридаги кучлилилик-тезлилилик гуруҳини ўзига хослиги нимада?
13. Мавсумий спорт турларини тавсифланг?
14. Спорт туридаги мураккаб координацияли ҳаракат гуруҳини тавсифланг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 pg.
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 pg.

4-мавзу: Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштириш.

Режа:

- 4.1.Ўртача жисмоний ривожланиш.
- 4.2.Тезкор жисмоний ривожланиш.
- 4.3.Суст жисмоний ривожланиш.
- 4.4.Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси.

Таянч иборалар: болаларнинг жисмоний ривожланиши, ўртача жисмоний ривожланиш, тезкор жисмоний ривожланиш ва суст жисмоний ривожланиш, юклама, хажм, меъёр, шиддат, машғулот юкламаларини режалаштириш, тезкор режалаштириш, гуруҳли, индивидуал, кўп йиллик.

4.1.Ўртача жисмоний ривожланиш.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар-куч, чидамлик, эгилувчанлик, чاقқонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёнدير.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт

турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усуллари ишора орқали бажариш; махсус тренажёр мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади.

Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар

малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

4.2. Тезкор жисмоний ривожланиш.

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч - бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнга тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантылик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутди. Ҳар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги

тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади.

У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутлади. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади.

Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилик кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутлади.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади.

Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндошиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қоқоқ ишдан энгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади.

Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади.

Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади.

Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлик усулуби айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

4.3. Суст жисмоний ривожланиш.

Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди.

Ўз рақибдан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз

ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш.

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан ошадиган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи

томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Оралиқларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

4.4. Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси.

Курашчининг чидамлилиги - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа даврида бир нечта беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамlilik курашчига катта тренировка ва мусобақа нагрузкаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Курашда умумий ва махсус чидамlilik фарқланади.

Умумий чидамlilik деганда спортчининг сустр шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

Махсус чидамlilik курашчининг мусобақа беллашуви давомида турли хусусиятдаги ҳаракатлар ва амалларни ҳар хил кучланишлар билан ҳамда гавданинг турли ҳолатларида юқори суръатда бажариш қобилияти орқали тавсифланади.

Курашчининг мусобақа фаолияти кўп қиррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (курашда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари катнашади). Шунинг учун чидамlilik нафақат ишлаётган мушакларга етказиб бериладиган кислород миқдори билан, балки мушакларнинг ўзининг узок вақт давом этадиган кучли зўриқишли ишга бўлган мослашиши билан аниқланади. Спортчи тренировка ва мусобақа фаолиятида маълум бир толиқишни енгиб ўтган тақдирдагина унинг чидамlilik такомиллашади. Жисмоний толиқиш ва чидамlilik асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрузкаси, спортчи организмига таъсир кўрсатиш чораси сифатида, қуйидаги тавсифлар билан белгиланади:

- машқ шиддати;
- машқ давомийлиги;
- такрорлаш сони;
- дам олиш оралиғи давомийлиги;
- дам олиш хусусияти.

Бажарилаётган машқ шиддати энергия таъминотининг аэроб ва анаэроб жараёнлари нисбати хусусиятига таъсир кўрсатадиган нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, сушт.

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тескари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

Анаэробалактат режимдаги машқлар давомийлиги 3-8 секундга, анаэроб-гликолитик режимда 20 секунддан 3 минутгача ҳамда аэроб режимда - 3 минутдан ва кўпроққа тенг.

Кўп сонли тадқиқотлар натижаларига асосланиб, давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий энергетик метаболизмга нисбатан ҳиссасини аниқлаш мумкин.

Тегишли натижалар 4-жадвалда келитирлиган.

4 - жадвал

Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний нагрукда анаэроб ва аэроб жараёнларнинг умумий қувват сарфланишига кетадиган нисбий улуши

Иш давомийлиги чегараси	Қувватнинг чиқиши			Нисбий улуш	
	анаэроб жараёнлар	аэроб жараёнлар	жам и	анаэроб жараёнлар %	аэроб жараёнлар %
10 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	12	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлашда такрорлаш сонини кўпайтириш нафас олиш ва қон айланиш органлари фаолиятини юқори даражада узоқ вақт ушлаб туришга мажбур қилади.

Анаэроб режимида машқларни такрорлаш сони кислородсиз механизмларнинг тугашига ёки марказий асаб тизимининг қуршовда қолишига олиб келади.

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагруккасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;

- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);

- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

Дам олиш оралиғи тикланиш учун етарли бўлган суст шиддатли машқларни бажаришда ҳар бир кейинги уриниш тахминан аввалгисига ўхшаган кўринишда бошланади.

Ушбу ҳолда дам олиш оралиғини камайтиришда босим кўпроқ аэроб босимга айланади, чунки одатда 3-4-минутга келиб вужудга келаётган нафас олиш жараёнлари ҳам ўз кучини сақлаб қолган бўлади.

Максимал ва субмаксимал қувватли машқлардаги дам олиш оралиғини камайтириш нагруккани анаэроб нагруккага айлантиради, чунки машқ такрорланган сари кислород қарзи ошиб боради.

Дам олиш хусусияти машқлар ўртасида фаол, суст ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг критик нуқтасига яқин бўлган тезликда ишлаш пайтида фаол дам олиш нафас олиш жараёнларини юқори даражада ушлаб туришга ёрдам беради ва ишдан дам олишга ҳамда аксинча ҳолатга кескин ўтишнинг олдини олади. Бу нагруккани кўпроқ аэроб нагруккага олиб келади. Бундан ташқари, оғир меҳнатдан сўнг фаол дам олиш тикланиш жараёнларини тезлаштиради.

Машқлар ўртасида суст дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорлаш.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотлардан машғулотга аста-секин ошиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришини назарда тутди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатда ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Ораликли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), сустр ва фаол дам олиш ораликлари билан бажарилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек курашчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда хажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкиси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади.

Чидамлилики тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;
- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилики учун);
- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Чакқонлик ва уни ривожлантириш услубияти

Курашчининг чакқонлиги-бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашувда тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир.

Чакқонлик деганда спортчининг координатив қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта қуриш ҳисобланади.

Чаққонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чаққонликни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгилик элементлари бўлиши шарт.

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координацион мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблик ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

Учинчи йўли - бу нооқилона мушак кучланиши билан курашиш, чунки чаққонликни намоён қилиш кўп жиҳатдан мушакларни зарур ҳолларда бўшаштириш малакасига боғлиқ.

Киши координациясини ривожлантиришнинг тўрттинчи йўли - унинг гавда мувозанатини ушлаб туриш қобилиятини оширишдир. Бундай қобилиятни ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжуд:

- 1) мувозанатни ушлаб туришни қийнлаштирувчи ҳаракатлардаги машқлар;
- 2) акробатика ва гимнастика машқлари;
- 3) ҳамма текисликларда бошни тез ҳаракатлантириш ёрдамида бажариладиган машқлар.

А.И.Яроцкий комплексига (мажмуасига) бешта машқ киради: бошни чапга ва ўнгга буриш; бошни олдинга ва орқага эшиш; бошни ён томонларга эгиш; соат миллари бўйлаб айланма ҳаракатлар; соат милларига қариши томонга айланма ҳаракатлар. Бу машқлар тез суръатда кунига уч марта 10 минутгача бажарилади.

Курашчи чаққонлигини ривожлантиришнинг ҳамма воситаларини иккита бўлимга ажратиш мақсадга мувофиқдир: умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари ва махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари.

Умумий чаққонликни ривожлантириш воситалари умуман ҳаракатланиш тажрибаси ва ҳаракат координациясини бойтишга қаратилган. Махсус чаққонликни ривожлантириш воситалари курашчининг ўзига хос махсус ҳаракатланиш координациясини ҳамда мусобақа фаолиятининг фавқулодда шароитларида ўзининг ўз ҳаракатларини баҳолай олиш ва қайта куриш қобилиятини такомиллаштиришга қаратилган.

Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари

Эгилувчанлик - бу курашчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим

суякаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

Фаол эгилувчанлик - бу шахсий мушак кучланишлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик - бу ташқи кучлар: оғирликлар, рақиб ҳаракатлари ҳисобига ҳаракатларни катта амплитудада бажариш қобилиятидир.

Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Умумий эгилувчанлик - турли йўналишларда энг йирик бўғимларда катта амплитуда билан ҳаракатларни бажариш қобилиятидир.

Махсус эгилувчанлик - курашчининг техник-тактик хусусиятларга тегишли бўғимлар ва йўналишларда ҳаракатларни катта амплитуда билан бажариш қобилиятидир. Чўзилтирувчи машқлар: оддий, пружинали ҳаракатлар, ўзини ушлаган ҳолда силтанишли, ташқи ёрдам билан бажариладиган ҳаракатлар эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари ҳисобланади.

Бундай машқлар билан шуғулланиш пайтида бир қатор услубий шартларни бажариш лозим:

1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;

2) муайян мақсадларни олдинга қўйиш, масалан, гавда ёки буюмнинг маълум бир нуқтасига қўлни текказиш;

3) чўзилтириш машқларини маълум бир кетма-кетликда сериялаб бажариш: қўллар учун, гавда учун, оёқлар учун;

4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

5) машқларни бажариш пайтида аста-секин уларнинг амплитудасини ошириш;

6) машқларни бажаришда шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг энг асосий услуби - бу такрорлаш услуби ҳисобланади.

Бир-икки ойда ҳар куни икки марта шуғулланувчиларнинг алоҳида қобилиятларига қараб 25-50 такрорлашдан иборат меъёрдаги чўзилтиришга қаратилган машқлардан ташкил топган машғулотлар давомида эгилувчанлик анча ўсиши мумкин.

Ўсмир ёшдаги курашчининг жисмоний тайёргарлиги

Ўсмир ёшдаги жисмоний тайёргарлик тўғри қадди-қоматни, ҳаракатланиш малакаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмонан такомиллаштириш, курашда техник ҳаракатларни эгаллаш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришни ўз ичига олади.

12-14 ёшда тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади, чидамлилиқни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир курашчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

Чидамлилиқни бошқа жисмоний сифатлар билан бирга ривожлантириш зарур. Профессор В.П.Филиннинг таъкидлашича, бу ёшда чидамлиликка қаратилган узоқ вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик нагрузкаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёкчалари, шерик (турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

16-18 ёшдаги курашчиларда кучни ривожлантирувчи машқлар спорт анжоми оғирлигини ошириш, дастлабки ҳолатни ўзгартириш, машқ бажариш вақтини узайтириш, машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириш ҳисобига мурак-каблаштирилади.

Ёш ўсмирларнинг чидамлилигини ривожлантиришда эҳтиёткор бўлиш лозим ўртача нагрузкалар, кичик меъёр ёки дам олиш учун танаффусли ўқув-тренировка беллашувларидан иборат машқлар). Нагрузкаларга мослашиб борган сари дам олиш танаффуслари қисқартирилади. Масалан, тик туришда 2Қ2 курашида (навбатма-навбат ҳужумлар ва ҳимоялар) 3 минутлик танаффус аста-секин 1 минутгача қисқартирилади. Партерда 2Қ2 бўлиб 1 минут танаффус билан навбатма-навбат курашишда тренировка вақтини 3Қ3 гача узайтирилади. Кейинчалик кураш суръатини кучайтириш мумкин. Чидамлилиқни ривожлантириш учун чегараланган жойда бир томонлама қаршилиқ билан (бири фақат ҳужум қилади, иккисиси фақат ҳимояланади), партердан юқори ёки тик туришга чиқиш билан кураш ўтказилади. Бу машқлар қийин ҳолатлардан чиқиб кетиш йўлини топишга ўргатади.

