

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

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

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

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ  
МАДАНИЯТ  
йўналиши**

**“БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР ЖИСМОНИЙ  
ТАРБИЯСИ”  
модули бўйича**

**ЎҚУВ -УСЛУБИЙ МАЖМУА**

*Мазкур ўқув-услубий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 24 августдаги 603-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.*

**Тузувчилар:**

**Хаджаев П.** - Тошкент давлат педагогика университети, педагогика фанлари номзоди, профессор.

**Рахматова Д.Н.** - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” кафедраси, п.ф.н., доцент.

**Такризчилар:**

**Баек Мунг Жонг** – Жанубий Корея Ховон Университети профессори.

*Ўқув -услубий мажмуа Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Кенгашининг 2017 йил 30 августдаги 1-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.*

## **МУНДАРИЖА**

- I. Ишчи дастури .....
- II. Модулда фойдаланилган интерфаол таълим методлари .....
- III. Назарий машғулотлар учун материаллар .....
- IV. Амалий машғулотлар учун материаллар .....
- V. Кейслар банки .....
- VI. Мустақил таълим мавзулари .....
- VII. Глоссарий .....
- VIII. Адабиётлар рўйхати .....

## **I. ИШЧИ ДАСТУР**

### **Кириш**

Дастур Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 12 июндаги “Олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-4732-сон Фармонидаги устувор йўналишлар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, у замонавий талаблар асосида қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнларининг мазмунини такомиллаштириш ҳамда олий таълим муассасалари педагог кадрларининг касбий компетентлигини мунтазам ошириб боришни мақсад қилади. Дастур мазмуни олий таълимнинг норматив-ҳуқуқий асослари ва қонунчилик нормалари, илғор таълим технологиялари ва педагогик маҳорат, таълим жараёнида ахборот-коммуникация технологияларини қўллаш, амалий хорижий тил, тизимли таҳлил ва қарор қабул қилиш асослари, махсус фанлар негизида илмий ва амалий тадқиқотлар, технологик тараққиёт ва ўқув жараёнини ташкил этишнинг замонавий услублари бўйича сўнгги ютуқлар, педагогнинг касбий компетентлиги ва креативлиги, глобал Интернет тармоғи, мультимедиа тизимлари ва масофадан ўқитиш усулларини ўзлаштириш бўйича янги билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришни назарда тутади.

Мазкур ишчи ўқув дастури “Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси” модули бўйича ишлаб чиқилган бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассисларни тайёрлаш жараёнининг асосини ташкил этади. Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар болалар ва ўсмирлар спорти шакллантириш, спорт машғулотларига жалб қилиш, жойларда спорт турларини ривожлантириш, дастлабки давр тайёрловида болаларни турли ҳаракатларга ўргатиш кабилар бўйича касбий компетентликга эга бўладилар.

### **Ўқув модулининг мақсади ва вазифалари**

**“Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси” модулининг мақсади:** тингловчиларда касбий-педагогик фаолиятини замон талабига мослаштириш учун олимпия заҳиралари коллежларида болалар ва ўсмирлар спортини ташкил этишнинг илмий-амалий асослари, спорт машғулотларининг асосий мазмуни, ташкиллаштириш шакллари ва хусусусиятлари, ҳар хил спорт

турлари учун умумий бу жараённинг энг муҳим қонуниятлари ҳақида билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

**“Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси” модулининг вазифалари:**

1 таълим муассасаларида болалар ва ўсмирлар билан спорт машғулотларининг асосий мазмунини тушунтириш;

2 болалар ва ўсмирлар билан спорт машғулотларини ташкиллаштириш шакллари ва хусусиятларини таништириш ва бу борадаги билим, кўникма ва малакасини оширишга кўмаклашиш;

3 спорт турлари учун умумий муҳим қонуниятлари тўғрисида кўникма ва малакаларини такомиллаштириш;

4 талабалар жисмоний тарбиясининг бош вазифалари ва асосий ҳаракатларини шакллантириш ва ривожлантириш;

5 талаба ёшларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш, жойларда спорт турларини ривожлантириш бўйича билимларини шакллантириш;

6 ҳар хил ташқи шароитлар пайтида спорт техникасини такомиллаштириш бўйича кўникма ва малакаларини шакллантиришдан иборат.

### **Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси ва малакасига қўйиладиган талаблар**

#### ***Тингловчи қуйидаги билимларга эга бўлиши лозим:***

- болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси ва услубиятининг умумий тушунчаси ва мақсади;

- болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси ва услубияти кўпйиллик машғулот асослари ва босқичлари;

- болаларни спортга тайёрлашда жисмоний ва техник тайёргарлиги омил ва мезонларни ишлаб чиқиш;

- болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси ва услубияти амалиётида юкламаларни меъёрлаш;

- болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш ҳақида билимларга эга бўлиши;

- 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;
- табиатни соғломлаштириш, кучларидан фойдаланиш;
- болалар ва ўсмирлар спортида ёш чегараларини инобатга олиш

***Тингловчи қуйидаги кўникмаларга эга бўлиши лозим:***

- 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 такомиллаштириш босқичларини ишлаб чиқиш;
- спорт машғулотларида ихтисослик бўйича техник-тактик билимларни такомиллаштириш;
- меъерий юкламалар ҳажми ва жадаллигини ҳар бир спорт турларига мослаб аниқлаб чиқиш.

***Тингловчи қуйидаги малакаларга эга бўлиши лозим:***

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

**Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар**

Тингловчиларни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, педагогик технологиялар ва ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентацион ва электрон-дидактик технологиялардан фойдаланиш;
- ўтказиладиган амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усулларини қўллаш назарда тутилади.

**Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги**

“Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси” модули “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” ва “Махсус фанларни ўқитиш методикаси (енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари)” ўқув модуллари билан узвий

боғланган ҳолда педагогларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти бўйича касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

### **Замонавий ахборот ва педагогик технологияларни қўллаш**

Ўқитиш жараёнида тегишли чоп этилган ва электрон шаклдаги тарқатма материаллардан ташқари қуйидаги замонавий услублар, педагогик ва ахборот-коммуникация технологияларни қўллаш кўзда тутилган:

- маърузалар замонавий мультимедия ва компьютер технологияларидан фойдаланган ҳолда ўтказиш режалаштирилган;

- амалий машғулотлар интерфаол (case-study ва б.) ҳамда амалий ва симуляцион (Валента компьютер дастури ёрдамида кардиореспиратор тизимнинг кўрсаткичларини таҳлил қилиш; спирография; тонометрия; динамометрия; антропометрия; гониометрия) услублардан фойдаланган ҳолда ўтказиш режалаштирилган.

### **Модулнинг олий таълимдаги ўрни**

Модулни ўзлаштириш орқали тингловчилар болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси машғулотларига жалб қилиш, болалар ва ўсмирларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларини таъминлаш, жойларда спорт турларини ривожлантириш бўйича касбий компетентликка эга бўладилар.

**Модул бўйича соатлар тақсимоти**

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат					Мустақил таълим
		Хаммаси	Аудиториядаги ўқув юкلامаси				
			Жумладан				
			Жами	Назарий	Амалий	Кўчма машғулот	
1	Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикаси.	2	2	2			
2	Ёш болалар спорт машғулотларининг мақсади, вазифалари ва воситалари	6	6	2	2	2	
3	Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлашда спортга танлаб олиш.	2	2		2		
4	Ёш спортчиларнинг тренеровкасини асослари.	2	2	2			
5	Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқариш ва режалаштириш.	4	4	2	2		
6	Ёш спортчиларнинг тайёрлашни комплекс назорат килиш.	2	2		2		
7	Кўп йиллик тайёргарлик босқичида ёш спортчиларнинг индивидуал ўзига хос хусусияти.	4	4		2	2	
8	Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасининг босқичлари, мақсадли йўналишлари ва методик асослари.	6	4	2	2		2
9	Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясида жисмоний сифатларнинг ўрни ва роли.	8	6	2	2	2	2
	<b>Жами:</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>



## **НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ**

### **1. мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикаси.**

Ўсмирлар ва болаларнинг спорт тайёргарлигидаги кўп йиллик тизимда ҳаракат, педагогика ва психология, биология ва физиология, биокимё ва бошқа илмий фан тадқиқот ишларининг натижаларига асосланади, уларнинг индивидуал ривожланиши ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш билан педагогик жараёнини самарали ташкил этиш имкони туғилади.

### **2. мавзу: Ёшлар спортини ташкил қилиш ва дастурий меъёрий асослари.**

Мактаб ёшидаги болалар билан спорт машғулотлари 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 ва байналминалчилик руҳида тарбиялаш; мамлакат терма жамоаси, спорт мактаблари, клублари учун захиралар тайёрлаш.

### **3. мавзу: Ёш спортчиларнинг тренировкасини асослари.**

Ёш спортчиларнинг машғулотлари, спорт мусобақалари – ўқув-машғулот жараёнининг муҳим таркибий қисмидир. Миллий истиқлол ғоясини жисмоний тарбия ва спорт орқали сингдириш ва тарбиялаб саломатликни мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ўсиб келаётган организм функциясини такомиллаштириш, ҳаётий муҳим малака ва жисмоний сифатларни тараққий топишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Ўқувчилар ва ёшларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш, умумтаълим мактабларида, касб-хунар коллежлари ва академик лицейлар тизимида ҳамда маҳаллаларда алоҳида спорт турларини кенг ривожлантириш, спорт машғулотларига, ёш спортчиларнинг ютуқларини устига қизиқиш уйғотиш.

#### **4. мавзу: Ёш спортчиларнинг тайёрлашни комплекс назорат қилиш.**

Кўп йиллик спорт тайёрлов жараёнининг дастлабки босқичи мактабгача ва бошланғич мактаб ёшидан бошланади. Шу ёшдаги даврда организмда жадалли ривожланиш бўлиб ҳаракат координацияси яхшиланади, турлича ва аниқликка эга бўлиб раван ва ҳар томонлама ўсади. Болалар ўз ҳаракатларини меъёрий ўзлаштиришга ва ишлатишга ўрганадилар. Ҳаракатларнинг белгиланган ритмда бажаришга кўникади ноҳўя ҳаракатларни қилмасликка ўрганадилар.

#### **5. мавзу: Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасининг босқичлари, мақсадли йўналишлари ва услубий асослари.**

Дастлабки спорт тайёрлови босқичида мақсадли йўналишлар блоки ундан болалар соғлиғини мустаҳкамлаш, организмнинг барча аъзо ва тизимларининг баркамол ривожланиши, кураш билан шуғулланиш учун меҳнатсеварлик ва қизиқишни тарбиялаш, шуғулланаётганларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлаш, жисмоний машқларни бажариш техникаси асосларини эгаллашни талаб этади. Бошланғич спортга ихтисослашув босқичида асосий мақсадли йўналишлар мажмуасига қуйидагилар киради: ёш курашчиларнинг ҳар томонлама умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, танланган кураш турининг техника ва тактика асосларини эгаллаш, мусобақалашув тажрибасини ўзлаштириш, кураш спортида чуқурлаштирилган махсус тайёрлов учун омилларни яратиш.

#### **6. мавзу: Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясида жисмоний сифатларнинг ўрни ва роли.**

Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар куч, чидамлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифаларини қуйидагича ифодалаш мумкин. Болалар ва ўсмирлар жисмоний соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

### **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ**

Амалий машғулотлар давомида тингловчиларда ўрганилган болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясининг назарий асослари дарслик ва ўқув

қўлланмалар, маъруза материаллари, илмий мақола ва тезислар ҳамда тарқатма материаллар ёрдамида мустаҳкамланиб, турли амалий вазифалар кўриб чиқилади.

### **1-амалий машғулот:**

#### **Ёшлар спортини ташкил қилиш ва дастурий меъёрий асослари.**

Мамлакатимизда ҳар хил ўқув муассасаларида оммавий миқёсда спорт-оммавий ишлари ўтказилади. Умумтаълим мактабларида у педагогик жамоа, ота-оналар, хомий ташкилотлар билан, ўқувчилар жисмоний маданият фаоллари, касаба уюшмаси, ўқувчилар кўмитаси ва “Камолот” ижтимоий-ҳаракат ёшлар кўмитасига 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. 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.

### **2-амалий машғулот:**

#### **Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлашда спортга танлаб олиш.**

Кўп йиллик машғулот жараёнида ёш спортчи тайёргарлигини оширишни таъминлаш учун, машғулот ва мусобақа юкламаларини тўғри режалаштириш муҳим. Спортчини тайёргарлиги фақат шундай ҳолатларда ошиб боради, агар машғулот ва мусобақа юкламалари барча босқичларда ёш спортчи организмни функционал имкониятларига тўлиқ мос келган бўлса.

Кучли ёш спортчилар машғулот мазмунини таҳлил қилиб бориши илмий тадқиқот маълумотлардан хабардор бўлиши йиллар давомида уларнинг машғулот юкламаларини аста-секин ўсиб бориши ёш спортчиларнинг истиқболли режаларида машғулот юкламаларини йилдан йилга аста-секин ошиб боришини кўзда тутилишига ёрдам беради. Болалар ва ўсмирларни спорт мактабларига саралаш жараёнида фақат уларнинг жисмоний ва спорт-техник тайёргарлигининг дастлабки даражаси ҳисобга

олиниб қолмасдан, балки жисмоний сифатларини ривожланиш динамикаси ва спорт-техник маҳоратининг тикланиши ҳам инобатга олиниши шарт.