Профессор В.П.Филин тадқиқотларининг кўрсатишича 13 ёшда бўғимларда ҳаракатчанлик янгидан ошади, 15 ёшда у энг катта ҳажмга эга бўлади, 16-17 ёшда ҳаракатчанлик кўрсаткичлари камаяди. Шу сабабли

ўсмирлик ёшида эгилувчанлик ва бўғимдаги ҳаракатчанлик машқлари мажбурийдир.

12-18 ёшда эгилувчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанлик буюмларсиз ҳамда кичик оғриклар билан (гимнастика таёқлари, гантеллар, тўлдирма тўплар) бажариладиган фаол-суст хусусиятига эга машқлар орқали ёки аста-секин ҳаракат амплитудасини кучайтирувчи ва кенгайтирувчи шерик ёрда-мида ривожлантирилади. Шунингдек қадди-қоматни шакллантириш машқлари катталарга нисбатан кўп қўлланилади.

Шундай қилиб, ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги кўпгина воситалар ёрдамида амалга оширилади.

Ёш ўсмирлар билан кўпроқ ўйин услуби қўлланилади, машғулотлар турлича ва эҳтиросли ўтказилади. Ҳамма машқлар асосий машғулот шакли - дарсда бажарилади.

Ўсмир курашчининг жисмоний тайёргарлигини мақсадли амалга ошириш учун курашдаги ўқув-тренировка жараёнида саф (тартибли) машқлар (сафланиш, буйруқларни бажариш, қадам ташлаб ва югуриб ҳаракатланишлар) қўлланилади. Уларнинг мақсади - кураш машғулотини ташкил этиш, тўғри қадди-қоматни шакллантириш, интизом, ўзаро муносабат ва тартибни тарбиялашдир. Саф машқлари дарснинг кириш, тайёрлов ва якуний қисмида машқларни бажариш учун гуруҳларни ташкил қилиш, сафлантириш ва қайта сафланиш учун, шунингдек нагрузкадан сўнг зўриқишни бартараф этиш мақсадида бажарилади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар қаторига оддий гимнастика (қўллар, оёқлар, гавда, оғирликлар билан, оғирликларсиз, буюмлар билан ва буюмларсиз ҳамда шериклар билан) машқлари ва оғир атлетика, эшкак эшиш, спорт ўйинлари каби спорт турларидаги баъзи машқлар киради. Бундай машқлар курашчининг жисмоний ривожланишини яхшилайдди, ҳаракат малакалари захирасини кенгайтиради, организмнинг функционал имконият-ларини оширади, иш қобилиятининг тикланишига ёрдам беради.

Умумий ривожлантирувчи машқлар билан бир вақтда асаб-мушак кучланишлари хусусияти ва ўсмир организмнинг иш тартибига кўра ўхшаш бўлган машқларни кўпроқ қўллаш зарур. Турли спорт турларидан олинган машқлар, уларни бажариш хусусияти ва шартларига қараб, жисмоний сифатларни ривожлантиришда турли педагогик вазифаларни ҳал этишга имкон берди.

Асосан куч, чидамлилиқ, тезкорлик, эгилувчанлик ва чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини

кўп марта бажариш куч чидамлилигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда кўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамлилиқни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - курашда ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чаққонлик, чидамлилиқ ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

Юқори эмоционал кўзғалишда катта бўлмаган шиддат билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар организм иш қобилиятини, айниқса шиддатли машғулотлар ўтказилгандан сўнг асаб тизимини тиклашга ёрдам беради. Улар эрталабки бадан тарбия вақтида ва тренировка машғулотларида дарсинг биринчи бўлагиди (тайёрлов қисмида) ҳамда асосий қисм охирида қўлланилади. Бундан ташқари, ўрмонда, далада, дарё бўйида (сузиш, эшкак эшиш ва тўп ўйнаш билан) жисмоний тайёргарлик бўйича махсус машғулотларни ташкил қилиб туриш шарт.

Кураш машғулотларида катта жисмоний нагрузкадан сўнг организмни нисбатан тинч ҳолатга келтириш учун ўсмирларни мушакларни бўшаштиришга, нафас олишни тинчлантиришга (ўта бўшаштирилган мушакларни силкитиш ҳаракатлари, чуқур нафас олиш учун ўпка кафасини кенгайтирувчи машқлар ва ҳ.к.) қаратилган машқларни мустақил бажарига ўргатиш зарур.

Мушакларни бўшаштиришга қаратилган машқлар ҳатто беллашув жараёнида ушлаш ва зўриқишдан ҳоли бўлган қисқа вақт ичида кучнинг янада тез тикланишига ёрдам беради.

Назорат саволлари

1. Ўртача жисмоний ривожланишда спортчилар организмиди қандай физиологик ўзгаришлар содир бўлади?
2. Тезкор жисмоний ривожланишда спортчилар организмиди қандай физиологик ўзгаришлар содир бўлади?
3. Суст жисмоний ривожланишда спортчилар организмиди қандай физиологик ўзгаришлар содир бўлади?
4. Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси мазмунини очиб беринг?

5. Тезкор режалаштириш қандай амалга оширилади?
6. Истикболли режалаштириш қандай амалга оширилади?
7. Кўп йиллик режалаштириш қандай амалга оширилади?
8. Гуруҳли кўп йиллик режалаштириш қандай амалга оширилади?
9. Индивидуал кўп йиллик режалаштириш қандай амалга оширилади?

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet

5-мавзу: Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёш хусусиятлари**Режа:**

- 5.1. Машғулотнинг асосий таъсир этувчи компонентлари.
- 5.2. Юклама ва дам олишнинг амалга оширилиши.
- 5.3. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг восита ва усуллари.

Таянч иборалар: *ўқув машғулотлар, жисмоний юклама, восита, усул, жисмоний сифатлар - куч, чидамлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорлик, ўйин услуги, такрорий услуб, интервалли услуб, мусобақа услуги.*

5. 1. Машғулотнинг асосий таъсир этувчи компонентлари.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараён дир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт курашининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Курашчининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Курашчи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли тренировка ва мусобақа нагрузкалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

Асосан кураш учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Курашчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрдамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра курашчининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: курашнинг турли усулларини ишора орқали бажариш; махсус тренажёр мосламаларида бажариладиган машқлар; курашчилар манекени билан машқлар.

Курашчининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини курашчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Курашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан кураш гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади.

Бундай мураккаблаштирилган машқлар курашчи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, курашчининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади.

Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки курашчилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Куч ва уни ривожлантириш услубияти

Жисмоний сифат бўлмиш “куч” деганда курашчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилиқ кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажартиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлақ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч - бу курашчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа

ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлақ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Курашда у куч ёрдамида яккама-якка олишиш учун муҳим аҳамиятга эга.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1кг вазнга тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргаликда таъсир кўрсатиш; вариантылик; изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спортчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликдан 70-80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутаяди. Ҳар бир серия - “сўнги нафасгача”, ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин.

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20-30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вази ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат ҳисобига эришилади.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлақ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади.

У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутаяди. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта-иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кутариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи - 3-5 мин.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари кейингиларида ҳам қаршилик кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутаяди.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтара оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 100% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндошиш амалга оширилади.

Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндашишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қоқоқ ишдан энгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади.

Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади.

Вариантлилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутаяди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантлилиқ усулуби айниқса самаралидир.

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса - тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек. давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутаяди.

Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ёки ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин.

5.2. Юклама ва дам олишнинг амалга оширилиши.

Курашчи тезкорлиги - бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди.

Ўз рақибидан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади.

Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш услуби. Ҳаракатлар ва катта тезкорлик билан бажариладиган алоҳида ҳаракатларни енгиллаштирилган шароитларда кўп марта такрорлаш. Масалан, усулни кичик вазн тоифасидаги шерик билан тезкорликка эътибор қаратган ҳолда бажариш.

Машқларни енгиллаштирилган шароитларда бажариш тезлиги бўйича оддий шароитларда бажариладиган ҳаракатлардан оша-диган ўта тез ҳаракатларнинг бажарилишини рағбатлантиради. Масалан, югуриш тезлигини ошириш учун қияланган йўлкача бўйлаб (тоғдан) югуриш қўлланилади.

Машқни оғирлаштирилган шароитларда бажариш услуби. Курашчи мусобақаларда дуч келадиган шароитлардан ҳам анча қийин шароитларда максимал тезкорлик билан бажариладиган ҳаракатларни кўп марта такрорлаш. Масалан, оғир вазндаги шерик билан махсус машқларни бажариш.

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

- машқларни чегарадаги ва чегара атрофидаги тезлик билан бажариш;
- машқларни шундай шароитда бажаришки, бунда чегарадаги куч зўриқишлари нисбатан енгил юкни катта тезлик билан бир жойдан иккинчисига ўтказиш йўли орқали таъминланади.

Ўйин ва мусобақа усуллари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улардан фойдаланиш спортчининг эмоционал муҳити, руҳий ҳолати, рақобатчилик ҳиссининг ўзгариб туриши ҳисобига тезкорликни ривожлантириш учун қўшимча туртки (рағбат) бўлиши мумкин.

Курашчининг тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун максимал тезлик билан бажариладиган машқлар (улар, одатда, тезлик машқлари, деб аталади) қўлланилади. Тезлик машқларининг техникаси уларнинг чегарадаги тезликларда бажарилишини таъминлаши шарт. Машқларни бажариш пайтида

асосий кучланишлар бажариш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратилиши учун машқлар шунчалик яхши ўрганилган ва эгалланган бўлиши керак. Машқлар давомийлиги шундай бўлиши зарурки, бажариш охирига келиб тезлик, толиқишга қарамасдан, пасаймаслиги шарт.

Тезлик машқларини бажариш тартиблари катта аҳамиятга эга. Ҳар бир машқ давомийлиги 20 сек.дан ошмаслиги лозим, дам олиш оралиғи, машқни такрорлаш бошида, бир томондан, курашчининг тикланишишини, иккинчи томондан, унинг марказий асаб тизимини оптимал қўзғалувчанлигини таъминлаши, оптимал бўлиши керак.

Оралиқларда дам олиш фаол бўлиши лозим. Бунинг учун танаффусларда катта кучланишларни талаб қилмайдиган турли хил машқлар бажарилади.

5.3. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг восита ва усуллари.

Педагогикада усуллар ва воситалар бир бутун ягоналикни ташкил қилади, яъни усуллар ва воситалар бир хилдаги ролни бажариши мумкин. «Воситалар» тушунчаси «*нима?*» деган саволга жавоб беради, «*усуллар*» тушунчаси эса – «*қандай?*» саволига жавоб беради.

Спорт машғулоти воситалари

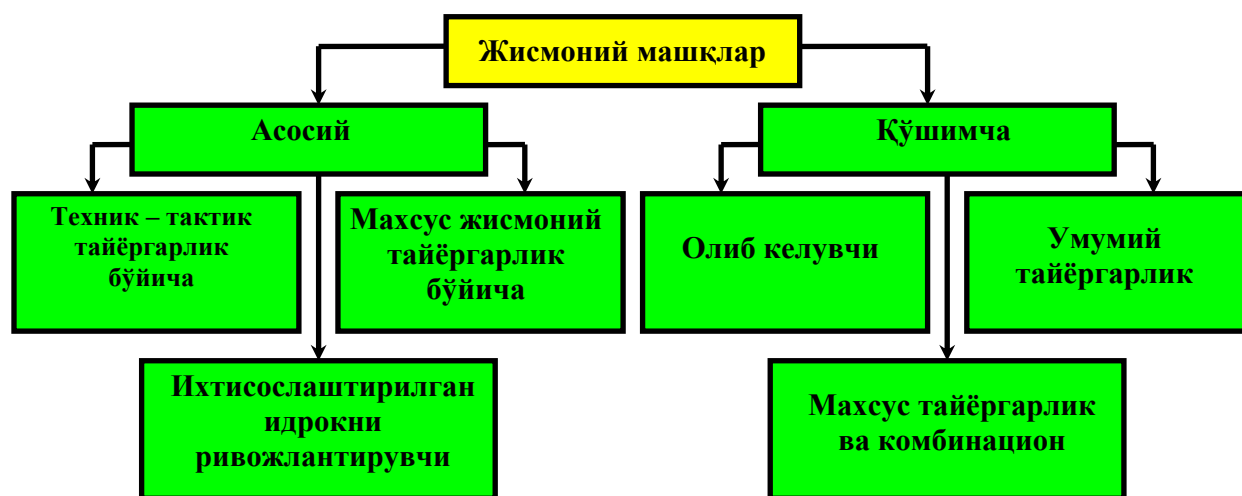
Воситаларга қуйидагилар киритилади: жумладан, сўзлар, кўрсатмалар, намоёниш қилишлар, жисмоний машқлар шаклидаги ҳаракатларга оид ҳолатлар, табиатнинг табиий кучлари (куёш, ҳаво, сув) ва гигиенага оид омиллар ҳисобга олинади.

Жисмоний машқлар тушунчаси орқали спортчининг ўқиш, машғулотлар ва мусобақага оид топшириқларни рўёбга оширишга йўналтирилган бажарувчи ҳаракатлари тушинилади. *Жисмоний машқлар таркиби* тушунчаси орқали уларнинг спортчи организмга таъсир даражаси тушинилади. *Жисмоний машқларнинг шакли* – бу унинг структура тузилиши ҳисобланади: яъни, вақтга оид, динамик ва маконга оид тавсифларини (масофа, позиция, зўр беришларнинг қиймати) ифодалайди.

Жисмоний машқларнинг шакли ва таркиби ўзаро уйғунликда бир – бири билан боғланишга эга ҳисобланади. Машқларнинг интенсивлиги даражасини ошириш орқали биз унинг таркибини сифат жиҳатидан ўзгартиришни амалга оширамиз, бунда унинг таркиби билан биргаликда шакли ҳам ўзгаради.

Жисмоний машқлар шу даражада турли туман бўлиб, уларни таснифлаш (*классификация*) эҳтиёжи юзага келади, яъни уларни маълум бир белгиларига кўра гуруҳлар ва кенжа гуруҳлар тизимлари таркибига ажратиш амалга оширилади. Ушбу ҳолатда биз боксда кенг миқёсда фойдаланилувчи ва етарлича даражада кенг кўламга эга бўлган жисмоний машқларни алоҳида қисмлар бўйича таснифлашни амалга ошириш мақсадини рўёбга оширишга ҳаракат қиламиз. Бу кўп хилликни қуйидаги келтирилган 5.1 – расмда

кўрсатилган ҳолатда, машқларни педагогик белгилари бўйича таснифлаш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.



5.1 – расм. Жисмоний машқларнинг педагогик белгилари бўйича таснифланиши.

Барча машқлар *асосий* ва *қўшимча машқларга* ажратилади.

Асосий машқлар таркибига техник – тактик тайёргарлик бўйича машқлар, махсус жисмоний тайёргарлик ва ихтисослаштирилган идрок этишни ривожлантирувчи машқлар киритилади.

Техник – тактик тайёргарлик машқлари қандайдир тактик йўналишга эга бўлган техник топшириқларнинг координацион структурасини такомиллаштиришга йўналтирилган, шартли, эркин ва мусобақа жангларида берилган топшириқ бўйича ҳамкор билан ишлашни ўз ичига олади.

Махсус жисмоний тайёргарлик машқлари махсус чидамлилик, махсус тезкорлик, махсус куч каби жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ушлаб туришга йўналтирилган машқларни ўз ичига олади.

Ихтисослаштирилган идрок этишни такомиллаштиришга йўнал-тирилган машқлар масофани ҳис қилиш, зарбани фарқлай олиш, ҳамкорни ҳис қилиш ва шунга ўхшаш ҳолатларни такомиллаштиришга қаратилади.

«*Қўшимча машқлар*» гуруҳи ўз ичига олиб келувчи, умумий ва махсус тайёргарлик воситалари кўринишида ажратилувчи машқларни қамраб олади. Кенг кўламдаги умумий тайёргарлик машқлари ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, функционал даражани ва спортчининг саломатлиги даражасини оширишга йўналтирилади. Бунда бошқа спорт турларидан олинган машқлардан фойдаланиш ҳам мумкин, шунингдек спорт ва ҳаракатли ўйинлар, енгил атлетика, гимнастика, сузиш ва бошқа спорт турларидан фойдаланилади. Олиб келувчи машқлар гуруҳига координацион структура тузили-шига кўра, мусобақага ўхшаш бўлган, бироқ айнан у каби бўлмаган машқлар киритилади. Ўз навбатида, бу машқлар турли хил бирикмалар асосидаги айланиш ва сакраш машқларидан ташкил топади.

Жисмоний машқларнинг шакли ва таркиби уйғун ҳолатда ўзаро боғланишга эга ҳисобланади. Машқларнинг интенсивлигини ошириш орқали, биз унинг таркибини сифат жиҳатидан ўзгартиришни амалга оширамиз, шу билан биргаликда унинг шакли ҳам ўзгаради.

Спорт машғулоти усуллари

Ҳар қандай педагогик воситанинг таъсир кўрсатиш даражаси кўп жиҳатдан унинг қўлланилиши усулларига боғлиқ ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос усуллари жисмоний машқлардан ажралмас тавсифга эга ҳисобланади. Бироқ, ҳар қандай ўқитиш ва тарбия умумий қабул қилинган педагогик воситалар: яъни сўзлар ва сенсор – тимсолли таъсир кўрсатишларсиз («кўргазмали») маънога эга эмас, жисмоний тарбия жараёни амалга оширилиши давомида ушбу усуллар ўзига хос хусусиятларини намоён қилади.

Спорт назарияси ва услубиятида «усул» сўзи орқали одатда, машқ қилувчиларда билимлар, кўникма ва малакалар тизимини шакллантириш, уларнинг жисмоний ва ирода сифатларини ривожлантиришда тарбиячи – тренернинг фойдаланувчи усуллари тушинилади.

Спортда фойдаланилувчи барча асосий усулларни асосан ўқитишда ва машғулотларда қўлланилувчи усулларга ажратилиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Деярли барча усуллар учта гуруҳга ажратилади (Платонов, 2004): яъни, сўзлар асосидаги, кўргазмали ва амалий усуллар (5.2 – расм).

Сўзларга оид усуллар – олдинда турган ҳаракатларнинг тимсолини яратиш учун фойдаланилувчи ҳикоя, маъруза, суҳбат, таҳлил ва муҳокама кабилардан ташкил топади.

Ушбу усулнинг асосий масаласи – бу маълум бир аниқ тимсолни тавсифлаб берувчи тўғри сўзларни топиш (танлаб олиш) ҳисобланади. Тарбиячи – тренер ёш спортчилар ва шунингдек, квалификацияга эга бўлган спортчилар билан уларнинг тилида (тушунарли шаклда) сўзлашиши талаб қилинади. Бу ҳолат спортчиларнинг ёшига оид ва интеллектуал жиҳатдан ўзаро фарқланишини ҳисобга олиш билан боғлиқ бўлиб, амалга оширилиши қийин масала ҳисобланади. Кўпинча ҳолатларда тарбиячи – тренер бир сўз билан қандайдир маъно берувчи ахборотларни бериши, спортчи эса – бошқа маънодаги, яъни нотўғри ахборотни олиши мумкин, бу ҳолат спортчининг бош мия пўстлоғи соҳасида шартли – рефлексор тимсолларнинг шаклланишига олиб келади ва техник ҳаракатларнинг тўғри тартибда бажарилишга ҳалақит беради. «Тренер – спортчи» тизимида сўзларга оид тўсик қанчалик даражада тез бартараф қилинса, спортчининг берилган ахборотларни тўғри англаб етиши шунчалик даражада тезлашади ва ўз навбатида, ҳаракатларни тўғри бажариши самарали амалга оширилади.

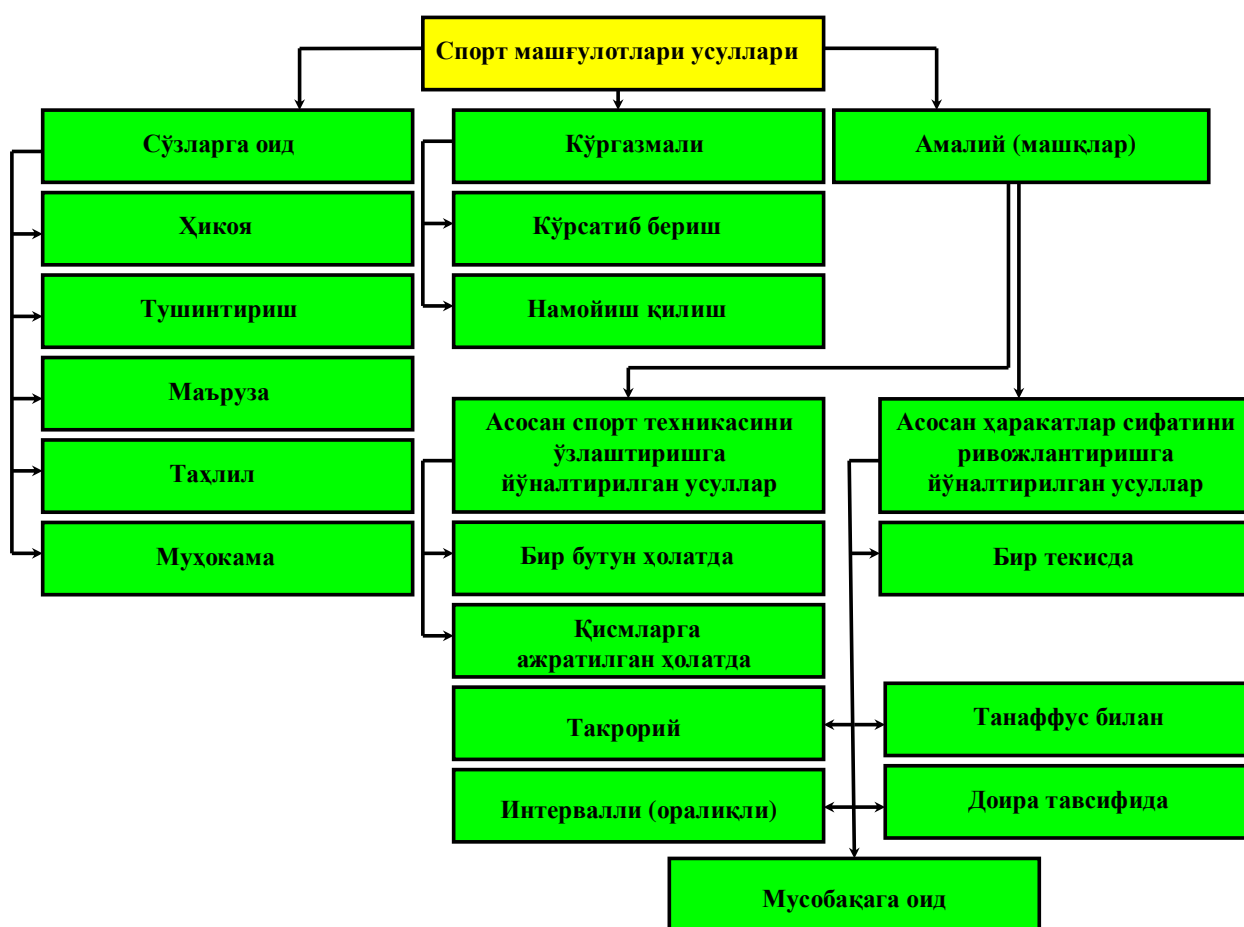
Кўргазмали усуллар турли хилда бўлиб, сезиларли даражада машғулоти жараянининг таъсир даражасини белгилаб беради, ўқитувчи томони-дан кўргазмали ҳолатда, услубий жиҳатдан тўғри кўрсатиб берилган алоҳида машқлар ва бир бутун ҳаракатларни ифодалаб беради. Расмлар, кино тасмалар,

ўқув фильмлари, видео ёзувларни намоиш қилиш ва бошқа шу каби ҳолатлар ушбу усуллар гуруҳи таркибига киритилади.