**3-амалий машғулот:  
Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқариш ва  
режалаштириш.**

Кўп йиллик спорт тайёрлов жараённинг дастлабки босқичи мактабгача ва бошланғич мактаб ёшидан бошланади. Шу ёшдаги даврда организмида жадалли ривожланиш бўлиб ҳаракат координатсияси яхшиланади, қайсики ўта турлича ва аниқликка эга бўлиб раван ва ҳар томонлама ўсади. Болалар ўз ҳаракатларини меъёрий ўзлаштиришга ва ишлатишга ўрганадилар. Ҳаракатларнинг белгиланган ритмда бажаришга кўникади ножўя ҳаракатларни қилмасликка уринадилар. Мактабгача ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясини бош вазифалари асосий ҳаракатларнинг шакллантириш ва ривожлантириш (юриш, югуриш, сакраш, буюмларни улоқтириш, илиб олиш, тирмашиб чиқиш ва х.к.): умумий ривожлантирувчи ва айрим сафланиш машқларни шакллантириш роликли конкида, велосипед, самакатларда учиш, сузиш, шунингдек ўйнаш элементлар кўникмаларига ўргатиш.

**4-амалий машғулот:  
Ёш спортчиларнинг тайёрлашни комплекс назорат килиш.**

Машғулотга махсус тайёргарлик машқлари комплекси киритилади, қайсики танлаган спорт турида муҳим аҳамият касб этади. Бироқ ҳаддан ташқари тор ихтисослик машқларини ошириш чуқурлаштирилган тренировка ва спорт такомиллашуви босқичида спорт натижалари ўсишининг барвақт стабиллашувига олиб келади, ёш спортчиларнинг ҳар томонлама тараққиётига зарар еткази. Бошланғич спорт ихтисослиги босқичида болалар ва ўсмирларга мусобақаларда қатнашишга руҳсат берилади. Спорт турига боғлиқ ҳолда ихтисосликнинг бошланишидан биринчи мусобақаларда қатнашишгача бўлган муддат 1 йилдан 3 йилгача чўзилади.

**5-амалий машғулот:  
Кўп йиллик тайёргарлик босқичида ёш спортчиларнинг индивидуал  
ўзига хос хусусияти.**

Тайёргарлик босқичида қуйидаги асосий вазифалар ҳал қилинади: ҳар хил ташқи шароитлар пайтида спорт техникасини такомиллаштириш, ҳаракат фаолиятининг айрим қисмларини қайта ишлаш, жисмоний ва иродавий

сифатларни тарбиялаш, қайсики ёш спортчининг техник ва тактик маҳоратини такомиллаштиришга таъсир кўрсатади.

Спорт техникасини мустаҳкамлаш ва келажақда такомиллаштириш босқичида ҳаракат фаолиятларида нисбатан унча катта бўлмаган ўзгаришлар кузатилади, ҳаракат кўникмаси ва малакасининг жиддий қайта қурилишини талаб этмайди. Спорт техникасини такомиллаштириш пайтида машғулотларда узоқ танаффуслар қилиш бўлмайди, чунки малакага айланган ҳаракат жуда тез сўниб кетади. Шундай экан ўрганилаётган техник усулни тўғри бажариш қобилиятини келажақда такомиллаштириш учун доимо пухта мустаҳкамлаш керак. Бунинг учун ўзлаштирилган техник усулни бир қанча машғулотларда кетма-кет кўп қарра такрорлашлар айна муддаодир.

#### **6-амалий машғулот:**

#### **Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасининг босқичлари, мақсадли йўналишлари ва услубий асослари.**

Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасини истиқболли-режа спортчиларни тайёрлашнинг асосидир. Унга боғлиқ ҳолда, спортчини такомиллаштириш режаси қатор йиллар олдинга тўғри белгиланганлиги, машғулотнинг восита ва методлари, юкламалари, синов меъёрлари рационал режалаштирилганлиги, кўпинча ўсиш темпи унинг ютуқларига боғлиқ бўлади. Истиқболли режалар ҳар хил муддатларга ишлаб чиқилган бўлиши мумкин, ёши, ёш спортчиларнинг тайёргарлик даражаси, уларнинг спорт стажига боғлиқ бўлади. Кичик ёшдаги спортчилар учун 2-3 йилга гуруҳли истиқболли режалар тузиш мақсадга мувофиқдир. Ёш спортчилар учун нисбатан катта ёшдагиларга ҳам гуруҳли, ҳам индивидуал режаларни қатор йилларга ишлаб чиқиш зарур, масалан, болалар-ўсмирлар спорт мактабини битириш лаҳзасигача.

#### **7-амалий машғулот:**

#### **Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясида жисмоний сифатларнинг ўрни ва роли.**

Бошланғич спорт ихтисослиги босқичида ҳар хил спорт турлари билан бир қаторда, ҳаракатли ва спорт ўйинлари билан махсус тайёргарлик машқлари комплекслари кенг фойдаланилади, бинобарин жисмоний сифатларнинг ривожланишига таъсир кўрсатадиган ва танланган спорт турида муҳим аҳамиятга эга бўлган машқлар ўтказилади.

### **ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ**

Мазкур модулни ўқитишда қуйидаги ўқитиш шаклларида фойдаланиш кўзда тутилган:

– кичик маърузалар ва суҳбатлар (эътиборни керакли маълумотга қаратиш, маълумотни қабул қилиш, билим олиш жараёнига қизиқишни ривожлантириш кўникмаларини шакллантиради);

– дидактик ва ролли ўйинлар, доира суҳбатлари (таклиф қилинган қоидалар асосида фаолият юритиш, ҳамкорликда ишлаш, ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш, мантикий хулосалар чиқариш кўникмаларини ривожлантиради);

– муҳокама ва диспутлар (жисмоний ва тасдиқловчи қарашлар ва маълумотларни келтириш ва кўникмасини ўзга фикрни эшитиш ва тинглаш кўникмаларини ривожлантиради);

– тренинг элементлари (ижобий муносабат ва эмоционал хозиржавобликни ривожлантиради).

## БАҲОЛАШ МЕЗОНЛАРИ

№	Баҳолаш мезонлари	Максимал балл	Изоҳ
1	1. Кейс 2. Тест 3. Лойиҳа (реферат)	2,5	1) 0,5 балл 2) 1,5 балл 3) 0,5 балл

## II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

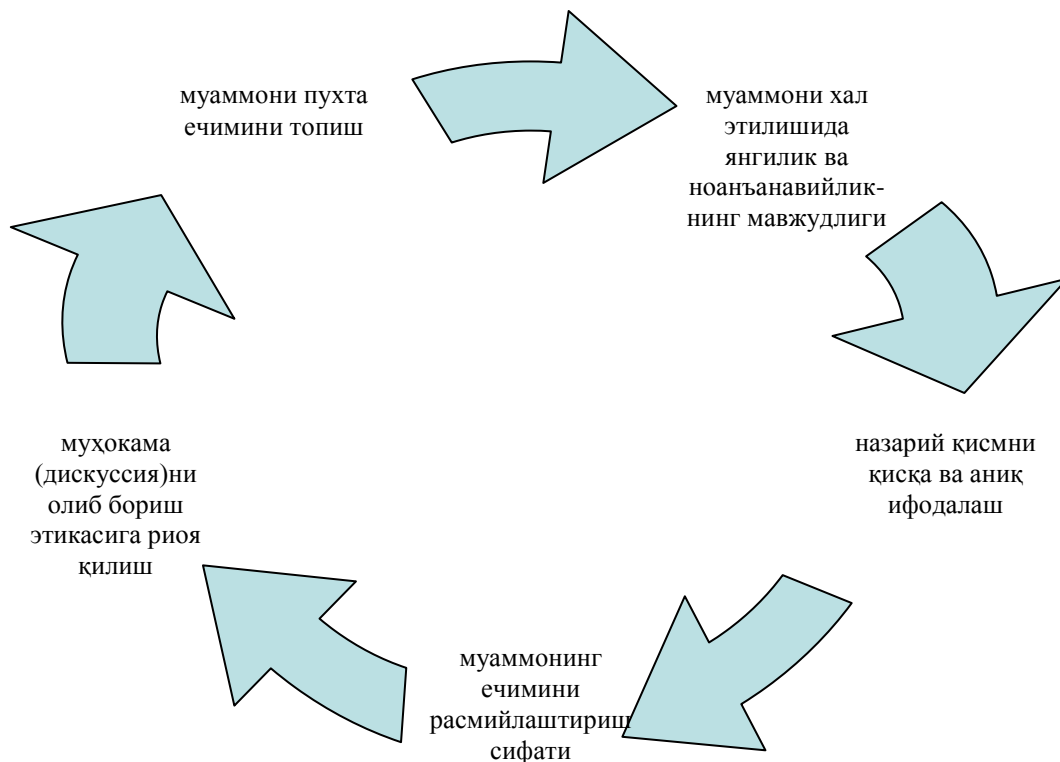
### КЕЙС-СТАДИ

«Кейс-стади» (Case-study) – бу реал ёки моделлаштирилган вазиятни муҳокама ва таҳлил қилиб, хулоса чиқаришга асосланган таълим тизими. «Кейс-стади» усули ўзида ривожлантиручи таълим технологияларини, жумладан, шахсий ва жамоавий тараққиёт жараёнларини мужассамлаштирган бўлиб, тингловчиларнинг турли шахсий сифатларини шакллантиришга йўналтирилган. «Кейс-стади» – фаол таълим усули тушунилиб, у ўқитувчи томонидан очиқ ёки беркитилган муаммоси мавжуд аниқ вазиятни ифодаловчи топшириқни тингловчилар ўртасида муҳокама қилишни ташкил этишдир.

Кейс ўзи нима? Кейс – бу ҳаётий воқеа бўлиб, ўз ичида зарур маълумотга эга: гуруҳда муҳокама қилиш учун таклиф қилиниб ва масала бўйича тингловчиларнинг нуқтаи назарини аниқлашга қаратилган қарор

кабул қилиш ҳамда муаммо ёки низонинг ечимини топишга мўлжалланган педагогик услуб.

*Кейси баҳолаш мезонлари:*



Кейси муҳокамаси ва тахлилини ташкиллаштиришда ғояларни генерация қилиш усулини қўллаш алоҳида ўрин тутди. Мазкур усул «ақлий хужум» деб ном олган. Таълим жараёнида «ақлий хужум» усули иштирокчиларнинг ижодий фаоллигини муҳим ривожлантириш воситаси сифатида намоён бўлади.

«Ақлий хужум» уч фазадан иборат.

*Кейси тахлил қилиш босқичлари:*

1-босқич. Муаммонинг ичига “шўнғиш”:

- Визуализация.
- Муаммонинг долзарблигини аниқлаш.
- Муҳокама учун масалалар доирасини белгилаш.
- Дастлабки хулосалар чиқариш.

2-босқич. Мантиқий изланиш:



- Янги маълумотни тақдимот қилиш.

3-босқич. Кейс устида ишлаш:

- Оралиқ маълумотни тақдимот қилиш.
- Оралиқ хулосалар чиқариш.
- Якуний маълумотни тақдимот қилиш ва хулосаларни чиқариш.

## АССЕССМЕНТ

Ассессмент – «компетенция» тушунчаси остида бирлашган ишбилармон сифатлар, билимлар ва амалий кўникмаларни баҳолаш жараёни. Ассессмент таркибига турли баҳолаш усулларини (ишбилармон ўйинлар, тестлар, интервьюлар, саволномалар) мужассамлаган бўлиб, маълум масалаларда компетентлик даражасини аниқлаб бериш имконини беради.





## «Кейс-стади» усули бўйича машғулот ўтказиш мисоли



*Ишбилармон ўйин* (business game) – одатда ягона сюжет билан бирлашган ишчи вазиятларни моделлаштирувчи барча топшириқларнинг йиғиндиси. Ишбилармон ўйинлар бир нечта асосий форматларда олиб борилиши мумкин:

- Гуруҳ ичида муҳокама (иштирокчиларга ролларни тақсимлаб ёки ролларни тақсимламай туриб);
- Жуфтликларда ролли ўйинлар (суҳбатлар, музокаралар ва ҳ.к.);
- Шахсий ёндашиш орқали қилинган тахлилий тақдимотлар;
  - Инбаскет (in-basket – ресурслар ва вақтни режалаштириш, хужжатларни тахлил қилиш).

*Интервью* (interview) – эксперт билан иштирокчи ўртасида унинг иши ва меҳнат фаолияти тўғрисида суҳбат.

*Баҳолаш мезонларини келишиш* (assess agreement) – компетенцияларга кўра иштирокчига интеграл баҳо қўйиш жараёни бўлиб, унда экспертлар иштирокчининг ўрни ва ишбилармон ўйин ва интервью натижасида қўйилган баҳони талқин этишади ва умумий хулосага келишади.

*Қайтарма алоқа* (feedback) – иштирокчи ва унинг раҳбариятининг эътиборига оғзаки ва ёзма шаклда ассессмент натижаларини етказиш, унда иштирокчининг кучли ва ожиз томонлари кўрсатилиб, кейинги ривожланиш босқичи бўйича тавсиялар бериш.

Ассессмент ўтказиш давомида асосий гуруҳ ва шахсий компетенциялар (ёки кўникмалар) баҳоланади:

- Стратегияни тушуниш;
- Истиқболни аниқлаш;
- Ҳамкасабага йўналиш;
- Тахлилий ва тизимли фикрлаш ва қарор қабул қилиш;
- Натижага йўналиш (мақсадлар қўйиш, ташаббускорлик, стрессга чидамлилиқ);
  - Янгиликларни қабул қилишга очиқлик (эркин фикрлаш, вазиятларга мослашиш қобилияти, шахсий тараққиётга интилиш, ижодий фикр юритиш);
  - Режалаштириш (вақтни бошқариш, фаолиятни режалаштириш, ресурсларни бошқариш, лойиҳани бошқариш);
  - Ижро этишни бошқариш (мақсадлар қўйиш, ваколатни ўзганинг зиммасига юклаш, ижро этишни назорат қилиш);
  - Жамоада етакчилиқ (вазиатли, эмоционал);
  - Таъсир ўтказиш (ишонтириш ва музокара ўтказиш кўникмалари);
  - Коммуникатив компетентлик;
  - Устозлик;
    - Жамоада ишлаш (бирлашиб ишлаш қобилияти, жамоани шакллантириш, жамоада ҳамкорликда фаолият юрғизиш).

### ФСМУ технологияси

Ушбу технология мунозарали масалаларни ҳал этишда, баҳс мунозаралар ўтказишда ёки ўқув-семинари якунида (тингловчиларнинг ўқув семинари ҳақидаги фикрларини билиш мақсадида) ёки ўқув режаси асосида бирон бўлим ўрганиб бўлингач қўлланилиши мумкин, чунки бу технология тингловчиларни ўз фикрини ҳимоя қилишга, эркин фикрлаш ва ўз фикрини бошқаларга ўтказишга, очиқ ҳолда баҳслашишга, шу билан бир қаторда талаба талабаларни, ўқув жараёнида эгаллаган билимларини таҳлил этишга, қай даражада эгаллаганликларини баҳолашга ҳамда тингловчиларни баҳслашиш имкониятига ўргатади.

Мақсад:

Ушбу технология тингловчиларга тарқатилган оддий қоғозга ўз фикрларини аниқ ва қисқа ҳолатда ифода этиб, тасдиқловчи далиллар ёки инкор этувчи фикрларни баён этишга ёрдам беради.

Ўтказиш технологияси.

Ушбу технология бир неча босқичда ўтказилади:

1-босқич. Тренер тингловчилар билан бирга баҳс мавзусини ёки муҳокама этилиши керак бўлган муаммони, ёки ўрганилган бўлимни белгилаб олади;

тренер ўқув машғулотида аввал ҳар бир тингловчи якка тартибда ишлаши, кейин эса кичик гуруҳларда иш олиб борилиши ва ниҳоят дарс охирида жамоа бўлиб ишланиши ҳақида тингловчиларга маълумот беради;

машғулот давомида ҳар бир тингловчи ўз фикрини эркин ҳолда тўлиқ баён этиши мумкин эканлиги эслатиб ўтилади.

2-босқич. Ҳар бир тингловчига ФСМУ технологиясининг 4 босқичи ёзилган қоғозлар тарқатилади;

ф – фикрингизни баён этинг.

С – фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг

М – кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол (далил) келтиринг

У – фикрингизни умумлаштиринг

Ҳар бир тингловчи якка тартибда тарқатилган қоғоздаги ФСМУнинг 4 босқичини ўз фикрларини ёзма баён этган ҳолда тўлатади.

3- босқич Ҳар бир тингловчи ўз қоғозларини тўлатиб бўлгач, тренер уларни кичик гуруҳларга бўлинишларини илтимос қилади ёки ўзи турли гуруҳларга бўлиш усулларидадан фойдаланган ҳолда тингловчиларни кичик гуруҳларга бўлиб юборади.

Тренер ҳар бир гуруҳга ФСМУ технологиясининг 4 босқичи ёзилган катта форматдаги қоғозларни тарқатади;

Тренер кичик гуруҳларга ҳар бирлари ёзган қоғозлардаги фикр ва далилларни катта форматда умумлаштирган ҳолда 4 босқич бўйича ёзишларини таклиф этади.

4- босқич. Кичик гуруҳларда аввал ҳар бир тингловчи ўзи ёзган ҳар бир босқичдаги фикрлари билан гуруҳ аъзоларини таништириб ўтади. Гуруҳ аъзоларининг барча фикрлари ўрганилгач, кичик гуруҳ аъзолари уларни умумлаштиришга киришади;

Гуруҳ аъзолари ФСМУ нинг 4 босқичини ҳар бири бўйича умумлаштириб, уни химоя қилишга тайёргарлик кўрадилар;

Фикрларни умумлаштириш вақтида ҳар бир тингловчи ўз фикрларини химоя этиши, исботлаши мумкин.

5- босқич. Кичик гуруҳлар умумлаштирилган фикрларини химоя қиладиган гуруҳ вакили ҳар бир босқични алоҳида ўқийди (иложи борича изоҳ бермаган ҳолда). Баъзи бўлимларни исботлаши, яъни гуруҳнинг айнан нима учун шу фикрга келганини айтиб ўтиши мумкин.

6- босқич. Тренер машғулотга яқун ясайди, билдирилган фикрларга ўз муносабатини билдиради;

Қуйидаги саволлар билан тингловчиларга муносабат қилади:

Ушбу тренинг ёрдамида нималарни билиб олдингиз ва нималарга ўргандингиз?

Ушбу технологияни ўқув жараёнида қўлланилиши қандай самара берди?

Ушбу технологияни қўлланилиши, талабаларда қандай хислатларни тарбиялайди, нималарни шакллантиради, уларнинг қандай фазилатларини ривожлантиради?

Ушбу технологиянинг ўқув жараёнининг қайси босқичида қўлланилгани маъқул ва нима учун?

Ушбу технологияни дарс жараёнида қўлланилиши талаба талабаларга нима беради ва нимага ўргатади?

Ушбу технологияни яна қандай тартибда ёки қандай шаклда ўтказиш мумкин?

Ушбу тренинга тренернинг асосий вазифаси нимадан иборат.

ИЗОҲ: юқорида келтирилган саволлар ҳар бир тренингнинг мазмуни, мақсадидан келиб чиқиб тренер томонидан тингловчиларга ёки талаба-талабаларга берилиши мумкин.

**ФСМУ :**

**Ф – фикрингизни баён этинг.**

**С – фикрингиз баёнига бирон сабаб кўрсатинг.**

**М–кўрсатилган сабабни тушунтирувчи (исботловчи) мисол келтиринг.**

**У – фикрингизни умумлаштиринг.**

Таълимдан ташқари «Елпиғич» технологияси тарбиявий характердаги қатор вазифаларни амалга ошириш имконини беради.

- Жамоа, гуруҳларда ишлаш маҳорати;
- Муаммолар, вазиятларни турли нуктаи назардан муҳокама қилиш маҳорати;
- Муросали қарорларни топа олиш маҳорати;
- Ўзгалар фикрига ҳурмат;
- Хушмуомалалик;
- Ишга ижодий ёндашиш;
- Фаоллик;
- Муаммога диққатни жамлай олиш маҳорати.

Ўқитишнинг самарадорлигини оширишда ўқув жараёнида «Блиц-ўйин», «Чорраҳа», «Муамала технологияси» турли иш ўйинлари технологияси кабилардан ҳам фойдаланиш мумкин. Масалан, «Агар мер бўлсам», «Мен шундай қилган бўлардим» кабилар.

Юқорида мисол тариқасида келтирилган ушбу замонавий услублар тренингларда қўлланилган технологиялар талаба-талабаларда мантиқий, ақлий, ижодий, танқидий, мустақил фикрлашни шакллантиришга ёрдам беради.

Энди биз юқорида айтилган фикрлар ва тавсиялар асосида баъзи бир педагогик технологиялар қўлланилган дарс услубикаларидан намуналар беришга ҳаракат қиламиз.

## Скарабей технологияси

«Скарабей» интерактив технология бўлиб, у талабаларда фикрий боғлиқлик, мантиқ, хотиранинг ривожланишига имконият яратади, қандайдир муаммони ҳал қилишда ўз фикрини очиқ ва эркин ифодалаш маҳоратини шакллантиради. Мазкур технология талабаларга мустақил равишда билининг сифати ва савиясини холис баҳолаш, ўрганилаётган мавзу ҳақидаги тушунча ва тасаввурларни аниқлаш имконини беради. У айти пайтда турли ғояларни ифодалаш ҳамда улар орасидаги боғлиқликларни аниқлашга имкон яратади.

«Скарабей» технологияси ҳар томонлама бўлиб, ундан ўқув материалининг турли босқичларини ўрганишда фойдаланилади.

- Бошида – ўқув фаолиятини рағбатлантириш сифатида («ақлий хужум»);
- Мавзунини ўрганиш жараёнида – унинг моҳияти, тузилиши ва мазмунини белгилаш, улар орасидаги асосий қисмлар, тушунчалар, алоқалар характерини аниқлаш; мавзунини янада чуқурроқ ўрганиш, янги жиҳатларини кўрсатиш;
- Охирида – олинган билимларни мустаҳкамлаш ва яқунлаш мақсадида.

«Скарабей» технологияси талабалар томонидан осон қабул қилинади, чунки у фаолиятнинг фикрлаш, билиш хусусиятлари инобатга олинган ҳолда ишлаб чиқилган. У талабалар тажрибасидан фойдаланишни кўзда тутди, рефлексив кузатишларни амалга оширади, фаол ижодий излаш ва фикрий тажриба ўтказиш имкониятларига эга.

Мазкур технологиянинг айрим афзалликлари сифатида идрок қилишни энгиллаштирувчи чизма шакллардан фойдаланишни кўрсатиш мумкин.

«Скарабей» алоҳида ишларда, кичик гуруҳларда ҳамда ўқув жамоаларида қўлланиши мумкин.

Таълимдан ташқари мазкур услуб тарбиявий характердаги қатор вазифаларни амалга ошириш имконини беради:

- Ўзгалар фикрига ҳурмат;
- Жамоа билан ишлаш маҳорати;
- Фаоллик;
- Хушмуомалалик;
- Ишга ижодий ёндашиш;
- Имкониятларини кўрсатиш эҳтиёжи;
- Ўз қобилияти ва имкониятларини текширишга ёрдам беради;
- «мен»лигини ифодалашга имкон беради;
- ўз фаолияти натижаларига масъуллиқ ва қизиқиш уйғотади.

### Бумеранг технологияси

Мазкур технология бир машғулот давомида ўқув материални чуқур ва яхлит ҳолатда ўрганиш, ижодий тушуниб етиш, эркин эгаллашга йўналтирилган. У турли мазмун ва характерга (муаммоли, мунозарали, турли мазмунли) эга бўлган мавзуларни ўрганишга яроқли бўлиб, ўз ичига оғзаки ва ёзма иш шакллари қамраб олади ҳамда бир машғулот давомида ҳар бир иштирокчининг турли топшириқларни бажариши, навбат билан талаба ёки ўқитувчи ролида бўлиши, керакли баллни тўплашига имконият беради.

«Бумеранг» технологияси танқидий фикрлаш, мантиқли шакллантиришга имконият яратади; хотирани, ғояларни, фикрларни, далилларни ёзма ва оғзаки шаклларда баён қилиш кўнимкларини ривожлантиради.

Таълим билан бир қаторда мазкур услуб тарбиявий характердаги қатор вазибаларни амалга ошириш имконини беради.

- Жамоа билан ишлаш маҳорати;
- муомалалик;
- хушфеъллик;
- кўникувчанлик;
- ўзгалар фикрига ҳурмат;
- фаоллик;
- раҳбарлик сифатларини шакллантириш;
- ишга ижодий ёндашиш;
- ўз фаолиятининг самарали бўлишига қизиқиш;
- ўзини холис баҳолаш.

Асосий тушунчалар қуйидагилар:

Очиқ саволлар – бу саволлар муомала, сўзлашувни давом эттиришга имкон беради. Уларга қисқа, бир хил жавоб бериш мумкин эмас.

Ёпиқ саволлар – бу саволлар олдиндан «ҳа» ёки «йўқ» типдаги тўғри очиқ жавобларни беришни кўзда тутди.

Кўндаланг сўроқ - бир-бирига гуруҳлаб берилувчи қисқа саволлар қатори бўлиб, бу ўзига хос ахборотлар излаш ҳамда далилларни, оппонетлар позициясини аниқлаш ва муайян қарорлар қабул қилиш учун ажойиб имкониятдир.

Кўндаланг сўроқ пайтида мунозарага киришиш мумкин эмас. Бу вақтда фақат саволлар берилади, мунозарага киришилмайди.



### **“Тармоқлар” услуги (Кластер)**

Фикрларнинг тармоқланиши – бу педагогик стратегия бўлиб, у талабаларни бирон бир мавзунини чуқур ўрганишларига ёрдам бериб, талабаларнинг мавзуга тааллуқли тушунча ёки аниқ фикрнинг эркин ва очиқ равишда кетма-кетлик билан узвий боғлаган ҳолда тармоқлашларига ўргатади.

Бу услуб бирон мавзунини чуқур ўрганишдан аввал талабаларнинг фикрлаш фаолиятини жадаллаштириш ҳамда кенгайтириш учун хизмат қилиши мумкин. Шунингдек, ўтилган мавзунини мустаҳкамлаш, яхши ўзлаштириш, умумлаштириш ҳамда талабаларни шу мавзу бўйича тасаввурларини чизма шаклида ифодалашга ундайди.

### III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

#### 1-мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикаси.

##### Режа:

1. Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикасининг вужудга келиши ўқув ва илмий фан сифатида.
2. Болалар ва ўсмирлар спортининг илмий-услубий асослари.
3. Болалар ва ўсмирлар спортини ташкиллаштириш хусусиятлари

*Таянч иборалар:* ҳаракат, кўникма ва малакани шакллантириш, адаптация, жисмоний юклама, адаптацион реакция меъёрлари, адаптация фазалари, хаяжонланиш, қаршилик кўрсатиш, заҳира, камолот .

#### 1.1. Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятининг вужудга келиши ўқув ва илмий фан сифатида.

Мактаб ёшидаги болалар билан спорт машғулоти жараёнида куйидаги 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 ва байналминалчилик руҳида тарбиялаш; мамлакат терма жамоаси, спорт мактаблари, клублари учун заҳиралар тайёрлаш. Умумтаълим мактаблари ўқув-спорт ташкилотларининг фаолияти бу вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган. Мустақилликдан олдинги даврида болалар ва ёшларни жисмоний тарбиялаш соҳасида кўзга кўринарли ишлар амалга ошган эди.

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 1930 йиллардан бошлаб спорт турлари бўйича махсус спорт мактаблари, спорт интернатлари ташкил қилинди. Мазкур спорт мактабларнинг узок иш тажрибалари, бу йўналишда олиб борилган катор 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 мустақиллик шароитларида ҳам ўз кучини ва

мазмун-моҳиятини 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 (Уз РРФИТИ), Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, университетлар ва педагогика институтларининг жисмоний маданият факультетларида, 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 йиғиндисидир, ҳар хил спорт турлари учун умумий бўлган мазкур педагогик жараённинг энг муҳим қонуниятлари тўғрисида.