Амалий машқлар усуллари шартли равишда иккита асосий гуруҳларга ажратилиши мумкин (Платонов, 2004):

- 1) Асосан спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган, яъни ўзига хос ҳаракатларга оид кўникма ва малакаларни шакллантириш;
- 2) Асосан ҳаракатлар сифатини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар.

Спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган усулларда машқларни қисмлар бўйича ва шунингдек, бир бутун ҳолатда (қисмларга бўлинган кўринишда ва умумий кўринишда) ўрганиб олиш усуллари алоҳида кўрсатиб ўтиш мумкин.



5.2 – расм. Ўқитиш ва машғулотлар усуллари таснифланиши.

Спорт назарияси ва услубиятида машқлар усуллари юзасидан турли хил фикрлар мавжуд ҳисобланади. Масалан, Кузнецов томонидан ўрганилувчи ҳаракатларнинг қисмларга бўлиниши ва бир бутун ҳолатда бажарилишнинг умумийликда амалга оширилиши мақсадга мувофиқлиги ҳақида аниқ ва илмий жиҳатдан ишонarli даражада исботланган кўринишда фикрлар билдирилади. И.П.Дегтряев ва унинг ҳаммуалифлари томонидан қисмларга ажратилган ва бир бутун ҳолатдаги ўқитиш усуллари ўзаро чамбарчас боғлиқлиги

тасдиқланади. Бокс техникасини ўрганиш жараёни давомида ушбу усуллар навбат билан, кетма – кетликда фойдаланилади: яъни, *бир бутун ҳолат – қисмларга ажратилган ҳолат – бир бутун ҳолат* қайд қилинади. Шу билан бир вақтда, боксда ўқув – машғулотлар жараёни бўйича мавжуд тажрибаларни ўрганиш давомида Б.И.Бутенко томонидан барча мураккаб координацион спорт турларида бир бутун ўқитиш усулидан фойдаланиш имкониятлари рад қилинади. Ушбу муаллиф томонидан келтирилишича, спорт машқларини уларнинг қисмлари ва шакллари бўйича алоҳида бўлақларга ажратиб чиқиш мақсадга мувофиқлиги қайд қилинади. Ушбу масала бўйича билдирилган фикрларнинг турли хиллигига катта эътибор қаратмаган ҳолда, қайд қилиб ўтишимиз мумкинки, яъни у ёки бу усулнинг фойдаланилиши ёки уларнинг биргаликда қўлланилишини ҳар бир алоҳида олинган вазиятларда тарбиячи – тренернинг ўзи ҳал қилади.

Бокс мактабининг қарор топиши амалиётида бокс техникасининг ўқитилишида қуйидаги кўринишдаги асосий услубий усуллар тизимга солинган ва навбатдаги босқичларда такомиллаштирилган:

1) Битта саф ҳолатида қатор бўйича тренер буйруғи асосида усулларнинг гуруҳ кўринишида ўзлаштирилиши (ҳамкорсиз ҳолатда);

2) Икки қатор саф кўринишида жойлашган ҳолатда, тренернинг умумий буйруғи асосида, усулнинг гуруҳ кўринишида (ҳамкор билан) ўзлаштирилиши;

3) Зал (майдон) бўйлаб эркин ҳолатда ҳаракатланиш асосида, тренер томонидан берилган топшириқ бўйича усулнинг мустақил тарзда, жуфт ҳолатда ўзлаштирилиши;

4) Ҳамкорларнинг берилган аниқ, тор доирадаги топшириқ асосида ҳаракатланиши асосида шартли жанг олиб бориш;

5) Тренер билан «лапаларда» ёки қўлқопда ишлаш асосида боксчининг якка тартибда усулни ўзлаштирилиши;

6) Кенг кўламдаги техник – тактик топшириқлар асосида шартли жанг олиб бориш;

7) Эркин жанг олиб бориш (ҳамкорларнинг ҳаракатлари чекланишларсиз ҳолатда).

Ҳаракат сифатини ривожлантиришга йўналтирилган усуллар ўзаро интенсивлик ва дам олиш тавсифи бўйича, шунингдек спортчи фаолиятини ташкил қилишнинг шакллари хусусиятлари билан фарқланади. Амалий машғулотларда қуйидаги усуллардан фойдаланилади: бир текисда, танаффус билан (узилишлар билан), такрорий ҳолатда, интервалли (оралиқли), ўйинга оид, мусобақага оид ва доира (давра) тавсифида.

Бир текисдаги усулда машқлар доимий, ўз навбатида ўртача интенсивлик қийматида нисбатан давомийликдаги вақт давомида бажарилади. Бир текисдаги усулдан фойдаланишга мисол сифатида машғулотлар амалиётида пневматик (дам солинган) ноксимон мослама (*груша*) билан бажарилувчи

машқлар, бир текисда кросс машқлари ва бошқа машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин.

Танаффусли усул учун спортчи ҳаракатлари интенсивлигининг доимий равишда ўзгаришларга эгаллиги хос хусусият ҳисобланади. Мазмун – моҳиятига кўра, кўпгина махсус ва махсус – тайёргарлик машқлари танаффусли усул асосида бажарилади.

Такрорий усулнинг ўзига хослиги – битта машғулот давомида қандайдир усулнинг ёки унинг алоҳида қисмининг дам олиш учун бир хил ёки турли хил давомийликка эга бўлган танаффуслар белгиланиши асосида такрорий ҳолатда бажарилиши билан боғлиқ ҳисобланади.

Интервалли (оралиқли) усулда юқори интенсивликда бажарилувчи машқлар дам олиш оралиқлари билан кетма – кетликда бажарилади. Дам олиш интервали барқарор ҳолатда ёки машғулотлар вазифасига боғлиқ ҳолатда ортиб бориш ёки камайиб бориш йўналишида ўзгарувчан кўринишда белгиланиши мумкин. Бунга мисол қилиб, ишлаш ва дам олиш вақти чегараланишини қатъий тартибда белгилаш асосида, ортиб бориш ёки камайтириб бориш ёки турли хил йўналишда вариациялаш тенденциясига амал қилиш билан тавсифланувчи интервал режимида бокс копи – снарядида бажарилувчи машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин.

Мусобақа усули турли хилдаги педагогик вазифаларни – жумладан, ирода ва ахлоқий сифатларни тарбиялаш, кўникма ва малакаларни такомиллаштириш ва бошқа шу кўринишдаги ҳолатларга йўналтирилган вазифаларни ҳал қилишда фойдаланилади.

Жисмоний тарбиянинг бошқа усуллари билан солиштирилганда, бу усул организмнинг функционал имкониятларига нисбатан юқори талаблар қўяди ва шунингдек уларнинг нисбатан кўпроқ даражада ривожлантирилишини таъминлайди. Ушбу усулнинг қўлланилиши организм фаолиятида муҳим ҳисобланган тизимларда чуқур ҳолатдаги силжишларни юзага келтиради, бу эса ўз навбатида, мослашиш жараёнлари амалга ошишига туртки беради, спортчининг ҳар томонлама тайёргарлигининг турли хил жиҳатларининг интеграл тартибда такомиллаштирилишини таъминлайди.

Мусобақа усулидан фойдаланишда ҳал қилиниши белгиланган вазифалар ечимига нисбатан кўпроқ даражада яқинлашиш мақсадида, максимал даражада мусобақа шароитларига яқинлаштириш талаби асосида машқларни амалга ошириш шароитларини кенг вариациялашдан фойдаланиш тавсия қилинади [Платонов, 2004].

Доира тавсифидаги усулда боксчи машғулотларни кетма – кетликда ва етарлича даражада вақт давомийлигида, снарядлар билан ва уларсиз доира бўйлаб бир қатор оддий машқларни бажариши қайд қилинади. Бунда машқлар одатда, ҳар бир машқ машқ қилувчиларнинг максимал имкониятлари даражасининг ярмиси даражасида бажарилади. Ҳар бир доирадан кейин спортчилар бир минут атрофида вақт давомида дам олишади ва навбатдаги доира бўйлаб машқни бажаришга киришади. Доира усулида машғулотларни

бажаришга боксчилар топшириқни олдиндан ўрганиб чиқиш ва ҳар бир машқни бажаришга ўзларининг максимал имкониятлари даражасига аниқлик киритиб олишганидан кейин киришади.

Ўйин усулида жисмоний тарбия жараёнида алоҳида қобилиятларга танлаб таъсир кўрсатиш ёки бошланғич таъсирнинг мураккаблаштирилган шароитларда ҳаракатларга оид фаолиятнинг комплекс кўринишда такомиллаштирилиши учун талаб қилинган даражадан фарқли равишда амалга оширилиши қайд қилинади. Бу усул кўпроқ даражада эпчиллик, мўлжал олиш тезкорлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифат-ларнинг такомиллаштирилиши имконини беради. Ақлли педагог қўлида ўйин усули жамоани шакллантиришда нисбатан катта таъсирга эга бўлган усул сифатида ўрин тутади.

Назорат саволлари

1. Ўқитиш ва машғулотлар усулларининг таснифлаб беринг?
2. Кўргазмали усулни тавсифлаб беринг?
3. Амалий машқлар усулни тавсифлаб беринг?
4. Бир текисдаги усулни тавсифлаб беринг?
5. Танаффусли усулни тавсифлаб беринг?
6. Такрорий усулни тавсифлаб беринг?
7. Интервалли (оралиқли) усулни тавсифлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet
6. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”. Т:-Илм-зиё., 2006 йил.
7. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.
8. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик-Т., Ибн Сино, 2002. –224 б.

6-мавзу: Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш.

Режа:

- 6.1. Ўқув машғулотларни ташкиллаштириш методикаси
- 6.2. Ўйин ва спорт машғулоти.
- 6.3. Кунлик режим ва овқатланиш

Таянч иборалар: *усул, сўзлаш, кўргазмалилик, такрорий кетма кетлик, интервалли, ўйин усуллари, мусобақа усули, бир текислик усули, кунлик режим, овқатланиш.*

6.1. Ўқув машғулотларни ташкиллаштириш методикаси.

Ҳар қандай педагогик воситанинг таъсир кўрсатиш даражаси кўп жиҳатдан унинг қўлланилиши усулларига боғлиқ ҳисобланади. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос усуллари жисмоний машқлардан ажралмас тавсифга эга ҳисобланади. Бироқ, ҳар қандай ўқитиш ва тарбия умумий қабул қилинган педагогик воситалар: яъни сўзлар ва сенсор – тимсолли таъсир кўрсатишларсиз («кўргазмали») маънога эга эмас, жисмоний тарбия жараёни амалга оширилиши давомида ушбу усуллар ўзига хос хусусиятларини намоён қилади.

Спорт назарияси ва услубиятида «усул» сўзи орқали одатда, машқ қилувчиларда билимлар, кўникма ва малакалар тизимини шакллантириш, уларнинг жисмоний ва ирода сифатларини ривожлантиришда тарбиячи – тренернинг фойдаланувчи усуллари тушинилади.

Спортда фойдаланилувчи барча асосий усулларни асосан ўқитишда ва машғулотларда қўлланилувчи усулларга ажратиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Деярли барча усуллар учта гуруҳга ажратилади (Платонов, 2004): яъни, сўзлар асосидаги, кўргазмали ва амалий усуллар (3 – расм).

Сўз усули – олдинда турган ҳаракатларнинг тимсолини яратиш учун фойдаланилувчи ҳикоя, маъруза, суҳбат, таҳлил ва муҳокама кабилардан ташкил топади.