Ўсмирлар спортининг педагогик ва тиббий-биологик асослари Р.Ф Лесгафт, Н.А. Семашко, В.В. Гориневский, уларнинг сафдошлари ва издошлари томонидан қўйилган. 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.Кузнецова, 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 билан машғулотлар, тадқиқотлар ўтказиш жуда қийин кечади. Бунга сабаб уларда биологик ва психологик ўсиш давридир. Бунда асосан психологик омилларга жиддий эътибор қаратиш лозим. Акс холда машғулот ва тадқиқотларда самарадорликка эришиб бўлмайди.**<sup>1</sup>

Болалар ва ўсмирлар спорти соҳасида ишлаётган мутахассислар учун ўсмирлар спорти муаммолари бўйича 2003 йилда 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.

---

<sup>1</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013 4 бет

Ўсмирлар спорти бўйича муаммолар 2-илмий конференция 2004 йилда бўлиб ўтди. Конференция бориши давомида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг муҳим масалалари муҳокама қилинди: спортчиларнинг кўп йиллик 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 2005 йилда ўтказилди. Олимлар спортчиларни кўп йиллик тайёрлаш жараёнида спорт машғулотининг воситалари, методлари ва шакллари асослашга йўналтирилган натижаларини тақдим этдилар. Машғулот ва мусобақа юкламаларини меъёрлаш принциплари ишлаб чиқилди, спорт мактабларига болалар ва ўсмирларни саралаш мезонлари аниқланди ҳамда асосланди.

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

Конгресс қатнашчилари шахсни шакллантиришда ўспиринлар спортининг муҳим омили сифатида ўсиб бораётган роли, миллий терма жамоалари спорт захираларини тайёрлаш ва тренировкаси 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 темпа 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 масъулиятли 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 ва ўсмирлар спортининг илмий-услубий асослари.**

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;

**Мураббийлар ёки ўқитувчилар ўсмир ёшдаги болалар билан ишлаш жараёнида машғулотлардан олдинги ҳолати ва машғулотлардан кейинги ҳолатини инобатга олган ҳолда машғулотларни режалаштириш керак, сабаби ўсмир ёшдаги болалар ҳаракат темпи юқори бўлади.<sup>2</sup>**

- спортни ташвиқот қилиш ва оммалаштириш.

Мусобақа муваффақиятли ўтиши учун улар қуйидаги 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 меъёри ишлаб чиқилади.

Ёш спортчиларнинг мусобақаларини белгиловчи ҳужжат “Болалар ва ўсмирлар ёшидаги спортчилар учун спорт турлари бўйича мусобақа юкламалари меъёрлари ва мусобақани ўтказиш шarti” ҳисобланади. Юклама меърида мусобақа дастури ва мураккаблик даражаси белгиланган, уларнинг миқдори, характери, кўлами, уларга тайёргарлик муддати ва тиклаш даврининг давомийлиги.

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.

<sup>2</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013 7 бет

Болаларнинг юкломани бажариши пайтида қатъий мунтазам тиббий назорат олиб борилади. Намуна учун Юнон-рум ва эркин курашдан мусобақа ўтказиш бўйича методик тавсияномани қараб чиқамиз.

(1.3.1-жадвал).

Белгиланган ёш гуруҳларига спорт мусобақасининг ўз даврлари мос келади. 9-10 ёшли болаларники 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 этади. 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 катта зўриқиш, чидамлилиқнинг 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 узок 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 юкломаси ҳажмини бирмунча тушириш керак ва бир вақтда мусобақа олдида охирги ҳафтада унинг жадаллиги оширилади. Ундан ташқари, 1-2 кун дам олиш арафасида чигил ёзиш тавсия қилинади. Масъулиятли 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 қобилиятининг ошишига таъсир кўрсатади.

### **1.3. Болалар ва ўсмирлар спортини ташкиллаштириш хусусиятлари**

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 кўмитаси ва “Камолот” ижтимоий-ҳаракати ёшлар кўмитасига 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 мусобақаларни 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 кўргазмали 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 қуйидаги 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 ходимлар 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 олдига 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.

**Мураббий, ўқитувчилар болалар ва ўсмирлар спорт машғулотидаги ҳар бир машқларни фақатгина амалий жиҳатдан бажариб кўрсатиб бериш билан чекланмасдан балки, назарий жиҳатдан ҳам шу машқларни болалар ёки ўсмирлар организмига қай даражада таъсир кўрсатаётганини тушунтириб бериш лозим. Масалан: физиологик, психологик томондан.**<sup>3</sup>

<sup>3</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013 106er



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 1.2.1- жадвалда келтирилган талабга мос келиши керак. Янги вазифа кўйиш, синов меъёрларини ишлаб чиқиш ўтган йиллардаги спортчининг машғулот мазмуни ва методларини чуқур таҳлил қилишга асосланган бўлиши лозим. Бундай пайтда спорт тайёргарлигининг заиф ва кучли томонларини аниқлаш ниҳоятда муҳим, қандай сифатларни «тортиш» кераклилиги ўрнатилади. Ўтган режадаги шундай кўрсаткичлар аниқланиши зарур, масалан бажариб бўлмайдиган, бажара олмаслик сабабини аниқлаш, спорт натижаларининг белгиланган натижаларга эришилдими. Бунга тиббий назорат катта ёрдам кўрсатиши мумкин, чунки унинг ёрдамида спортчининг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиши ва функционал имкониятлари тўғрисидаги дастлабки маълумотларни олиш мумкин. Бу ўз вақтида тренировка жараёнининг боришини ўзгартириш имконини беради.

Мураббий истиқболли режа тузиш пайтида кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнининг қанақанги қонуниятларини ҳисобга олиши керак?

Спортни такомиллаштириш учун ҳар томонлама тайёргарлик алоҳида муҳим аҳамиятга эга.

Ёш спортчининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигидан иборат. Спорт маҳоратининг ошиши билан умумий ҳажм ва махсус жисмоний тайёргарлик аста-секин ва кетма-кет ўзгаради. Умумий жисмоний тайёргарликнинг солиштирма оғирлиги барча тренировка ҳажмига фоизли нисбатда аста-секин махсус тайёргарлик солиштирма оғирлигига мувофиқ ўсиши пайтида камаяди.

Кўп йиллик машғулот жараёнида ёш спортчи тайёргарлигини оширишни таъминлаш учун, машғулот ва мусобақа юкламаларини тўғри режалаштириш муҳим. Спортчини тайёргарлиги фақат шундай ҳолатларда ошиб боради, агар машғулот ва мусобақа юкламалари барча босқичларда ёш спортчи организмни функционал имкониятларига тўлиқ мос келган бўлса.

Кучли ёш спортчилар машғулот мазмунини таҳлил қилиб бориши илмий тадқиқот маълумотлардан хабардор бўлиши йиллар давомида уларнинг машғулот юкламаларини аста-секин ўсиб бориши ёш спортчиларнинг истиқболли режаларида машғулот юкламаларини йилдан йилга аста-секин ошиб боришини кўзда тутилишига ёрдам беради.

Ҳар бир давр навбатдаги йиллик циклда машғулот юкламалари ўтган йиллик циклдагига қараганда энг юқори даражада бошланиши ва яқунланиши лозим. Даврларнинг вақтли пасайиши ва юкламаларнинг

ортиши жорий (йиллик) режаларда белгиланиши даркор, ёш спортчининг ҳолати ва тайёргарлиги конкрет вазифаларидан келиб чиқилади. Ёш спортчиларда қатор йиллар давомида машғулот юкламаларининг ўзгариши кўпинча уларнинг ҳажми, ҳафталик, ойлик ва йиллик машғулот циклларидаги сонининг ошиши ҳисобига бўлиб ўтиши даркор.

Машғулот юкламаларининг қатъий аста-секин ортиб бориши алоҳида аҳамиятга эга. Тиббий текшириш маълумотлари шуни кўрсатмоқдаки, ёш спортчилар тайёргарлигидаги энг жиддий камчиликлар, ҳажмнинг ўсиб боришидаги аста-секинликнинг бузилиши ва айниқса машғулот юкламалари жадаллиги алоҳида ўрин тутди.

Ёш спортчиларни мусобақа тайёргарлигида тўғри режалаштириш муҳим аҳамиятга эга. Ўсмирлар ва ўспиринлар тез-тез мусобақаларда қатнашиб мусобақа тавсифдаги оширилган юкламаларни бажарадилар. Албатта, синов натижалар ва мусобақалар зарур, негаки улар ёш спортчиларни мусобақа вазиятида фаолият кўрсатишга ўргатади, ўз имкониятларини синаб кўришга имкон беради, мураббийга эса ўз тарбияланувчисининг ютуқ-камчиликларини кўрсатади. Бироқ, агар бундай шароитдаги мусобақа катта энергетик сарфларни, юқори нерв ва жисмоний зўриқишлар билан боғлиқ, навбатдаги узоқ тикланишни талаб этадиган бўлса, у ҳолда ҳаддан ташқари ёш спортчиларнинг тез-тез синов ва мусобақаларда иштирок этиши уларга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунингдек, қачонки ҳали техника асослари тўғри шаклланмаган бўлса, мусобақаларда чиқишлар мақсадга мувофиқ эмас.

#### Болалар-ўсмирлар спорт мактабларига кировчилар 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 сакраш)	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 тенниси	9-10
Велосипед спорти	12-13	Бадминтон	10-12
Гимнастика (бадий)	7-8	Елканли спорт	9-11
Гимнастика (спорт)	8-9	Сувга сакраш	8-10
Ўғиллар		Қўл тўпи	10-12

Қизлар	7-8	От спорти	11-13
Байдарка ва каноода эшкак эшиш	11-13	Футбол	10-11
Академик эшкак эшиш	10-11	Конки фигурали учиш	7-9
От спорти	11-12	Қиличбозлик	10-12
Конкида юугуриш 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 гуруҳларидан ташкил топади. Юқори спорт ишлари кўрсаткичлари пайтида ва спорт мактабда зарурий шароитлар мавжуд бўлса спорт маҳорати гуруҳи тузилиши мумкин.

Гуруҳдаги 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 баҳслари 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 тутати. 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 қисмини қамраб олади ва жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан мунтазам шуғулланишга жалб қилади, шу билан мамлакат аҳолисини соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялашнинг энг таъсирчан воситаси сифатида намоён бўлади.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлар комплекси ягона спорт классификацияси билан мустақкам алоқада. Бу дастур-меъёрий хужжатда ҳар хил ёш гуруҳдаги спортчилар амал қилишлари керак бўлган принциплар, спорт разрядлари ва унвонларини бериш қоидалари ва тартиблари, меъёрлар ва талаблар берилган.

### **Назорат саволлари**

1. Болалар-ўсмирлар спорт мактабларига болаларни танлаб олиш.
2. Акробатика спортига болаларни танлаб олиш.
3. Ёш спортчиларни мусобақа тайёргарлигида тўғри режалаштириш.
4. “Алпомиш” ва «Барчиной» махсус тестлар.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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
4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
5. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
6. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
7. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
9. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
10. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

## **2-мавзу. Ёш болалар спорт машғулотларининг мақсади, вазифалари ва воситалари.**

### **Режа:**

- 1. Ёш болалар спорт машғулотларининг мақсади**
- 2. Спорт машғулотининг вазифалари**
- 3. Спорт машғулоти воситалари**

*Таянч иборалар: спорт, машғулот, такомиллашув, махсус, ёрдамчи, умумтайёргарлик, ихтисослаштирилган*

*2.1. Спорт машғулоти – бу танланган спорт турида юқори спорт натижаларига эришишга йўналтирилган педагогик ихтисослаштирилган спорт такомиллашуви жараёнидир.*

**Спорт машғулотларининг мақсади** мазкур спортчи учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасига эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юксак натижаларни намойиш этишдан иборатдир.

**2.2. Машғулот жараёнида куйидаги асосий вазифалар** ҳал этилади:

- 1) танланган спорт турининг техника ва тактикаси чуқур ўзлаштирилади;
- 2) жисмоний қобилиятлар ривожининг зарур даражаси;
- 3) спортчилар организмидаги функционал имкониятлари кучаяди ва соғлиги мустаҳкамланади;
- 4) машғулот ва мусобақалар вақтида спортчи ҳаракатларининг юқори даражада жамланиши ва сафарбар этилишини таъминловчи руҳий, ахлоқий – иродавий сифатлар мақсадли равишда тарбиялаб борилади;
- 5) спортчи тайёргарлигининг эришилган даражасини юзага чиқариш қобилиятини мажмуали тарзда такомиллаштириш ва уни мусобақа фаолиятида намойиш этиш амалга оширилади;
- 6) машқ ва мусобақа фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун зарур назарий билимлар ҳамда амалий тажриба эгалланади.

Машғулотнинг санаб ўтилган вазифалари мувозий (параллел) равишда бажарилади. Бирон машғулотнинг асосий вазифалари тайёргарликнинг давр ва босқичлари, спортчиларнинг машқланганлик даражаси, алоҳида хусусиятлари, маҳорати, спорт тури хусусиятлари ва қатор бошқа омилларга қараб батафсил текширилади.

Машғулот вазифаларининг ҳар бири изчил тарзда, яъни спортчиларга кўйиладиган ва тобора ортиб борадиган талаблар шароитида ҳал этилади. Мазкур вазифаларни ҳал этиш натижасида спортчи тайёргарлигининг мувофиқ даражаси таъминланадики, бу унинг юқори спорт натижаларига тайёрлигини кўрсатади.

Спорт машғулотларининг айрим хусусиятлари мавжуд:

- ◆ танланган спорт тури бўйича муайян спортчининг энг юқори натижага эришишга йўналтирилганлиги;
- ◆ машғулотларнинг қатъий чегараланган муддати ва мунтазамлиги;
- ◆ маълум қонуниятларга мувофиқ кўп йиллик режалаштириш;
- ◆ машғулот юкламаларининг изчил равишда ошириб борилиши;
- ◆ спортчининг етарлича мустақиллиги ҳамда машғулот жараёнига ижодий ёндашуви шароитида тренернинг раҳбарлик роли;
- ◆ спортчининг бутун ҳаёт йўлига фаол таъсир кўрсатиш (кун тартиби; шахсий ҳаётга, касб танланишига таъсир).

### **2.3. Спорт машғулоти воситалари**

**Спорт машғулоти воситалари** – бу танланган спорт турининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шаклландиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқлари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариши мумкин.

**Жисмоний машқлар** жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмига аниқ мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ дарсларини самарали ташиқил этиши ҳамда ўтказиши учун шароит яратилади, бу жараёнда соғломлаштирувчи, таълим ва тарбияга оид вазифалар ҳал этилади. Спорт машғулотларининг ёрдамчи воситаларига: табиий муҳитга боғлиқ, тиббий – биологик, руҳий ва моддий – техник воситалар киради.

**Умумтайёрловчи машқлар** спортчи организмидаги ҳар томонлама функционал ривожланишига ёрдам беради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос бўлиши ва айна вақтда у билан муайян зиддиятда бўлиб, ҳар томонлама, уйғун жисмоний ривожланиш муаммоларининггина ҳал қилиши мумкин.

**Умумривожлантирувчи машқлар таркибига:** спорт гимнастикасидан (кўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари, предмет билан, предметсиз, шерик билан ва шериксиз, турган жойда ва ҳаракатда), енгил атлетикадан, спорт ўйинларидан, акробатикадан олинган машқлар кириши мумкин. Булар спортчига турли йўналишда таъсир кўрсатувчи, жисмоний сифатлар мажмуасининг ривожига ёрдам берувчи, шунингдек, турли малака ва кўникмаларни шакллантирувчи ҳаракатлардир. Улар қаторига қуйидагилар киради:

1. Ўз спорт турига хос бўлган, лекин ундан организм фаолияти режими, ҳаракатларни бажариш йўллари ҳамда шароитлари билан фарқ қилувчи машқлар. Масалан: сузувчида – мусобақа усулини ва мусобақа режимини қўлламаган ҳолда сузиш, сакровчида ҳар хил йўллар билан бажариладиган сакрашлар.



## 2. Бошқа спорт турларига хос машқлар.

Умумтайёрловчи машқлар доираси анча кенг ва хилма-хил. Уларни танлашда ушбу талабларга риоя қилиш керак: а) машқлар спортчининг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаши; б) шу билан бирга, улар спорт ихтисослиги хусусиятларини акс эттириши лозим.

Шу билан боғлиқ ҳолда умумтайёрловчи машқлар спортчининг махсус хусусиятларини шакллантиришга билвосита таъсир кўрсатадиган сифат ҳамда кўникмаларнинг ривожланишига ижобий таъсир қилиши керак. Бошқача айтганда, улар ёрдамида у ёки бу спорт фаолиятини такомиллаштириш учун пойдевор яратилиши зарур.

### **Спорт амалиётида умумтайёрловчи машқлар:**

1) спортчининг спорт нуқтаи назаридан такомиллашувида ёрдамчи аҳамиятга эга бўлган малака ва кўникмаларни шакллантириш, мустаҳкамлаш ёки тиклаш учун;

2) спортчининг ишчанлик қобилияти умумий даражасини кўтариш ёки бир меъёрда сақлаб туриш учун;

3) жисмоний сифатларни ихтисослаштириб ривожлантириш мақсадида функционал пойдевор яратиш учун;

4) фаол дам олиш, ҳаракат юкламаларида спортчининг организмидаги тикланиш жараёнларини тезлаштириш, машғулотнинг бир меъёрдалигини бартараф этиш учун қўлланилади.

Умумтайёрловчи машқлар спортчини *умумий тайёрлаш* воситасидир. Бу ёрдамчи воситалари кам бўлган, машғулотлари маълум маънода бу меъёрли (гимнастика, оғир атлетика, югуриш), яъни мусобақа машқлари асосий машғулот воситалари ҳисобланган спорт турларида алоҳида аҳамиятга эга.

**Ёрдамчи машқлар** у ёки бу спорт фаолиятида кейинчалик такомиллашиш учун махсус пойдевор яратувчи ҳаракат ва фаолиятларни ўз ичига олади. Бу машқлар гуруҳига спортчининг тренажер ва бошқа қурилмаларда ишлаш вақтида тезлик – куч сифатларининг ривожланишига ёрдам берадиган воситалар киради. Бошқа спорт турларидан олинган ҳамда спортчининг аэроб ва анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган воситалар (кросс югуриш, эшкак эшиш ва б.).

**Махсус тайёрловчи машқлар** малакали спортчиларнинг машғулотлари тизимида марказий ўринни эгаллайди. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлаш тузилиши, маконий, макон – вақт, ритм ҳамда энергетик тавсифларга, асаб – мушак зўриқишлари, жисмоний қобилиятларнинг кўпроқ намоён бўлиши жиҳатларидан мусобақа машқларига анча ўхшаш бўлган ҳаракатлардир. Масалан, югурувчининг махсус тайёрловчи машқлари қаторига танланган масофанинг кесмалари бўйича югуриш; гимнастикачиларда – мусобақа комбинацияларининг элемент ва боғламларини бажариш; штангачиларда штангани тортиш ёки у билан ўтириб – туришларга ўхшаш машқлар;

футболчиларда тўп билан ва тўпсиз алоҳида, гуруҳ ҳамда жамоали ҳаракатлар ва комбинациялар киради.

Махсус тайёрловчи машқларни танлаб олиш танланган спорт турининг хусусиятлари билан белгиланади, шунинг учун бундай машқлар доираси, одатда, нисбатан чекланган бўлади.

Шуни назарда тутиш керакки, махсус тайёрловчи машқлар танланган спорт тури билан бир хил эмас – акс ҳолда уларни қўл-лашдан маъно чиқмас эди. Уларни танлаш шундай ҳисоб – китоб билан амалга ошириладики, улар спортчи учун зарур бўлган махсус жисмоний қобилиятлар ва ҳаракатлар техникасига мақсадли ва табақалаштириб таъсир кўрсатишни таъминлаши зарур.

Махсус тайёрловчи машқларни вазифасига қараб куйидаги турларга ажратадилар: а) ҳозирловчи – асосан ҳаракатлар техникасини ўзлаштиришга қаратилган; б) ривожлантирувчи – кўпроқ жисмоний ва руҳий қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган; в) аралаш (комбинациялаштирилган) – айти бир вақтда ҳам сифатларни, ҳам ҳаракатлар техникасини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар. Бундай таснифлар, албатта, маълум даражада шартлидир, чунки ҳаракат фаолиятининг шакли ва мазмуни ягона. Лекин бунда маъно ҳам йўқ эмас, негаки ҳозирловчи машқлар шаклан танланган спорт турининг техникасига яқин туради, ривожлантирувчи машқлар эса, одатда, анча жиддий машғулот юкламалари билан боғлиқдир.

Мусобақа ва махсус тайёрлов машқлари спортчининг *махсус тайёргарлиги* воситалари саналади.

***Мусобақа машқлари*** бу танланган спорт турлари бўйича мусобақа шароитида қўлланиладиган таркибда мусобақа беллашувини олиб бориш воситаси сифатида хизмат қиладиган яхлит фаолият ёки ҳаракатлар йиғиндисиدير. Масалан, енгил атлетикада уларга машқларнинг ҳар хил турлари: найза, лаппак, босқон улоқтириш; эшкак эшишда: академик, байдарка ва каноэда муайян масофаларга эшкак эшиш, эшкакли слалом; оғир атлетикада: штангачи икки курашининг алоҳида машқлари – даст ва силтаб кўтариш киради. Шу маънода «мусобақа машқлари» тушунчаси «спорт тури» тушунчаси билан боғлиқ.

Усулий маънода: а) мазкур спорт тури учун белгиланган мусобақа қоидаларига тўла мувофиқ ҳолда ҳақиқий спорт беллашуви шароитида бажариладиган айти мусобақа машқлари; б) фаолият таркиби ва умумий йўналишига кўра мусобақа машқлари билан бир хил бўлган, лекин улардан режим хусусиятлари ва фаолият шакли жиҳатидан фарқланадиган мусобақа машқларининг машғулотга хос шакллари ажратилади. Булар мусобақа машқларининг модель шакллариدير.

***Табиий муҳит воситалари*** деб аталадиган машғулот гуруҳига куёш радиацияси, сув ва ҳаво муолажалари, ўрта баландликдаги ва баланд тоғ худудларида бўлиш кабилар киради. Улар организмнинг совуқлик, иссиқлик, кислород етишмаслиги таъси-рига чидамлилигини ошириш, яъни спортчини



чиниқтириш ҳамда саломатлигини мустаҳкамлаш учун қўлланилади. Ўрта баландлик-даги ва баланд тоғли ҳудуддаги (1400-2800-3200м) машғулотлар текислик шароитида спортчилар ишчанлик қобилятининг ўсишига ва спорт натижаларининг яхшиланишига кучли таъсир кўрсатади.

Одатда, тоғли ҳудудлардаги машғулотлар ўртача 14-18 кун давом этади. Шу билан бирга, спорт амалиётида бундан қисқароқ муддат – 7-10 кун тоғли ҳудудларда машғулот ўтказишдан ҳам фойдаланилади. Масалан, Россия, Швейцария, Германия енгил атлетикачилари машғулотларнинг куйидаги тартибини қўллай-дилар: 10 кун тоғда машғулот ўтказиш, 1 ҳафта текисликда, кейин яна 10 кун тоғда (Ф.П.Суслов).

Тоғдаги машғулотлар тугаганидан кейин дастлабки икки ҳафта давомида ишчанлик қобиляти ва спорт натижалари аниқ ифодаланган тўлқинсимон хусусият касб этади. Спорт натижалари ўсишининг биринчи тўлқини (кўтарилиши) 3-6 – кунга, иккинчиси 14-25 – кунга ва учинчиси 36-45 – кунга тўғри келади. Бу алоҳида органлар ва тизимларнинг текислик иқлимига ёки мусобақа ёхуд кейинги машғулотлар ўтказиладиган жойнинг муайян иқлимига қайта кўникиши (иқлимга қайта мослашуви) билан боғлиқ.

Спорт амалиётининг кўрсатишича, кўпгина миллий, қитъа ва жаҳон рекордлари тоғдаги тайёргарликдан кейин текисликда 3-25 кун орасида ўрнатилган.

Спорт машғулотининг **тиббий – биологик воситалари** сарасига: спортчининг оқилона суткалик режими ва шахсий гигиенаси, машғулот ўтказиладиган жойни гигиеник таъминлаш, спорт жиҳозлари ва асбоб – ускуналарининг гигиеник ҳолати; биологик қиммати юқори озиқ – овқатлардан (оқсилли препаратлар, спорт ичимликлари, кислородли коктейллар ва ҳ.к) фойдаланиб оқилона овқатланиш; кислороддан нафас олиш, сунъий ионлаштирилган ҳаводан нафас олиш (аэроионизация); сув муолажалари (душ, ванна, ҳаммом); физиомуолажалар (ультрабинафша нурлари олиш, ёруғлик (иссиқлик) таъсири, ультратовуш, қисқа тўлқинли диатермия); босим, кислород миқдори, ҳароратни ўлчаб ўзгартириладиган баро-камера ва термокамерада бўлиш, электр таъсир ўтказиш (электр уйқу, асаб – мушак тизимига электр таъсир кўрсатиш, тананинг биологик фаол нуқталарига электр таъсир кўрсатиш – электро-пунктуация); уқалаш ва ўз-ўзини уқалашнинг ҳар хил турлари (қўл билан, асбоблар билан – вибрацияли (титратиб), пневмоуқалаш, сувли уқалаш ва ҳ.к.).

**Рухий таъсир кўрсатиш воситалари** анча хилма-хил. Уларнинг энг муҳимлари куйидагилардир: идеомотор машқлар (ҳаракат фаолиятини бажаришдан аввал унинг ҳал қилувчи босқичларига алоҳида диққат қилган ҳолда тасаввурда амалга ошириш); ишонтиришга асосланган уйқу – ҳордиқ; мушак релаксацияси; аутоген рухий – мушак машқлари; мусиқа (одатдаги, рангли мусиқа); яширин титрли фильмларни томоша қилиш; турмуш ва бўш вақтни ташкил этиш («рухий енгиллик бериш» хоналарини яратиш); рухий гигиена қоидаларига риоя қилиш.

**Моддий-техника воситаларига** спорт тренажёрлари, ихтисослаштирилган асбоб – ускуналар, назорат ва ахборот аппаратлари киради. Уларни вазифасига кўра шартли равишда қуйидаги гуруҳларга тақсимлаш мумкин:

1. Бажарилган ҳаракатлар тўғрисида ахборот берадиган техник воситалар. Уларга мисол тариқасида «тезкор ахборот» асбобларини келтириш мумкинки, бундай асбоблар жуда кўп миқдорда В.С.Фарфель ташаббуси ва раҳбарлиги остида ишлаб чиқилган эди. Улар машқни бажариш давомида ёки ундан кейин гавданинг ҳолати, ҳаракат тезлиги, суръати ва ритми, кучланиш катталиги ҳақида ахборот олиш учун қўлланилади. Спортчининг назорат қилинаётган ҳаракатлари ўлчами тўғрисидаги ахборот улар онгига ҳаракатларнинг миқдорий ва сифат хусусиятларини етказиш ҳамда уларга ҳатто энг тажрибали тренер томонидан нутқ ахборотларини етказишнинг оддий усулларида мумкин бўлмаган аниқ таҳрирлар киритиш имконини беради.