Ушбу усулнинг асосий масаласи – бу маълум бир аниқ тимсолни тавсифлаб берувчи тўғри сўзларни топиш (танлаб олиш) ҳисобланади. Тарбиячи – тренер ёш спортчилар ва шунингдек, квалификацияга эга бўлган спортчилар билан уларнинг тилида (тушунарли шаклда) сўзлашиши талаб қилинади. Бу ҳолат спортчиларнинг ёшига оид ва интеллектуал жиҳатдан ўзаро фарқланишини ҳисобга олиш билан боғлиқ бўлиб, амалга оширилиши қийин масала ҳисобланади. Кўпинча ҳолатларда тарбиячи – тренер бир сўз билан

қандайдир маъно берувчи ахборотларни бериши, спортчи эса – бошқа маънодаги, яъни нотўғри ахборотни олиши мумкин, бу ҳолат спортчининг бош мия пўстлоғи соҳасида шартли – рефлексор тимсолларнинг шаклланишига олиб келади ва техник ҳаракатларнинг тўғри тартибда бажарилишга ҳалақит беради. «Тренер – спортчи» тизимида сўзларга оид тўсиқ қанчалик даражада тез баргараф қилинса, спортчининг берилган ахборотларни тўғри англаб етиши шунчалик даражада тезлашади ва ўз навбатида, ҳаракатларни тўғри бажариши самарали амалга оширилади.

Кўрғазмали усуллар турли хилда бўлиб, сезиларли даражада машғулотлар жараёнининг таъсир даражасини белгилаб беради, ўқитувчи томони-дан кўрғазмали ҳолатда, услубий жиҳатдан тўғри кўрсатиб берилган алоҳида машқлар ва бир бутун ҳаракатларни ифодалаб беради. Расмлар, кино тасмалар, ўқув фильмлари, видео ёзувларни намойиш қилиш ва бошқа шу каби ҳолатлар ушбу усуллар гуруҳи таркибига киритилади.

Амалий машқлар усуллари шартли равишда иккита асосий гуруҳларга ажратилиши мумкин (Платонов, 2004):

- 1) Асосан спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган, яъни ўзига хос ҳаракатларга оид кўникма ва малакаларни шакллантириш;
- 2) Асосан ҳаракатлар сифатини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар.

Спорт техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган усулларда машқларни қисмлар бўйича ва шунингдек, бир бутун ҳолатда (қисмларга бўлинган кўринишда ва умумий кўринишда) ўрганиб олиш усуллари алоҳида кўрсатиб ўтиш мумкин.

Спорт назарияси ва услубиятида машқлар усуллари юзасидан турли хил фикрлар мавжуд ҳисобланади. Масалан, Кузнецов томонидан ўрганилувчи ҳаракатларнинг қисмларга бўлиниши ва бир бутун ҳолатда бажарилишнинг умумийликда амалга оширилиши мақсадга мувофиқлиги ҳақида аниқ ва илмий жиҳатдан ишонарли даражада исботланган кўринишда фикрлар билдирилади. И.П.Дегтряев ва унинг ҳаммуалифлари томонидан қисмларга ажратилган ва бир бутун ҳолатдаги ўқитиш усуллари ўзаро чамбарчас боғлиқлиги тасдиқланади. Бокс техникасини ўрганиш жараёни давомида ушбу усуллар навбат билан, кетма – кетликда фойдаланилади: яъни, *бир бутун ҳолат – қисмларга ажратилган ҳолат – бир бутун ҳолат* қайд қилинади. Шу билан бир вақтда, боксда ўқув – машғулотлар жараёни бўйича мавжуд тажрибаларни ўрганиш давомида Б.И.Бутенко томонидан барча мураккаб координацион спорт турларида бир бутун ўқитиш усулидан фойдаланиш имкониятлари рад қилинади. Ушбу муаллиф томонидан келтирилишича, спорт машқларини

уларнинг қисмлари ва шакллари бўйича алоҳида бўлақларга ажратиб чиқиш мақсадга мувофиқлиги қайд қилинади. Ушбу масала бўйича билдирилган фикрларнинг турли хиллигига катта эътибор қаратмаган ҳолда, қайд қилиб ўтишимиз мумкинки, яъни у ёки бу усулнинг фойдаланилиши ёки уларнинг биргаликда қўлланилишини ҳар бир алоҳида олинган вазиятларда тарбиячи – тренернинг ўзи ҳал қилади.

6.2. Ўйин ва спорт машғулотлари.

Спорт мактабининг қарор топиши амалиётида бокс техникасининг ўқитилишида қуйидаги кўринишдаги асосий услубий усуллар тизимга солинган ва навбатдаги босқичларда такомиллаштирилган:

8) Битта саф ҳолатида қатор бўйича тренер буйруғи асосида усулларнинг гуруҳ кўринишида ўзлаштирилиши (ҳамкорсиз ҳолатда);

9) Икки қатор саф кўринишида жойлашган ҳолатда, тренернинг умумий буйруғи асосида, усулнинг гуруҳ кўринишида (ҳамкор билан) ўзлаштирилиши;

10) Зал (майдон) бўйлаб эркин ҳолатда ҳаракатланиш асосида, тренер томонидан берилган топшириқ бўйича усулнинг мустақил тарзда, жуфт ҳолатда ўзлаштирилиши;

11) Ҳамкорларнинг берилган аниқ, тор доирадаги топшириқ асосида ҳаракатланиши асосида шартли жанг олиб бориш;

12) Тренер билан «лапаларда» ёки қўлқопда ишлаш асосида боксчининг яқка тартибда усулни ўзлаштирилиши;

13) Кенг кўламдаги техник – тактик топшириқлар асосида шартли жанг олиб бориш;

14) Эркин жанг олиб бориш (ҳамкорларнинг ҳаракатлари чекланишларсиз ҳолатда).

Ҳаракат сифатини ривожлантиришга йўналтирилган усуллар ўзаро интенсивлик ва дам олиш тавсифи бўйича, шунингдек спортчи фаолиятини ташкил қилишнинг шакллари хусусиятлари билан фарқланади. Амалий машғулотларда қуйидаги усуллардан фойдаланилади: бир текисда, танаффус билан (узилишлар билан), такрорий ҳолатда, интервалли (оралиқли), ўйинга оид, мусобақага оид ва доира (давра) тавсифида.

Бир текисдаги усулда машқлар доимий, ўз навбатида ўртача интенсивлик қийматида нисбатан давомийликдаги вақт давомида бажарилади. Бир текисдаги усулдан фойдаланишга мисол сифатида машғулотлар амалиётида пневматик (дам солинган) ноксимон мослама (*груша*) билан бажарилувчи

машқлар, бир текисда кросс машқлари ва бошқа машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин.

Танаффусли усул учун спортчи ҳаракатлари интенсивлигининг доимий равишда ўзгаришларга эгаллиги хос хусусият ҳисобланади. Мазмун – моҳиятига кўра, кўпгина махсус ва махсус – тайёргарлик машқлари танаф-фусли усул асосида бажарилади.

Такрорий усулнинг ўзига хослиги – битта машғулот давомида қандайдир усулнинг ёки унинг алоҳида қисмининг дам олиш учун бир хил ёки турли хил давомийликка эга бўлган танаффуслар белгиланиши асосида такрорий ҳолатда бажарилиши билан боғлиқ ҳисобланади.

Интервалли (оралиқли) усулда юқори интенсивликда бажарилувчи машқлар дам олиш оралиқлари билан кетма – кетликда бажарилади. Дам олиш интервали барқарор ҳолатда ёки машғулотлар вазифасига боғлиқ ҳолатда ортиб бориш ёки камайиб бориш йўналишида ўзгарувчан кўринишда белгиланиши мумкин. Бунга мисол қилиб, ишлаш ва дам олиш вақти чегараланишини қатъий тартибда белгилаш асосида, ортиб бориш ёки камайтириб бориш ёки турли хил йўналишда вариациялаш тенденциясига амал қилиш билан тавсифланувчи интервал режимида бокс қопи – снарядида бажарилувчи машқларни кўрсатиб ўтиш мумкин.

Мусобақа усули турли хилдаги педагогик вазифаларни – жумладан, ирода ва ахлоқий сифатларни тарбиялаш, кўникма ва малакаларни такомиллаштириш ва бошқа шу кўринишдаги ҳолатларга йўналтирилган вазифаларни ҳал қилишда фойдаланилади. Жисмоний тарбиянинг бошқа усуллари билан солиштирилганда, бу усул организмнинг функционал имкониятларига нисбатан юқори талаблар қўяди ва шунингдек уларнинг нисбатан кўпроқ даражада ривожлантирилишини таъминлайди. Ушбу усулнинг қўлланилиши организм фаолиятида муҳим ҳисобланган тизимларда чуқур ҳолатдаги силжишларни юзага келтиради, бу эса ўз навбатида, мослашиш жараёнлари амалга ошишига туртки беради, спортчининг ҳар томонлама тайёргарлигининг турли хил жиҳатларининг интеграл тартибда такомиллаштирилишини таъминлайди.

Мусобақа усулидан фойдаланишда ҳал қилиниши белгиланган вазифалар ечимига нисбатан кўпроқ даражада яқинлашиш мақсадида, максимал даражада мусобақа шароитларига яқинлаштириш талаби асосида машқларни амалга ошириш шароитларини кенг вариациялашдан фойдаланиш тавсия қилинади (Платонов, 2004].

Айланма тавсифидаги усулда боксчи машғулотларни кетма – кетликда ва етарлича даражада вақт давомийлигида, снарядлар билан ва уларсиз доира бўйлаб бир қатор оддий машқларни бажариши қайд қилинади. Бунда машқлар

одатда, ҳар бир машқ машқ қилувчиларнинг максимал имкониятлари даражасининг ярмиси даражасида бажарилади. Ҳар бир доирадан кейин спортчилар бир минут атрофида вақт давомида дам олишади ва навбатдаги доира бўйлаб машқни бажаришга киришади. Доира усулида машғулотларни бажаришга боксчилар топшириқни олдиндан ўрганиб чиқиш ва ҳар бир машқни бажаришга ўзларининг максимал имкониятлари даражасига аниқлик киритиб олишганидан кейин киришади.

Ўйин усулида жисмоний тарбия жараёнида алоҳида қобилиятларга танлаб таъсир кўрсатиш ёки бошланғич таъсирнинг мураккаблаштирилган шароитларда ҳаракатларга оид фаолиятнинг комплекс кўринишда такомиллаштирилиши учун талаб қилинган даражадан фарқли равишда амалга оширилиши қайд қилинади. Бу усул кўпроқ даражада эпчиллик, мўлжал олиш тезкорлиги, топқирлик, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифатларнинг такомиллаштирилиши имконини беради (Матвеев). Ақлли педагог кўлида ўйин усули жамоани шакллантиришда нисбатан катта таъсирга эга бўлган усул сифатида ўрин тутаяди.

6.3. Кунлик режим ва овқатланиш.

Кун тартиби спортчи учун катта аҳамиятга эга. Кун тартибига тўғри ва қатъий амал қилинганда маълум бир кунлик юриш туриш тарзи (стереотип) ҳосил қилинади. Бу юқори даражадаги иш қобилиятини таъминлайди ва унинг тикланиши учун яхши шароитлар яратаяди. Оқилона кун тартиби нафақат юқори иш қобилиятини сақлаб қолишга, балки ўз вақтини яхшироқ режалаштиришга ва сермахсул меҳнат қилишга ёрдам беради. Кун тартибига қатъий амал қилиш спортчиларда уюшқоқликни ва иродани тарбиялайди, шунингдек, уларни онгли интизомга ўргатади.