2. Спортчи ҳаракатларини, ўзини тутишини ёки шуғулланувчилар организмидаги режалаштирилган физиологик силжишларни дастурлаштириш бўйича техник воситалар. Булар, хусусан, товуш, ёруғлик, авто ва кардиолидерларга ўхшаш турли режалаштириш қурилмалари бўлиб, улар спортчига ташқи (тезлик, суръат, машқ бажариш муддати) ёки ички юклама катталиклари (ЮҚС нинг муайян суръати); спорт ўйинлари ва яккакураш спорт турларида ўйин ёки жанг вазиятлари ҳамда жавоб ҳаракатларини моделловчи техник қурилмалардир.

3. Асосан: а) ҳаракатлар техникаси ва тактик кўникмаларни ўрганиш, такомиллаштириш учун; б) мусобақа машқига яқин ҳаракат фаолияти тузилишида махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш учун мўлжалланган тренажёр қурилмалар. Масалан, сакровчи ва улоқтирувчилар учун тебранма ва маятниксимон тренажёрлар, сузувчиларнинг куч тайёргарлиги учун изокинетик тренажёрлар, қаршилиқни ўлчаб беришга мослаштирилган эшкак-симон тренажёрлар ва ҳ.к.

Юқорида санаб ўтилган воситалардан мажмуали фойдаланиш ёш спортчиларнинг спорт машғулотлари жараёнидаги вазифаларни самарали ҳал қилишнинг зарурий шартидир.

### **Назорат саволлари**

1. Спорт машғулотлари нима?
2. Спорт машғулотларининг мақсад ва вазифалари, ўзига хос хусусиятлари нималардан иборат?
3. Спорт машғулотларининг воситалари деганда нима тушунилади?
4. Спорт машғулотларининг қандай воситалари мавжуд?
5. Спорт машғулотлари воситаларининг ҳар бирига таъ-риф беринг.

**Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

**Интернет ресурслар**

4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
5. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
6. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
7. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

### **3 - мавзу: Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлашда спортга танлаб олиш асослари.**

#### **Режа:**

1. Даствлабки тайёрлов босқичининг вазифалари
2. Жисмоний машқлар техникасини бажаришга ўргатиш
3. Жисмоний сифатларни тарбиялаш.

***Таянч иборалар:** жисмоний ривожланиш даражаси, шугулланувчи, тузиш, шакл, шакллантириш, дарс зичлиги, функционал ҳолат, пульсометрия, машқлари, бадан қиздириш, ўргатиш, ривожлантириш, тарбия вазифалар.*

#### **3.1. Даствлабки тайёрлов босқичининг асосий вазифалари**

Кўп йиллик спорт тайёрлов жараённинг даствлабки босқичи мактабгача ва бошланғич мактаб ёшидан бошланади. Шу ёшдаги даврда организмда жадалли ривожланиш бўлиб ҳаракат координацияси яхшиланади, турлича ва аниқликка эга бўлиб равон ва ҳар томонлама ўсади. Болалар ўз ҳаракатларини меъёрий ўзлаштиришга ва ишлатишга ўрганадилар. Ҳаракатларнинг белгиланган ритмда бажаришга кўникади ноҳўя ҳаракатларни қилмасликка ўринадилар.

Мактабгача ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясининг бош вазифалари асосий ҳаракатларнинг шакллантириш ва ривожлантириш (юриш, югуриш, сакраш, буюмларни улоқтириш, илиб олиш, тирмашиб чиқиш ва х.к.): умумий ривожлантирувчи ва айрим сафланиш машқларни шакиллантириш роликли конкида, велосипед, самакатларда учиш, сузиш, шунингдек ўйнаш элементлар кўникмаларига ўргатиш. Шулар қаторида жисмоний сифатлар (тезлик, чаққонлик, абжирлик, куч ва бошқ.). Энг муҳими, аҳамиятлиси тўғри қадди-қоматни шакллантириш.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар қуйидаги масалаларни ечадилар.

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мувофиқ билимларни ўзлаштириш, спорт турлари унсурлари тўпни узатиш, ташлаш, улоқтириш, арқонга тирмашиб чиқиш, гимнастик машқларни (мусиқа садосида) ҳаракатли ўйинларни ўзлаштириш.

2. Ҳаётни зарур бўлган асосий кўникма ва малакаларни шакллантириш, мактабгача таълим даврида ўзлаштирилган кўникма ва малакаларни пухталаш ҳамда уларни такомиллаштириш, гимнастика машқларни мактабини асосида ҳамда бошқа спорт турларининг муносиб машқларини ўзлаштириш.

3. Ўсиб келаётган организмни ҳар томонлама уйғунлаштириб шакллантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини

ривожлантириш борасида координацион қобилиятига эътибор ажратиш ва умумий чидамлигини ошириш.

Шулар қаторида жисмоний сифатлар (тезлик, чакқонлик, куч ва бошқ.). Энг муҳими тўғри қадди-қоматни шакллантириш.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар қуйидаги масалаларни ечадилар.

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мувофиқ билимларни ўзлаштириш, тўпни узатиш, ташлаш, улоқтириш, арқонга тирмашиб чиқиш, гимнастик машқларни (муסיқа садосида) ҳаракатли ўйинларни ўзлаштириш,

2. Ҳаётни зарур бўлган асосий кўникма ва малакаларни шакллантириш, мактабгача таълим даврида ўзлаштирилган кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ҳамда уларни такомиллаштириш, гимнастика спорт турларининг машқларини муносиб ўзлаштириш.

3. Ўсиб келаётган организмни ҳар тамонлама уйғунлаштириб шакллантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш борасида координацион қобилиятига эътибор ажратиш ва умумий чидамлигини ошириш. Дастлабки давр тайёрловида болаларни турли ҳаракатларга ўргатиш энг юқори даражага чиқиши аниқланган кўпгина тадқиқотларда кўрсатилгандек, болаларнинг ҳаракатларни ўзлаштириш хотираси ёшига биноан ўзгариши нафақат сон нуқтаи назардан, балки сифат кўрсаткичлари билан ҳам ўзгариб бориш аниқланган.

Ҳаракатларни эслаб қолиш қобилияти болаларда 7 дан 12 ёшгача тез ривожланиши содир бўлар экан, 13 ёшдан шу қобилиятнинг пасайиши кузатилган ҳаракатларни болаларга оддий бевосита кўрсатилса ва тушинтирилса ўзлаштириши осон кечилар экан. Янги ҳаракатларни болалар бир неча марта қайтаришда ўрганиб оладилар. Бу ёшдаги болаларда спорт турлари ҳаракатларига қизиқиши катта, уларнинг ўрганиши яхши тайёрланиши ва ютуқларга эришиши доимий интилишлар мавжуд.

**Болалар ва ўсмирларни жисмоний машқларга ўргатиш уларнинг руҳий ва жисмоний ривожланишига катта ёрдам беради, тарбиявий аҳамияти кенгдир.**<sup>4</sup> Ўргатишнинг амалга оширилиши умумий методик асосида бўлади. Методлардан фойдаланишда кўргазма услублар (машқларни кўрсатиш, кўргазмали қуроллар, қўлланмалар, имитация тақлидли ўқитувчининг ёрдами), сўз услубидан фойдаланган (тушинтириш, кўрсатма бериш, буюришлар, суҳбат, сўров ва бошқалар) машқлар, ўйинлар ва мусобақалашув методларидан унумли фойдаланишлар.

Янги ҳаракатлар вазифаларини тушинтиришда болаларнинг нималарни билиши ва қандай қилиб машқларни бажариш кераклигини

<sup>4</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013 11 бет

билиши мақсадга мувофиқ томони шундаки, болалар ўзлари машқ унсурларини кўрсата билсин ёки айтиб тушунтирсин.

Ҳаракат вазифаси аниқ қўйилиши шарт иложи бўлса кўрсатма натижаси билан ушлаб олиш, етиб олиш, турникка чўзилиб тирмашиб чиқиш ва х.к. Қандай бўлмасин машқни тўлиқ ўргатиш методидан фойдаланиш керак.

Ўқувчиларнинг ёши қанчалик кичик бўлса шунчалик уларнинг тажрибаси кам, бинобарин ҳаракат кўникмалари жуда ожиз, шундай экан ўргатишида кўприк кўрғазмали услубдан фойдаланиш, таъминлаш зарур. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари кузатувчанлик қобилияти кучли бўлиб, яна уларда предметли, жонли-тасвир қилиш фикрлаш қобилиятлари жуда ривожланган бўлади. Уларнинг фикр юритиши, фъели тақлид қилишга мойил бўлади. Ўсмир болаларнинг фикрлаш қобилияти жуда танқидли ва ноаниқ тарзда кечади, сезгирлик, зеҳн, идрок балки тасаввур қиладилар.

Спорт техникаси унсурларини кичик мактаб ёшидаги болаларга ўргатишда энг катта рол ўйнайдиган масала бу тақлид шаклида кўрғазмали чиқиш, чунки ўқувчиларнинг кўриш сезгирлиги жуда кенг имкониятлардан иборат. Янги ҳаракатни ўқувчилар тезроқ эслаб қолиш учун тренер ҳозирги пайтда кинолавҳалар, дисклардан кенг фойдаланадилар.

### **3.2.Жисмоний машқлар техникасини бажаришга ўргатиш.**

Дастлабки тайёрлов даврида болаларни турли ҳаракатларга ўргатиш энг юқори даражага чиқиши кўпгина тадқиқотларда кўрсатилгандек, болаларнинг ҳаракатларни ўзлаштириш хотираси ёшига биноан ўзгариши нафақат сон нуқтаи назардан, балки сифат кўрсаткичлари билан ҳам ўзгариб бориш аниқланган.

Ҳаракатларни эслаб қолиш қобилияти болаларда 7 дан 12 ёшгача тез ривожланиши содир бўлар экан, 13 ёшдан шу қобилиятнинг пасайиши кузатилган ҳаракатларни болаларга оддий бевосита кўрсатилса ва тушинтирилса ўзлаштириши осон кечилар экан. Янги ҳаракатларни болалар бир неча марта қайтаришда ўрганиб оладилар. Бу ёшдаги болаларда спорт турлари ҳаракатларига қизиқиши катта, уларнинг ўрганиши яхши тайёрланиши ва ютуқларга эришиши доимий интилишлар мавжуд.

Жисмоний машқларга ўргатиш уларнинг рухий ва жисмоний ривожланишига катта ёрдам бериб тарбиявий аҳамияти кенгдир. Ўргатишнинг амалга оширилиши умумий методик асосида бўлади. Методлардан фойдаланишда кўрғазма услублар (машқларни кўрсатиш, кўрғазмали қуроллар, қўлланмалар, имитация тақлидли ўқитувчининг ёрдами), сўз услубидан фойдаланган (тушинтириш, кўрсатма бериш,



буюришлар, сухбат, сўров ва бошқалар) машқлар, ўйинлар ва мусобақалашув методларидан унумли фойдаланишлар.

**Янги ҳаракатлар вазифаларини тушинтиришда болаларнинг нималарни билиши ва қандай қилиб машқларни бажариш кераклигини билиши мақсадга мувофиқ томони шундаки, болалар ўзлари машқ унсурларини кўрсата билсин ёки айтиб тушунтирсин.**

**Ҳаракат вазифаси аниқ қўйлиши шарт иложи бўлса кўрсатма натижаси билан ушлаб олиш, етиб олиш, турникка чўзилиб тирмашиб чиқиш ва х.к. Қандай бўлмасин машқни тўлиқ ўргатиш методидан фойдаланиш керак.<sup>5</sup>**

Ўқувчиларнинг ёши қанчалик кичик бўлса шунчалик уларнинг тажрибаси кам, бинобарин ҳаракат кўникмалари жуда ожиз, шундай экан ўргатишида кўприк кўргазмали услубдан фойдаланиш, таъминлаш зарур. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари кузатувчанлик қобилияти кучли бўлиб, яна уларда предметли, жонли-тасвир қилиш фикрлаш қобилиятлари жуда ривожланган бўлади. Уларнинг фикр юритиши, феъли тақлид қилишга мойил бўлади.

Ўсмир болаларнинг фикрлаш қобилияти жуда танқидли ва ноаниқ тарзда кечади, сезгирлик, зеҳн, идрок ила тассаввур қиладилар.

Спорт техникаси унсурларини кичик мактаб ёшидаги болаларга ўргатишда энг катта рол ўйнайдиган масала бу тақлид шаклида кўргазмали чиқиш, чунки ўқувчиларнинг кўриш сезгирлиги жуда кенг имкониятлардан иборат. Янги ҳаракатни ўқувчилар тезроқ эслаб қолиш учун тренер ҳозирги пайтда кино лавҳалар, дисклардан кенг фойдаланадилар. Спорт машғулотини муваффақиятли амалга оширишнинг энг муҳим шартларидан бири уни тўғри режалаштириш ҳисобланади. Спорт машғулотини режалаштириш – бу вазифаларни ҳал қилиш шароити, воситалар ва методларни олдиндан кўра билишдир, яъни спорт тайёргарлиги жараёни олдига қўйиладиган, бўлажак спортчилар эришиш мумкин бўлган натижаларини олдиндан кўра билиш. Ёш спортчилар тайёргарлигини тўғри режалаштириш – бу демак, мазкур спортчилар контингенти (ким ва кимлар) хусусиятларини таҳлилидан келиб чиқиб, тайёргарлик жараёнида асосий кўрсаткичларни белгилаш ва уларни вақтлар бўйича тақсимлаш. Спорт мактабида ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш қуйидаги шаклларда амалга оширилади: истиқболли (кўп йиллик), жорий (бир йиллик), оператив. Режалаштиришнинг асосий ҳужжатлар ёш спортчиларни тайёрлашда гуруҳли ва индивидуал истиқболли режалари ҳисобланади. Режалаштиришнинг жорий (йиллик) ҳужжатлари машғулотнинг гуруҳли ва индивидуал режалаш ҳисобланади. Оператив режалаштириш ҳужжатлари – ойга ёки ҳафталик тсиклга

<sup>5</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 13 бет.

гуруҳли ёки индивидуал машғулот режалари деб аталади. Барча қайд қилинган режалаштириш хужжатлари спорт мактаблари учун асосан ўқув дастури сифатида тузилади.