Кун тартибига қўйиладиган асосий талаб – иш ва дам олишнинг оқилона алмашлаб турилишидир. Бу организмга янада самарали ва бир маромда ишлашга ёрдам беради. Кун тартибида машғулотларни оптимал муддатларда ўтказишни, ҳар хил турдаги фаол ва пасив дам олишдан фойдаланишни; узок ва тўлақонли уйқуни, чиниқтирувчи муолажаларни бажаришни, доимий овқатланишни назарда тутиш лозим.

Кун тартибини режалаштиришда организм функционал ҳолатининг кунлик ўзгаришлари тўғрисидаги маълумотларни ҳисобга олиш зарур. Кун давомида инсоннинг иш қобилияти ўзгариб туради. Аста-секин ошиб бориб, у соат 10.00-13.00 ларда юқори даражага етади, соат 14.00 га келиб одатда пасаяди. Шундан сўнг иш қобилияти ошишининг иккинчи тўлқини бошланади, у соат 20.00 дан сўнг аста-секин пасаяди. Ҳаракат тезлиги, аниқлиги ва юқори

координацияси билан боғлиқ спортчилар учун муҳим бўлган психофизиологик функцияларнинг энг юқори даражаси соат 10.00 дан 13.00 гача, шунингдек, соат 16.00 дан 20.00 гача кузатилади.

Касбий фаолият, турмуш тарзи ва машғулотнинг турли шароитлари ҳамма спортчилар учун ягона кун тартибини таклиф қилишга имкон бермайди, бироқ унинг асосий ҳолатларига ҳар қандай вазиятда ҳам амал қилиниши зарур.

Бир хил вақтда, соат эрталабки 7.00 дан кечикмай туриш лозим. Дарҳол эрталабки бадан тарбия бажарилади. Уни очиқ ҳавода 15-20 дақиқа давомида ўтказиш яхшироқ. Бадан тарбияга турли хил умумривожлантирувчи, шунингдек, баъзи махсус машқлар киритилади. Арқон, коптоқлар, енгил гантеллар, эспандер билан бажариладиган машқларни қўллаш мақсадга мувофиқ. Статик машқларни, шунингдек, катта оғирликлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланиш тавсия этилмайди. Бадан тарбиядан сўнг албатта чиниқтирувчи муолажалар бажарилади.

Асосий машғулотларни энг юқори иш қобилияти даврларида (соат 10.00-13.00 ва 16.00-20.00) ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Кун тартибида, шунингдек, оптимал муддатларни ҳамда фаол ва пассив дам олиш давомийлигини назарда тутиш зарур. Ҳар хил турдаги дам олишлар маълум бир вақтда қўлланилиши керак, бу иш қобилиятининг тез тикланишига ёрдам беради. Кунига икки марта машғулотлар ўтказилганда улар орасидаги танаффуслар имкони бориша кўпроқ бўлиши керак. Бу пайтда турли хил тикланиш воситаларидан (сув муолажалари, массаж ва ҳ.к.) фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Кечкурунги машғулотлар уйқудан 2-3 соат олдин тугаши зарур.

Энг масъулиятли мусобақаларга тайёрланиш пайтида кун тартибини мусобақалар муддатларини (ҳафта кун, мусобақада чиқиш соати, вақтдаги фарқ) ҳисобга олган ҳолда режалаштириш зарур. Бунда машғулот жараёни ва кун тартибини шундай тузиб чиқиш муҳимки, иш қобилиятининг энг юқори чўққиси спортчиларнинг чиқишлари бўлиб ўтадиган худди ўша кунга ва соатларга тўғри келиши лозим, яъни мусобақаларнинг умумий бошланиши вақтини эмас, балки спортчи рингга чиқадиган пайтни ҳисобга олиш даркор. Амалиётнинг кўрсатишича, агар мусобақалар соат 18.00 да бошланса, оғир вазн тоифасидаги спортчиларнинг жанглари одатда соат 21.00-22.00 да ўтказилади. Табиийки, мусобақаларга тайёргарлик кўришда бутун кун тартиби қайта тузилади, яъни ўриндан туриш ва уйқуга кетиш вақти, машғулотлар вақти, овқатланиш вақти ўзгаради. Одатдаги уйғониш ва уйқуга кетиш вақти шароитларида кун давомидаги кун тартибини қайта тузиш 2 ҳафтани ташкил қилади, бутун кун тартибини ўзгартириш эса 3 ҳафтани тақозо этади. Вақт

минтақалари кескин ўзгарган ҳолларда (трансмеридионал учиб ўтишлар) спортчилар кун тартиби ва машғулоти режалаштиришда қуйидаги хусусиятларни ҳисобга олиш зарур. Биринчи икки кун ичида иш қобилияти сақланади ёки бирмунча пасаяди. 3-5-чи кунларда иш қобилияти анча пасаяди ва кайфият ёмонлашади, бироқ кейинчалик организмнинг функционал ҳолати аста-секин яхшиланади. Шунинг учун янги жойга кўчганда дарҳол маҳалий кун тартибига ўтиш ҳамда фаол ҳаракат кун тартибини сақлаб қолиш зарур.

Кун тартибида уйқу муҳим аҳамиятга эга. Бу асосий ва ҳеч нарса билан ўрнини босиб бўлмайдиган дам олиш туридир. Мунтазам равишда уйқуга тўймаслик ва уйқусизлик асаб тизимининг ҳолдан тойишини, иш қобилиятининг пасайишини, организм ҳимоя кучларининг кучсизланишини келтириб чиқаради. Ҳар бир спортчи ўзи учун уйқунинг оптимал давомийлигини аниқлаб олиши ва унга қатъий амал қилиши лозим. Шиддатли машғулотлар ва мусобақалар даврида уйқуга ажратиладиган вақтни кўпайтириш зарур.

Уйқу узлуксиз бўлиши ва маълум бир соатларда кечиши керак. Барвақт ётиш ва эрта туриш мақсадга мувофиқдир: кечкурун соат 10.00-11.00 да ётиш ва эрталаб соат 6.00-7.00 да туриш. Тинчлик ва осойишталик соғлом уйқунинг зарур шартидир. Уйқу олдидан асаб тизимининг ўта кўзғалувчанлигини келтириб чиқарувчи ҳамма нарсадан халос бўлиш лозим.

Шиддатли машғулотлар ва мусобақалар даврида кундузи ухлаш тавсия қилинади. Агар шундай уйқудан кейин сўлғинлик пайдо бўлса, кайфият ёмонлашса, у ҳолда ундан воз кечиш керак. Машғулотларни кундузги уйқудан 1-1,5 соат кейин бошлаш зарур.

Уйқу – организм ҳолатининг кўрсаткичидир. Саломатлик ҳолатида ҳаттоки озгина камчилик бўлса ҳам бу унинг бузилишига олиб келади. Кўпинча марказий асаб тизимининг ҳаддан зиёд толиқиши оқибатида юзага келадиган уйқусизлик пайдо бўлади.

Нотўғри машғулотда, шунингдек, бир меъёрадаги тартибдан четга чиқилганда спортчилар ёки узоқ вақт ухлай олмайдилар ёки тез ухлаб қоладилар, сўнг эса уйғонадилар ва бир неча вақт уйқусиз юрадилар. Шиддатли машғулотлар даврида – бу ҳаддан ортиқ машқланганлик сигналларидир. Улар пайдо бўлганда кун тартибини қайтадан кўриб чиқиш, жисмоний юкламани камайтириш ва фаол дам олишга ўтиш зарур. Мусобақалар олдидан спортчининг ортиқча ҳаяжонланиши кўпинча уйқусизликни келтириб чиқаради, бироқ оқилона кун тартиби ва ҳамма гигиеник тавсияларга қатъий амал қилиш ундан халос бўлишга ёрдам беради. Уйқу мунтазам ва узоқ вақт бузилиб турганда шифокорга мурожаат қилиш керак. Унинг маслаҳатларисиз турли хил уйқу дори-дармонларидан фойдаланиш мумкин эмас.

Мусобақалар олдидан дам олаётиб, бошқа турдаги фаолиятга ўтиш лозим: қизиқарли ва севимли иш билан машғул бўлиш, концерт, театр, кинога бориш, имкони борича кўпроқ очиқ ҳавода бўлиш, олдинда турган мусобақалар тўғрисида кам ўйлаш ва гапириш, спорт кураши учун асаб тизимини асраш зарур.

Назорат саволлари

1. Ўқув машғулотлар жараёнида қўлланиладиган сўз усулини тавсифлаб беринг?
2. Ўқув машғулотлар жараёнида қўлланиладиган кўрғазмали усуллари тавсифлаб беринг?
3. Ўқув машғулотлар жараёнида қўлланиладиган амалий машқлар усуллари тавсифлаб беринг?
4. Ўқув машғулотлар жараёнида қўлланиладиган бир текисдаги усулни тавсифлаб беринг?
5. Ўқув машғулотлар жараёнида қўлланиладиган танаффусли усулни тавсифлаб беринг?
6. Ўқув машғулотлар жараёнида қўлланиладиган такрорий усулни тавсифлаб беринг?
7. Интервалли (оралиқли) усул қандай амалга оширилади?
8. Мусобақа усули қандай амалга оширилади?
9. Айланма усул қандай амалга оширилади?
10. Ўйин усулининг мазмун моҳиятини очиб беринг?
11. Кунлик режим ва овқатланиш тартибини тавсифлаб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-малий машғулот:

Боалар ва ўсмирлар спорти тизимининг функциялари.

Ишдан мақсад:

Боалар ва ўсмирлар спорти тизими функциялари, йиллик машғулотлар даврларини тузилиши ва мазмунини ҳамда уни ташкил этишининг асосий қонуниятларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. *Боалар ва ўсмирлар спорти ўқув-машғулотлари мажмуали таъсир этувчи педагогик тизими мазмунини тавсифлаш.*

2. *Боалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмунини тавсифлаб беринг?*

3. *Боалар ва ўсмирлар спортида мураббийларга қўйиладиган замонавий талабларни тавсифлаб беринг?*

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Боалар ва ўсмирлар спорт машғулотларининг мажмуали таъсир этувчи омилларини аниқлаш;

2. Кўп йилли тайёргарлик босқичининг хусусиятларини тадқиқ қилиш;

3. Бошланғич тайёргарлик, ўқув машғулот, спорт такомиллашув гуруҳи, олий спорт маҳорати гуруҳларида ўқув машғулотларни ташкиллаштиришни тадқиқ қилиш.

4. Мураббийларнинг педагогик, психологик ва интелуктуал тайёргарлигига қўйиладиган асосий талабларни тавсифлаш.

Назорат саволлари:

1. Боалар ва ўсмирлар спорт машғулотларининг мажмуали таъсир этувчи қандай омилларини биласиз?

2. Кўп йиллик тайёргарлик босқичининг хусусиятларини изохлаб беринг?

3. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ўқув-машғулотларни ташкиллаштиришни тавсифлаб беринг?

4. Ўқув-машғулот гуруҳларида ўқув-машғулотларни ташкиллаштиришни тавсифлаб беринг?

5. Спорт такомиллашув гуруҳларида ўқув-машғулотларни ташкиллаштиришни тавсифлаб беринг?
6. Олий спорт маҳорати гуруҳларида ўқув-машғулотларни ташкиллаштиришни тавсифлаб беринг?
7. Мураббийларнинг педагогик, психологик ва интелуктуал тайёргарлигига қўйиладиган асосий талабларни тавсифлаб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Soirt and Physical Education. UK, 2014. pg.
2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.
3. Ачилов А.М., Акромов Ж.А., Гончарова О.В., Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005, 228 бет.
- 4.Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 бет.