Спорт тайёргарлиги мақсад ва вазифаларидан келиб чиқиб мураббий аниқ, кўп йиллик тайёргарлик натижаси ва унинг айрим босқичларида ҳал этилиши зарур бўлган вазифаларни белгилайди. Ундан сўнг машғулот жараёнининг мазмуни аниқланади, воситалар танланади, спорт тайёргарлиги босқичлари, намунавий машғулотлар сони, оптимал машғулот ва мусобақа юкламалари, синов меъёрлари ва бошқа кўрсаткичлар белгиланади.

Кўп йиллик спорт машғулоти истиқболли режалаштирилиши аҳамияти юқори. Инсонни жисмоний тайёргарлиги жараёни, эрта ёшлиқдан бошланиб ва узоқ йилларга чўзилади, шундай ҳолатда юқори самарадорликка эришади, агар у истиқболли режа асосида мунтазам амалга оширилса, ёш спортчилар ўсувчи организми ёш хусусиятларини ҳисобга олиниб ишлаб чиқилган. Кўпгина мураббийлар кўп йиллик машғулоти истиқболли режалаштиришни аҳамиятига етарли баҳолай олмайдилар. Улар спортчини ҳафталик ёки ойлик машғулотларини энг яхши ҳолатда йиллик тсиқлда режалаштиришлари лозим. Болалар, ўсмирлар, ўспиринлар ва қизлар билан ўтказиладиган машғулотларда энг асосийси кўп йиллик тайёргарлик истиқболли режалаштириш ҳисобланади, спорт натижасига эришиш ҳам кафолат ҳисобланмайди, чунки ҳеч ким спортчи тайёргарлиги тўғри боряпти деб айтиши мураккаб. Бунинг учун мураббийлар, катта ёшдаги спортчилар терма жамоалар тайёргарлигини амалга оширадиган, тўлақонли маддат олишлари учун кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш самарали бўлиши зарур.

### **3.3. Болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш**

7-11 ёшли болаларда ҳаракат тезлигини ривожлантириш айниқса югуриш жадаллиги ва шиддатини ошириш 12-15 ёшлиларга нисбатан қулай имкониятларга эга. Бунга сабаб болаларни табиий равишда тезлигини ривожланиши, 12-15 ёшда эса югуриш тезлигини ўсиши мускул кучини ривожланиши туфайли куч тезлигини ўсиши, сифати ошган.

Спорт машғулотларини 8-11 ёшдаги болалар билан мақсадга мувофиқ кўпроқ тренировканинг шундай воситаларидан, яъни ҳаракатнинг жадаллиги ва тезлигини оширадиган бўлиши керак. 12-15 ёшли болаларда тезлик-кучи ва мускул кучини оширувчи воситалардан фойдаланиш тавсия этилади.

Дастлабки тайёрлов даврида тезлик сифатини ошириш учун самарали воситалардан бири ҳаракатли ва спорт ўйинларидан осонлаштирилган қодалари бўйича фойдаланиш тавсия берилади; қисқа масофаларга югуриш; эстафеталар; сакрашлар; гимнастик ва акробатик машқлар, тезликни ривожлантиришнинг асосий услуги комплекс услуги, яъни услубият мажмуаси, унинг мазмуни мунтазамлик билан ҳаракатли ва спорт



ўйнларидан, ўйинли машқлар турли тезлик кучи ва тезликни ривожлантирувчи машқлар.

Асосий масала ҳаракатлар шидаттини максимал ошириш.

**Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг тезлик-кучини ривожлантириш учун машқлар**

2.3.1-жадвал

Машқлар	Чўзилиш тортилишнинг катталиги(кг)	Сони	Ҳар бир кетма-кетликда неча марта қайтарилди
Баландликка жойдан, икки оёқларда сакраш:	3	4-5 4-5 3-4	6-8 6-8 4-6
А) Чуқур ўтирган холда: қўллар ёрдамида қўлларсиз чўзилиб	4	5-6 4-5	6-8 4-6
В) Ярим ўтиришда (сон билан болдир оралиғи $90^{\circ}$ ): чўзилмасдан чўзилиб тортилиб шерик билан елкадан ушлаб (гимн.деворда туриб)	5	4-5	4-5
В) Ўтиришдан (сон билан болдир оралиғи $120^{\circ}$ ): чузилиб – тортилмасдан тортилиб-чўзилиб шерик билан елкада (гимн деворчада туриб бир оёқда сакраш чуқур ўтиришдан: (топпонча) қўллар ёрдамида қўлларсиз чўзилиб – тортилиб икки оёқларда тепага сакрашлар ўрта меъёрдаги темпда юқори меъёрдаги темпда максимал темпда тиззаларни кўтариб.	2-4	4-5 4-5 2-3 4-5 3-4 2-3	4-5 3-4 2-3 20-25 20-25 10-15

Агарда дастлабки тайёрлов даврида юқоридаги қайд этилган восита ва услублардан унумли фойдаланилмаса тезлик – кучи сифатлари болалаларда кониқарсиз ривожланади. Тезлик – кучи сифатини тўғри ва самарали ривожланиши машқлар мажмуаларини белгиланган ҳажмда таъминланса ўсиш бўлади.

Дастлабки тайёрлов даврида тезлик ва тезлик – кучи сифатини ривожлантириш бинобаринда, яна бир нарсага эътибор беришни унитмаслик керак, у ҳам бўлса мускул кучини ривожлантириш, болаларни мушак ҳаракат аппарати мустаҳкамлаш. Шу мақсадда машғулотлар дастурига акробатик

унсурларини – элементларини (умбалоқ ошиш, тик туришлар, ён томонга ағдаришлар ва х.к. Гимнастик снарядларда машқлар, тортилишлар, силтовлар, осилиш, учишлар) турлича сакрашлар, тортилиш ва улоқтиришлар, жойларда ҳаракатли ўйинлар ва машқлар.

**Кучни ўстирувчи машқлар минимал кучланиш меъёрида ўтказилиб, ортиқча зўриқишдан сақлаш лозим, шунингдек жуда кўп ва давомли зуриқишдан чегаралаш тавсия қилинади. Оддий қараганда болаларда қорин мускуллари бўш ривожланган, тос суяқларини ости, гавдани қийшиқ мускуллари ҳам сонни орқа мушаклари ва оёқларни тортувчи мушаклар ҳам.**<sup>6</sup>

Қизлар билан шуғулланишда энг муҳими елка камари мускулларини мустаҳкамлаш зарур. Болалар билан шуғулланишда энг муҳими чўзилувчи – тортилувчи машқлар билан шуғулланиш лозим, нисбатан оғир бўлмаган оғирликлар билан.

Бунақанги машқлар бажарилиши мумкин қадар катта тезлик билан. 8 – 10 ёшли болалар оғирликларни кўтариб унча узоқ бўлмаган масофаларга ўзини тош оғирлиги 3 қисм ташиб олиб борадилар.

12 -13 ёшда эса ўзининг ярим вазни келадиган оғирликни. Қизлар билан бажариладиган машқлар билан мақсадга мувофиқ унча катта бўлмаган оғирликлар билан шуғулланиш мумкин: тўлдирма тўплар, тошлар, 1кг гантеллар, штанга машқлари, гимнастик деворчасида, ўриндик билан турли сакровчан машқлар, тўпли ўйинлар, оддий акробатик машқлар шериғи билан.

Дастлабки тайёрлов даврида муҳим аҳамиятлиси чаққонли сифатини ривожлантириш, қайсики мураккаб координацион ҳаракатларни ўзлаштиришда асос бўлиб хисобланади. Кейинчалик кўп йиллик спорт тайёрлов даврларида пойдевор ҳосил қилиши аниқ. Шу мақсадда ҳаракатли ва спорт ўйинлардан, эстафеталар, тўпли ўйинлардан, мувозанат сақлайдиган машқлар, сакрагичлар, тўсиқлардан ўтиш машқлари, гимнастик ва акробатик машқлар фойдали.

Чаққонликни ривожлантирувчи юкламани ўзгартириш учун шундай йўлланма топиш лозимки, у фақат аста – аста координацион ҳаракат қийинчилиқни енгиб чиқиши керак. Шунда ҳам бари бир методик услубиятни қўллаш мураккаб координацион ҳаракатларни самарадорлигини ошириш машқларини қўллаш керак: айрим халқларни ўзгартириш, усул ва услубларни алмаштириш мақсадга мувофиқдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш энг қулай вақти – бу кичик мактаб ёши, чунки болалар организми анчагина пластик ҳолатига мансуб, бошқа кейинги ривожланиш давриларига нисбатан. Эгилувчанликни ривожлантириш учун айна керакли бўлган махсус амалда қўлланган тортувчи – чўзилиш машқлари, қайсиларки аста – секинлик билан ҳаракат амплитудасини белгиланган меъёргача оширган.

Тортилувчан машқлар ўзига хос, қоидага кўра ҳаракатлар унсурларидан иборат асосий ва даволовчи гимнастикадан туради ва

<sup>6</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 17 бет.

сараланиб мушак гурухлари, пайларга таъсир қилади: (оёқлар, кўллар, гавда, бўюнларга) эгиловчанликни ривожлантириш методи – машқларни такрорлашдан иборат.

Шу билан бирга бўғимлар ҳаракатчанлигини мунтазам машқ қилиш керак.

Фақат кўплаб эгиловчанликка машқларни такрорлашдан сўнг бўғимларда амплитуда ҳаракатини ошириш мумкин.

Машғулотнинг муҳим вазифаларидан чидамлик сифатини ривожлантириш ҳисобланади, чунки у барча ихтисослик бўйича спортчиларга зарур жисмоний тайёргарликка киради. Шу аснода болалар ва ўсмирлар чидамликни ривожлантиришда кўпинча жуда кеч машғулот юкламаларига кўникиб қўшилишади. Албатта бу масаланинг нафақат катта спортга зарари етади, балки деярли керак бўлган ҳар томонлама ёш спортчиларни ривожланишига путир етказди ҳамда болалар ва ўспиринларни организмини аста – секин катта тренировка юкламаларга олиб чиқиш қийинлашади.<sup>7</sup>

Катта етишмовчилик шундан иборатки ўрта-умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дастури қайта кўриб ишланиб чиқилиши керак, чунки жисмоний машқлар қаторида ДТСда ҳам ёш авлодни ҳар томонлама жисмоний ривожланишида чидамлик сифатига кам эътибор қаратилган. Ҳозирги замон ҳаёти болалар жисмоний тарбиясини тубдан қайта ишлаб чиқишини тақозо этади, назорат синовлари ва меъёрларни болалар, ўсмирларга ва ўспиринлар кўриб чиқишни талаб этади. Бошланғич спорт ихтисослиги босқичи шуғулланувчиларнинг спорт мактабда бўлимларининг биринчи икки йилини қамраб олади. Бу босқичдаги тренировканинг асосий вазифалари: умумий ва махсус жисмоний тайёрлаш, танланган спорт тури ва бошқа жисмоний машқларнинг техника асосларини эгаллаш. Чуқур махсус тайёргарлик учун керакли қулай шароит яратиш. Кўп сонли тадқиқотлар томонидан исбот қилинган, спорт машғулотининг бошланғич босқичида энг катта самарани ҳар томонлама тренировка беради. Шунинг учун ўсмирлар билан машғулотларда спорт техникасини ўргатиш билан бир қаторда жисмоний сифатларни жисмоний тарбиянинг ранг-баранг восита ва методларини қўллаш йўли билан ривожлантириш зарур. Машғулотга махсус тайёргарлик машқлари комплекси киритилади, қайсики танлаган спорт турида муҳим аҳамият касб этади. Бироқ ҳаддан ташқари тор ихтисослик машқларини ошириш чуқурлаштирилган тренировка ва спорт такомиллашуви босқичида спорт натижалари ўсишининг барвақт стабиллашувига олиб келади, ёш спортчиларнинг ҳар томонлама

<sup>7</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 17 бет.

таракқиётига зарар етказди. Бошланғич спорт ихтисослиги босқичида болалар ва ўсмирларга мусобақаларда қатнашишга рухсат берилади. Спорт турига боғлиқ ҳолда ихтисосликнинг бошланишидан биринчи мусобақаларда қатнашишгача бўлган муддат 1 йилдан 3 йилгача чўзилади. Шундай спорт турларида, спорт ва бадий гимнастика, енгил атлетиканинг тезкор-куч турлари, акробатика, баскетболларда мусобақаларда қатнашишга 1-1,5 йиллик ихтисослашган машғулотлардан сўнг рухсат қилинади: чанғи пойгаси, конкида югуриш спортида 1,5-2 йилдан сўнг, фигурали учиш, сузиш, сувга сакрашда 2-2,5 йилдан сўнг. 2.3.1-жадвалда бир қатор спорт турларида ихтисослашган тренировка ва спорт тайёргарлигининг намунавий бошланиш муддати келтирилган.

### **Назорат саволлари**

1. Бошланғич синф ўқувчиларида эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш
2. Тезкорликни қандай машқлар орқали ривожлантирамыз.
3. Ёш болаларда кўпроқ қайси сифатларни ривожлантирса бўлади.
4. Куч, чакқонлик, эгилувчанлик, тезкорлик сифатларига таъриф

### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### **Интернет ресурслари**

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
7. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
8. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

## 4- мавзу: Ёш спортчиларни жисмоний тайёрлаш

### Режа:

1. Ёш спортчиларни жисмоний тайёрлаш тушунчаси, унинг аҳамияти, турлари, вазифалари ва воситалари.
2. Жисмоний қобилиятларнинг умумий тавсифи. Жисмоний қобилиятлар ҳақида тушунча, улар намоён бўладиган асосий шакллар.
3. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий қонуниятлари.