2-амалий машғулот:**БЎСМларда контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.****Ишдан мақсад:**

Тингловчиларга боалар ва ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш спортчиларнинг контин-гентини сақлашнинг восита ва усулларини ўргатиш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

- 1. Боаларда спорт мотивациясинг ёшга хос хусусиятлари*
- 2. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабабалари ва унинг салбий оқибатлари.*
- 3. Боалар ва ўсирлар спорт мактабларида спортчи ва мураббийнинг ўзаро муносабатлари.*

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Боалар ва ўсмирлар спорт машғулотларининг ташкиллаштириш хусусиятларини аниқлаш;
2. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчиларнинг контингентини сақлаш восита ва усулларини ўрганиш.
4. Мураббийларнинг педагогик тайёргарлигига қўйиладиган асосий талабларни тавсифлаш.

Назорат саволлари

1. Боаларда спорт мотивациясинг ёшга хос хусусиятлари
2. Спорт мотивациясининг қандай турларини биласиз?
3. Боалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ёш спортчиларнинг спортни ташлаб кетишнинг қандай сабабларини биласиз?
4. Боалар ва ўсирлар спорт мактабларида спортчи ва мураббийнинг ўзаро муносабатларини тавсифлаб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Soirt and Physical Education. UK, 2014. pg.
2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.
3. Ачиллов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В., Боаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005, 228 бет.
4. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 бет.

3-амалий машғулот:**Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.****Ишдан мақсад:**

Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалаларини ўрганишда самарали восита ва усуллар.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Болалар ва ўсимлар спорт мактабларига спортчиларни саралашда қўлланиладиган замонавий восита ва усулларни аниқлаш.

2. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятларини аниқлаш.

3. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларининг ўзига хослиги ҳамда спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамиятини ўрганиб чиқиш.

4. Ёш спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари келиб чиққан холда типик гуруҳларида спорт қобилиятининг ўзига хослигини аниқланг.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Болалар ва ўсимлар спорт мактабларига спортчиларни саралашда қўлланиладиган замонавий восита ва усулларни аниқлаш.

2. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятларини аниқлаш.

3. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларининг ўзига хослиги ҳамда спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамиятини ўрганиб чиқиш.

4. Ёш спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари келиб чиққан холда типик гуруҳларида спорт қобилиятининг ўзига хослигини аниқланг.

Назорат саволлари

1. Ёш спортчиларни саралашда қандай замонавий восита ва усуллардан фойдаланасиз?

2. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятларини аниқлашнинг қандай йўллари биласиз?

3. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларининг ўзига хослиги ҳамда спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамиятини тавифлаб беринг?

4. Ёш спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари келиб чиққан холда типик гуруҳларида спорт қобилиятининг ўзига хослигини аниқланг.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014. pg.

2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.

3. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В., Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005, 228 бет.

4. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 бет.

4-амалий машғулот:**Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштириш.****Ишдан мақсад:**

Ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикасини ҳамда жинсини этиборга олган ҳолда машғулот юкламаларини режалаштиришни ўргатиш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштиришнинг ўзига хосликларини аниқлаш.

2. Болаларнинг ўртача жисмоний ривожланиш ва унинг хусусияти, ижобий ва салбий жиҳатларини аниқлаш.

3. Болаланинг тезкор жисмоний ривожланишининг спорт турларида тутган ўрнини ўрганиб чиқиш.

4. Ёш спортчиларнинг суст жисмоний ривожланиш сабабларини аниқлаш.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Болаларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятларини аниқлаш.

2. Болаларнинг жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштиришнинг ўзига хосликларини аниқлаш.

3. Болаларнинг ўртача жисмоний ривожланиш ва унинг хусусияти, ижобий ва салбий жиҳатларини аниқлаш.

4. Болаланинг тезкор жисмоний ривожланишининг спорт турларида тутган ўрнини ўрганиб чиқиш.

5. Ёш спортчиларнинг суст жисмоний ривожланиш сабабларини аниқлаш.

Назорат саволари:

1. Болаларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятларини тавсифлаб беринг?

2. Болаларнинг жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштириш қандай амалга оширилади?

3. Болаларнинг ўртача жисмоний ривожланиш ва унинг хусусияти қандай?

4. Болаларнинг ўртача жисмоний ривожланишининг ижобий ва салбий жиҳатларини кўрсатинг?

5. Болаланинг тезкор жисмоний ривожланишининг спорт турларида тутган ўрнини тавсифлаб беринг?

6. Ёш спортчиларнинг суст жисмоний ривожланиш сабабларини изоҳлаб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014. pg.

2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.

3. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В., Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005, 228 бет.

4. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 бет.

5-амалий машғулот:**Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёш хусусиятлари.****Ишдан мақсад:**

Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёшга хос хусусиятларини этиборга олган ҳолда машғулот юкламаларини меъёрлаштириш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

- 1. Спорт машғулотларининг асосий компонентлари ўрганиб чиқиш.*
- 2. Юклама ва дам олишнинг амалга оширилишини аниқлаш.*
- 3. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг восита ва усуллари ўрганиб чиқинг.*

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Ёш спортчилар организмига таъсир этувчи машғулот юкламаларининг таркиби, тузилиши ва хусусиятларини ҳамда машғулотнинг асосий таъсир этувчи компонентлари ўрганиб чиқиш.

2. Юкламанинг қўлланилиш шиддати, ҳажми ва меъёрларини ўрганиб чиқиш.

3. Адабиётлар тахлили ва анкета сўровномаси усулларидан фойдаланган ҳолда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг самарали восита ва усуллари аниқлашда.

4. Аниқланган самарали восита ва усуллардан фойдаланган ҳолда жисмоний қобилиятларнинг ривожлантиришнинг замонавий йўллари ишлаб чиқиш.

Назорат саволлари

1. Ёш спортчилар организмига таъсир этувчи машғулот юкламаларининг таркибини тавсифлаб беринг?

2. Ёш спортчилар ўқув машғулотлари тузилишини изоҳлаб беринг?

3. Ёш спортчилар организмига таъсир этувчи юкламалар компонентлари тавсифлаб беринг?

4. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қандай самарали восита ва усуллари биласиз?

5. Ёш спортчиларда юклама ва дам олишнинг амалга оширишнинг ўзига хос хусусиятларини тавсифлаб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014. pg.

2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.

3. Ачиллов А.М., Акромов Ж.А., Гончарова О.В., Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005, 228 бет.

4. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 бет.

6-амалий машғулот:

Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш.

Мақсад:

Самарали восита ва усуллардан фойдаланган ҳолда ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини тўғри ташкиллаштиришни ўргатиш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантурувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1. Ўқув машғулотларни ташкиллаштириш методикасини аниқлаш.
2. Ўйин ва спрот машғулотларини ташкиллаштириш.
3. Кунлик режим ва овқатлакнишни аниқлаш
4. Ёш спортчилар организмини чиниқтиришнинг самарали восита ва усулларини аниқлаш

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар.

1. *Ўқув-услубий адабиётларни таҳлил қилиш орқали машғулотларни ташкиллаштириш методикасини ўрганиб чиқиш.*
2. *Кунлик машғулотларини ташкиллаштиришда қўлланиладиган восита ва усулларнинг мақсади ва вазифалари, ўзига хослиги ва самарадорлиги, қўлланилиш ҳажми ва меъёрларини ўрганиб чиқиш.*
3. *Кунлик режимни ташкил этишнинг мазмуни ва аҳамияти ҳамда овқатланиш тартиби ва таркибини аниқлаш.*
4. *Ёш спортчилар организмини чиниқтиришда самарали бўлган усул ва воситаларни ўзига хосликлари аниқлаш.*

Назорат саволлари

1. Ўқув машғулотларни ташкиллаштириш методикасини тавсифлаб беринг?
2. Ўйин ва спрот машғулотлари қандай ташкиллаштирилади?
3. Кунлик режим ва овқатлакнишни тартиби қандай амалга оширилади?
4. Ёш спортчилар организмини чиниқтиришда қандай самарали восита ва усулларини қўлайсиз?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Soirt and Physical Education. UK, 2014. pg.
2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.
3. Ачиллов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В., Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005, 228 бет.

4.Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 бет.

7-амалий машғулот:

Ўсмир спортчиларни интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси.

Ишдан мақсад:

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи ўсмир спортчиларни интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини ўрганиш.

Керакли анжом ва ускуналар: ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, умумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.

1.Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаркатли ўйинларнинг сараланишини аниқланг.

2.Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаркатли ўйинларни қўллашнинг шиддати, ҳажми ва меъёрлари ўрганиб чиқинг.

3.Бошланғич тайёргарлик босқичининг йиллик циклида ҳаракатли ўйинларни тақсимланишини аниқланг.

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи ёш спортчиларнинг ўқув машғулоти жараёнини ташкил этишнинг мазмун моҳияти ўрганиб чиқиш.

2. Адабиётлар таҳлили ҳамда сўровнома усулларида фойдаланган ҳолда ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаркатли ўйинларнинг сараланишини аниқланг.

3. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаркатли ўйинларни қўллашнинг шиддати, ҳажми ва меъёрлари аниқланг.

4. Бошланғич тайёргарлик босқичининг йиллик циклида ҳаракатли ўйинни тақсимланиши ўрганиб чиқинг.

5. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги адабиётлар таҳлили ҳамда сўровнома усулларида фойдаланган ҳолда аниқланг.

Назорат саволлари

1. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида қандай ҳаркатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ?

2. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаркатли ўйинларни қўллашнинг шиддати, ҳажми ва меъёрлари қандай аниқланади?

3. Бошланғич тайёргарлик босқичининг йиллик циклида ҳаракатли ўйинлар қандай тақсимланади?

4. Қандай ҳаракатли ўйинлар ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда қўл келади?

5. Қандай ҳаракатли ўйинлар ёш спортчиларнинг психик тайёргарлигини оширишда қўлланилади?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014. pg.

2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.

3. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В., Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005, 228 бет.

4. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 бет.

V. КЕЙСЛАР БАНКИ

1-кейс

Мураббийлар кенгашида куйидаги муаммо ўртага ташланди: спорт мактабида 360 нафар ўқувчилар энгил атлетика, бокс, дзюдо, сузиш, камондан ўқ отиш, спорт гимнастикаси ва акробатика спорт турлари бўйича таълим олишади. Мактабда ўқувчиларнинг спорт турлари бўйича тақсимланиши турлича бўлиб, натижада мураббийларнинг ўқув юкламаси хаддан ташқари ортиб кетган, бошқа мураббийларники эса аксинча – ўқув соатлари ҳам, ўқув юкламаси ҳам бажарилмай келаяпти. Масалан, энгил атлетикада 120 нафар, боксда 35 нафар, дзюдода 15 нафар, сузишда 70 нафар, камондан ўқ отишда 5 нафар, спорт гимнастикаси ва акробатикада 115 нафар ўқувчи шуғулланади. Шу вазиятда кенгаш аъзолари ўқувчиларни спорт турлари бўйича нисбатан тенг тақсимлаш лозимлигини этиб ўтиб, бунинг учун энг осон ва қулай йўли, ўқувчилар билан суҳбатлашиб, уларни “оммабоп”роқ спорт туридан қатновчилари камроқ спорт турларига ўтказишни мақбул кўришди. Аммо бу фикрга кенгашда иштирок этаётган мактаб услубчиси ва шифокори қаршилик билдиришди.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг (кичик гуруҳда ва индивидуал).
- Мураббийлар кенгаши томонидан олиб бориши керак бўлган ва чиқарган қарор бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)
- Мактаб услубчиси ва шифокорининг кенгаш қарорига нисбан қаршилигини асосини кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш)

2-кейс

7 ёшли боланинг қомати асимметрик ривожланиб келмоқда. Шифокорнинг тавсиясига кўра у тегишли даво муолажаларини олиши керак. Бироқ оммавий аҳборот воситалари орқали аҳолини спорт билан шуғулланиши лозимлиги кенг тарғибот қилиниб келаяпти ва буни кўриб она спорт гимнастика билан шуғулланаётган болаларнинг қадди-қомати, тана ўлчамлари мутаносиблигига аҳамият бериб, ўғлини айнан спорт гимнастикага бериш мақсадга мувофиқ

бўлиб, натижада ўғли ҳам жисмонан ривожланиб, ҳам хасталиқдан халос бўлишига ишонч хосил қилади.

Кичик гуруҳларга бўлиниб, мазкур вазиятни таҳлил қилинг ва фикрингизни билдиринг.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгиланг(кичик гуруҳда ва индивидуал).
- Онанинг ўғли соғлом бўлиши учун олиб бориши керак бўлган ва танлан мақасиди бўйича бажариладиган вазифалар кетма-кетлигини белгиланг (жуфтликлардаги иш).

3-Кейс

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабига ўқув йилининг бошида 80 нафар ёш спортчилар қабул қилинди. Ёш спортчилар билан мактабнинг етук мураббийлари ўқув-машғулотларни ташкиллаштириди. Ўқув йилининг охирига бориб 80 нафар курашчилардан 16 нафарига иккинчи ўқув йилига ўтишга мувофиқ бўлди. 4 нафари белгиланган назорат машқларни бажармадилар. 60 нафар спортчилар спорт тўғрагини сабабсиз ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Бошланғич ўқув машғулоти гуруҳларининг фаолияти таҳлил этилсин
- Мураббийнинг иш фаолияти таҳлил этилсин.
- Болаларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари аниқлансин.

4-Кейс

Спорт ўйинлари тўғрақларида шуғулланувчи 24 нафар ёш спортчиларнинг ўқув машғулотлари доимгидек белгиланган вақтда ташкиллаштирилди. Мураббий ёш спортчиларга уй топшириғи сифатида ҳар куни эрталаб югуриш кераклигини маълум қилди. Ёш спортчилар уй топшириғини белгиланган тартибда бажаришди. Ўқув йилининг ярмида 24 нафар спортчилардан 10 нафари тўғрақка келмай қўйди. Ўртоқлари тел. Орқали гаплашганда соғлиғи ёмонлашганини энди спорт билан шуғулланмаслигини айтдилар. Натижада спортчиларнинг 48% спортни ташлаб кетди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Спортни ташлаб кетиш оқибатлари аниқлансин
- Касал бўлиш сабаблари аниқлансин.

5-Кейс

Куч сифатининг яхши ривожланмаганлиги ҳисобига ёш гимнастикачилар мусобақада мағлубиятга учради. Мураббий ёш гимнастикачиларнинг куч сифатини ривожлантириш учун оғирликлар билан машғулотларни ташкиллаштирди. Мазкур спортчилар кейинги мусобақаларда техник ҳаракатларни бажаришда хатога йўл қўйганлиги учун мағлубиятга учради. Мураббий ўз вазифасидан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Нима учун гимнастикачилар ғарабага эриша олмадилар (жуфтликда ишлаш)
- Мураббийнинг иш фаолияти ўрганилсин (жуфтликда ишлаш).
- Гимнастикачиларнинг ўқув машғулотлар тизими ишлаб чиқилсин (гуруҳли ишлансин).

6-Кейс

Т.Аброров спорт машғулотларини сабабсиз кўп қолдирди. Мураббий Т.Аброровни машғулотларни сабабсиз қолдирса, оқибатда ушбу мусобақаларда язши натижага эришаолмаслигини огоҳлантирди. Т.Аброров мураббийнинг айтганини қилмасдан машғулотларни сабабсиз қолдирди. Оқибатда мазкур Ўзбекистон чемпионатида 1-жангда мағлубиятга учради. Мураббий Федерация томонидан огоҳлантириш олди. Т.Аброров ўқув машғулотлардан четлаштирилди.

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Мураббийнинг фаолияти ўрганилсин (индивидуал)
- Т.Аброровнинг натижалари ва ижтимоий келиб чиқиши аниқлансин (гуруҳли ишлансин)

VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

Мазкур модул бўйича мустақил таълим жараёнида тингловчи қуйидагиларни амалга ошириши лозим:

- мавзулар бўйича дарслик ва ўқув қўлланмаларни тегишли бобларининг мазмунини ўзлаштириш;
- маърузаларнинг маълум қисмларини тарқатма материаллар ёрдамида ўзлаштириш;
- махсус адабиётларни ўрганган ҳолда модул мавзулари устида ишлаш;
- тегишли асбоб-ускуналар билан ишлаб, жараёнлар ва технологияларни ўрганиш;
- ўқув-илмий тадқиқот ишларни бажариш билан боғлиқ бўлган модул мавзулари ва бўлимларини чуқур ўрганиш.
- интерфаол ва масофавий таълим услубларидан кенг фойдаланиш.

Мустақил таълим учун тавсия этиладиган мавзулар рўйхати:

1. Спорт машғулоти мажмуали таъсир этувчи педагогик тизимдир.
 1. Болалар ва ўсмирлар спорти тизимининг функциялари
 2. Болалар ва ўсмирлар спортида мураббийларга қўйиладиган замонавий талаб-лар (спорт турлари мисолида).
 3. Машғулотлар юктамаларини режалаштириш технологияси (спорт турлари мисолида).
 4. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятлар (спорт турлари мисолида).
 5. Болаларнинг юклама ва дам олишнинг амалга оширилиши (спорт турлари мисолида).
 6. БЎСМларда контингентни сақлашнинг долзарб масалалари (спорт турлари мисолида).
 7. Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари (спорт турлари мисолида).
 8. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулоти юктамаларини режалаштириш (спорт турлари мисолида).
 9. Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёш хусусиятлари (спорт турлари мисолида).
 10. Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш (спорт турлари мисолида).
 11. Ўсмир спортчиларни интеграл тайёргарлишида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси (спорт турлари мисолида).

12. Ёш спортчиларнинг куч сифатини ривожлантириш восита ва усуллари (спорт турлари мисолида).

13. Ёш спортчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш восита ва усуллари (спорт турлари мисолида).

14. Ёш спортчиларнинг чاقқонлик сифатини ривожлантириш восита ва усуллари (спорт турлари мисолида).

15. Ёш спортчиларнинг чидамлилиқ сифатини ривожлантириш восита ва усуллари (спорт турлари мисолида).

VII. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
Спорт	қиска маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг меъёр ва ютуқлари тушунилади.	- in short, the sense of personal competition, they say, the high degree of competition, on the basis of special training and understood its principles and achievements.
Спорт мусобақалари	кўрсатиш услуги, спорт ютуқларини баҳолаш ва такқослаш, спорт соҳасидаги рақобатларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.	method, to compare and evaluate the achievements in the sport, the competition in the field of sports management. Sports competitions, a factor that you want to communicate with others, the establishment of a person, and realize human potential, aimed at the establishment of benchmark indicators.
Спорт мусобақаларини мақсади	кучли спортчилар ва жамоаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, мураббийлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир	The purpose of sports competitions - the strongest athletes and teams to improve their skills in sports, physical culture and sports events, sports organizations, coaches, athletes, referees to give an objective assessment of the work.
Спорт ҳаракати	ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуги, жамиятга ишчи кучи ҳамда Ватаннинг фаол ҳимоячиларини тайёрлайди.	The particular shape of the sports movement and social movement, the creation, development, storage, and sharing the wealth of sport and method of formation of the person, the society prepares the workforce and the defenders of the motherland.
Спорт фаолияти	ҳаракат фаолияти ривожланишини олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир.	Sports activities - work in the development of the highest form of human activity, our human physical and psychological development and improvement of the process to the needs of society.
Спорт тайёргарлиги	спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омили жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатна-шиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий-	Sports training athletes training in an inclusive, multifactor process, preparation for competitions and participation in the training process and the organization of the competition, the training and the competition of

	методик ва материал-техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришини ҳисобга олади.	scientific-methodological and material-technical training; the necessary conditions, with the entertainment and sports training to take into consideration.
Спорт тайёргарлиги тизими	билим, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек, спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.	Sports training system of knowledge, tools, methods, forms and environment of the athlete to ensure the best level of training, as well as the practices of training of athletes.
Спорт мактаби	спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.	Sports school athletes in a single system, which is based on a group of experts to study the positive.
Спорт машғулотлари	бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараёни ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришиши.	This is a part of sports. Sports training process, including selected sports, athlete achieving the highest development of the body through physical exercise, is used to improve the physical attributes and skills, shaping raised particular process.
Спортчини тайёрлаш	кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.	a broader concept, to achieve high performance in sport and make it ready to go in the manner includes the use of all means.
Спорт машғулотлари тизими	бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек, машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.	Sports activities, knowledge of the system is given to the preparation of athletes, principles, methods, and sports performance as well as the practices of the organization of the training process and integrity.
Спорт кўрсаткичлари	бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда, тайёрлаш изимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди.	athletes sports skills and the ability to show concrete results. Clearly, the implementation of effective training, leaving sports indicators, identifies talented athletes.
Спорт натижалари	спортдаги сон ва сифат даражасининг кўрсаткичидир.	quantitative and qualitative indicator of the level of the frame.
Classification of an athlete	спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида	athlete stable classification, within a certain period of time, or the completion of the general-ing

	қатнашишини умумлашган яқунидир.	participation in sports competitions.
Статик фаол машқлар	мушаклар чўзилгани ҳолда танани маълум ҳолатда сақлаб туришни назарда тутати. Бунда мушаклар бўғимларни ўраб турган ва ҳаракатни таъминлаётган пайлар қисқариши ҳисобига чўзилиб максималга яқин бўлади.	Static exercise stretches the muscles active case refers to the maintenance of the body. At the same time, the muscles surrounding the joints and tendons that secures the movement is close to the maximum due to the reduction in drag.
Спорт тактикаси	қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин.	Sport tactics of short debates in sports as a date of charging
Машғулот юкламаси	тушунчаси машқни спортчи танасига таъсири даражаси сифатида, биринчи навбатда бу таъсирнинг миқдорий даражасини белгилайди.	as the level of understanding the effect of exercise, the body of athletes, first of all, that the level of the quantitative effect.
Ҳажм	юклама таъсирининг давомийлиги ва айрим ёки кўпгина машқ, машғулот, давр, босқич, давра кабилар вақтида бажарилган ишларнинг умумий миқдори.	The duration of the effect of the load, and some or many of the exercises, the training period, the total amount of work done during the time of the stage.
Спорт формаси	педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларининг - психик, жисмоний, спорт - техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг - гармоник бирлигидан иборатдир.	pedagogical point of athletes ready to achieve optimal success in all aspects - mental, physical, sports, technical and tactical readiness - a harmonious unit.
Спорт формасини вақтинча йўқотиш фазаси	машқ билан чиниққанликни маълум томонлари реадaptaцион пасаяди, спорт формасининг айрим элементларини бирлаштириб турган алоқалар сўна боради ва организм бошқача даражада ишлашга ўта боради.	Sport form a temporary loss phase, certain aspects of the exercise chiniqqanlikni reduced readaptatsion sport combining elements of some form of contact, and the body will switch to a different level.
Шиддати	машқнинг ҳар бир ҳолатига (тезлик, такрорлаш миқдори ва ҳ.к.) юк таъсирининг кучланиши ва кучининг катталиги.	exercises for each mode (speed, repetition levels, and so on) voltage of the power and influence of the load size.

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Махус адабиётлар:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet.
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. ўқув қўлланма. Тошкент – 2008, 308 бет.
7. Каримов М.А., Р.Д.Халмухамедов, И.Ю.Шамсематов, С.С.Тажибаев Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент 2011, 480 бет.
8. Исроилов Ш.Х., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Электрон мултимедиа дарслик. Тошкент - 2015 й. 560 бет. 488 к/б.
9. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б.

Интернет ресурслари:

1. www.uz
2. www.infocom.uz
3. www.press-uz.info
4. www.uforum.uz
5. www.libsport.ru
6. www.bmsi.ru