*Таянч иборалар: жисмоний тайёрлаш, вазифа, восита, умумий жисмоний тайёргарлик, ёрдамчи, махсус, юксак натижа.*

### 4.1. Ёш спортчиларни жисмоний тайёрлаш тушунчаси, унинг аҳамияти, турлари, вазифалари ва воситалари

Ёш спортчиларни жисмоний тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Замонавий спорт спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юксак талаблар қўяди. Буни қуйидаги омиллар билан изоҳлаш мумкин:

1) Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчидан жисмоний қобилиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади;

2) Жисмоний тайёргарликнинг юқори даражаси машғулот ва мусобақа юкламаларини оширишнинг зарурий шарти.

**Қўлланиладиган воситаларнинг таъсир кўрсатиш хусусияти ва йўналишига кўра жисмоний тайёргарликни умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) , ёрдамчи ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) турларига бўлиб ўрганилади.**

Ёш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги (УЖТ) юксак натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

1) ёш спортчилар организдақинг функционал имкониятларини ошириш;

2) жисмоний сифатлар – куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик ва эгилувчанликни ривожлантириш;

3) ёш спортчилар организдақинг жисмоний ривожланиши-даги нуқсонларни йўқ қилиш.

УЖТ таркибига ниҳоятда турли – туман воситалар киради; улар сирасида снарядлар билан бажариладиган, шерикликда, махсус қурилмаларда амалга ошириладиган машқлар, ҳар хил спорт турлари – акробатика, енгил

атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқаларга хос умумривожлантирувчи машқлар бор.

Ёш спортчиларнинг ёрдамчи жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган самарали фаолият учун зарур бўлган функционал асосни юзага келтиришга мўлжалланади. У махсус йўналишга эга бўлиб, қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

1) спортчининг танланган спорт турига хос ҳаракат фаолиятларида намоён бўладиган функционал имкониятларини ривожлантириш;

2) организмнинг юқори даражадаги махсус юкламаларга чидамлилиги қобилиятини такомиллаштириш;

3) тикланиш жараёнларининг кечиш шиддатини орттириш.

Ёш спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ) танланган спорт тури бўйича мусобақа фаолиятининг хусусиятлари қўядиган талабларга қатъий риоя қилган ҳолда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган. Ёш спортчиларни махсус жисмоний тайёрлаш қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

1) танланган спорт тури учун хос бўлган жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш;

2) танланган спорт тури бўйича муваффақиятли техник - тактик такомиллашув учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини чуқурлаштириб ривожлантириш;

3) ихтисослаштирилган машқларни бажаришда кўпроқ қатнашадиган алоҳида мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёш спортчиларнинг МЖТ ҳаракат кўникмалари тизимидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мусобақа машқлари уларнинг спортчи организмга таъсирини кучайтирувчи ҳар турли мураккаблаштирувчи унсурлар билан биргаликда қўлланилади.

Жисмоний тайёргарликнинг барча турлари муайян ўхшашликларга эга. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт ихтисослиги билан чамбарчас боғлиқ. Машқ жараёнида жисмоний тайёргарликнинг бирор турига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратининг кучайишига тўсқинлик қилади. Ёш спортчиларнинг машғулотларида УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати қўйиладиган вазифалар, спортчиларнинг ёши, малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёнининг босқич ва даврлари, организмнинг айни пайтдаги ҳолатидан келиб чиқиб ўзгартирилади. Спортчининг малакаси ошиб борар экан, МЖТ воситаларининг ҳиссаси ортиб, УЖТ воситаларининг ҳажми шунга мувофиқ тарзда камайиб боради.



## **4.2. Жисмоний қобилиятларнинг умумий тавсифи. Жисмоний қобилиятлар ҳақида тушунча, улар намоён бўладиган асосий шакллар**

Шахснинг жисмоний маданиятини шакллантириш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракатларни ва улар билан боғлиқ билимларни ўзлаштирибгина қолмай, ўз жисмоний қобилиятларини ҳам ривожлантирадидлар.

Ҳозирги вақтда инсоннинг ҳаракат имкониятларини тавсифлаш учун “жисмоний қобилиятлар” ва “жисмоний сифатлар” атамаларидан фойдаланилади. Бу тушунчалар маълум маънода ўхшаш бўлсаларда, лекин бир хил эмаслар.

Афсуски, адабиётларда мазкур тушунчаларнинг таърифи ва ўзаро алоқаси ҳақида бирмунча қарама – қарши фикрларни учратиш мумкин.

Масалан, бир ҳолатда жисмоний қобилиятлар организмнинг ҳаракат фаолиятида иштирок этаётган ҳамда унинг таъсирини белгилайдиган функционал тизимлар лаёқатининг намоён бўлиш шакллари сифатида тушунилади (Г.Г.Наталов,1977), бошқасида ҳаётда, айниқса, ҳаракат фаолиятида амалга ошириладиган ва асосини жисмоний сифатлар ташкил этадиган инсонга хос имко-ниятлар назарда тутилади (А.П.Матвеев, 1991); учинчисида қоби-лиятлар деганда, организмнинг руҳий – физиологик ва морфологик хусусиятларига асосланувчи ривожланган туғма қобилият нишона-лари тушунилади (Е.П.Ильин, Б.В.Евстафьев, 1987).

Жисмоний қобилиятлар – инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган руҳий – физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир.

Инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида жиҳатларини ифодалаш учун узоқ вақт “жисмоний (ҳаракатлантирувчи) сифатлар” деган атама қўлланилган. Ҳозир айрим муаллифлар уни “жисмоний сифатлар” тушунчасининг содда формаластик мазмуни туфайли илмий муомаладан чиқариб юборишни ва уларнинг ўрнига фақат “жисмоний қобилиятлар” атамасини қўллашни таклиф қилмоқдалар. Шунга қарамай, кундалик нутқда ва илмий – усулий адабиётларда мазкур атама анча кенг тарқалган. Шунинг учун, эҳтимол, бу икки тушунча орасидаги ўхшаш ва фарқли томонларни аниқлаш, улардан фойдаланиш вазиятларини белгилаб олиш ўринлидир.

Энг аввало, қайд этиб ўтиш керакки, “сифат” тушунчаси ҳар доим бирон – бир нарсага нисбатан қўлланилиб, унинг бошқа нарсалардан фарқлаб турадиган, моҳиятига хос белгисини ифодалай-ди, хусусан, буюм, хом ашё, озиқ – овқат маҳсулоти, ҳаёт сифатлари, шахснинг, билимнинг сифати ва ҳоказо ҳақида шундай гапи-рилади. Жисмоний тарбия соҳасида ҳам бу атамадан худди шу маънода фойдаланиш лозим.

**Демак, инсоннинг жисмоний сифатларини унинг ҳаракат имкониятларига хос баъзи хусусиятлар сингари жисмоний қобилиятлар намоён бўладиган у ёки бу шаклларга нисбатан қўллаб текшириш, яъни улар тўғрисида амалга ошириб бўлинган қобилиятлар асосида фикр юритиш мумкин.<sup>8</sup>**

Инсон сифат жиҳатидан бир-биридан фарқ қилувчи турли-туман қобилиятлар эгаси бўлиши мумкин. Айнан шу турли жисмоний қобилиятларнинг сифатий ўзига хослиги унинг жисмоний сифатлари тўғрисида гувоҳлик беради. Турмушда, жисмоний тарбия ва спортда инсон қобилиятларининг сифатига хос хусусиятлар “кучли”, “тезкор”, “чаққон”, “эгилувчан” деган ибораларда ўз аксини топган. Бу сифатларнинг ҳаётдаги аҳамияти уларни айириб кўрсатиш мезони ҳисобланган. Аслида, жисмоний сифатлар алоҳида жисмоний қобилиятларнинг эришилган даражаси, уларнинг аниқлиги, ўзига хослиги, аҳамияти ифодаси саналади. Масалан, инсоннинг куч қобилиятларини олайлик. Улар мушакларнинг зўриқиш даражаси юқори, қисқариш тезлиги эса нисбатан унча катта бўлмаган куч машқларида намоён бўлади. Асли куч қобилиятлари “сув куч”, “сиқувчи куч”, “статик куч” каби куч сифатларини тавсифлайди. Тезлик – куч қобилиятлари мушакларнинг жиддий зўриқиши ва уларнинг юқори қисқариш тезлигини талаб этувчи машқларда юзага чиқади. Тезлик – куч қобилиятларининг ривожланиши, энг аввало “портловчи” куч деб аталадиган сифатда акс этади.

Юқорида тилга олинган куч сифатлари инсоннинг куч қобилиятларини яхлит тарзда аниқлаш ва фарқлашга имкон беради. Худди шундай бошқа жисмоний қобилиятларнинг ҳам сифат тафовутларини ифодалаш мумкин. Жисмоний қобилиятлар ва сифатлар орасида кўп маъноли боғлиқлик бор. Бир хил қобилият турли жисмоний сифатларни намоён қилиши, турли қобилиятлар эса улардан фақат биттасини тавсифлаши мумкин. Масалан, «эпчил» сифати асосида кўпгина қобилиятлар: мувофиқлаш, тезкорлик, куч ва бошқалар ётади. Тезлик – куч қобилиятлари фақат «куч» эмас, «тезкорлик» сифатида ҳам ўз аксини топади.

Шундай қилиб, инсоннинг жисмоний сифатлари жисмоний қобилиятлари билан узвий боғлиқ бўлиб, турли ҳаракатлар чоғида уларнинг намоён бўлиш хусусиятлари билан белгиланади, жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш ва намоён бўлиш даражасига бир томондан атроф – муҳит омиллари (турмушнинг ижтимоий –маиший шароитлари, иқлимий ва географик шароит машғулот ўтказиладиган жойларнинг моддий таъдақланганлиги, уларни ривожлантириш усулияти ва ҳ.к.), иккинчи томондан эса организмнинг турли тасъирларга ўзига хос реакцияси билан боғлиқ бўлган ирсий омиллар («мотор» қобилият нишонлари) таъсир ўтказиши, жисмоний қобилият нишонлари сифатида инсон организмнинг анатомик, физиологик ва руҳий хусусиятлари юзага чиқади. Бирор-бир

<sup>8</sup> “Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 25 бет.



фаолиятни бажариш жараёнида “мотор нишонлар” организмнинг мослашиш ўзгаришлари асосида такомиллашиб, тегишли жисмоний қобилиятларга айланади.

Таъкидлаш зарурки, “мотор нишонлар” кўп функцияли бўлиб, мушак фаолияти шароитларига қараб у ёки бу йўналишда ривожланиши ва у ёки бу шаклдаги жисмоний қобилиятлар ривожини таъминлаши мумкин. Профессор Ю.В. Верхошанскийнинг фикрича, бундай шакллар ҳаракат фаолияти турлари қанча бўлса, шунча кўп бўлиши мумкин, чунки уларнинг ҳар бирига ўзига хос тузилиш, ҳаракатларнинг мақсадли йўналтирилганлиги, мушаклар мувофиқлаши, организм фаолияти режими ҳамда унинг қувват билан таъдақланиши каби хусусиятлар хосдир. Шу сабабли ҳам организмдан чидамлик ёки ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантиришга жавобгар бўлган қандайдир алоҳида механизмларни излаш бефойда. Уларнинг такомиллашуви асосида инсон организмнинг морфофункционал ихтисослашувига олиб келадиган мослаштирувчи таъсир, бутун бир адаптив реакция ётади. Морфофункционал қайта қуришлар организмни тўлалигича қамраб олади. Бироқ бу энг кўп даражада ва биринчи навбатда асосий иш юкламасини кўтарадиган мушак гуруҳлари ҳамда уларнинг иш қобилиятини таъминловчи физиологик тизимларга тааллуқлидир. Функционал ихтисослашувнинг бундай танлаш хусусияти, асосан, организмнинг маълум фаолият шароитидаги иш режимига, унинг яққол намоён бўлиш даражаси эса жисмоний юкламаларнинг шиддати ва ҳажмига боғлиқ.

Ҳозирги вақтда жисмоний қобилиятларни беш асосий турга ажиратиш қабул қилинган: куч, тезкорлик ва мувофиқлаш қобилиятлари, чидамкорлик ва эгилувчанлик. Уларнинг ҳар бири ҳаракат фаолиятининг ҳар хил турларида хилма хил шаклларда намоён бўлади.

### **4.3. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий қонуниятлари**

Барча жисмоний қобилиятларнинг йўналтириб ривожлантирилишига хос қатор қонуниятлар мавжуд. Улар таркибига қуйидагилар киради:

**I. Ҳаракат – жисмоний қобилиятлар ривожланишининг етакчи омили.** Қобилиятларнинг шаклланишида ҳам туғма, ҳам атроф муҳит омиллари катта аҳамиятга эга. Бироқ тенг шароитларда жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида инсоннинг руҳий-физиологик табиатини такомиллаштиришга қаратилган ҳаракат фаоллиги ҳал қилувчи рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланган кишиларда турли аъзолар ва тизимларнинг морфологик ҳамда функционал кўрсаткичлари, ҳаракат тайёргарлиги умуман юқори бўлади. Организмнинг функционал ва морфологик такомиллашуви учун зарур омил сифатида фаолият, машқнинг аҳамиятини биринчи бор Жан Ламарк кўрсатиб берган эди. Ўзининг “Биринчи қонуни” бўлмиш “машқ қонунини” тузар экан, у ёзган эди: “Бирон-бир аъзодан тез – тез ва сусайтирмай фойдаланиш аста-секин шу аъзони

мустаҳкамлайди, ривожлантиради, йириклаштиради ва унга қанча муддат фойдаланилса, шунча узоққа етадиган куч ато этади, аъзодан мунтазам фойдаланмаслик эса уни сездирмай заифлаштириб қўяди, таназулга олиб келади, изчил равишда қобилиятларни торайтириб, охир-оқибат унинг йўқолиб кетишига сабаб бўлади”. Шу тариқа Жан Ламарк тирик табиатнинг умумий қонунларидан бирини ифодалаб берди. Бу қонуннинг яна ҳам чуқурроқ ўрганилишига кейинчалик П.А. Лесгафт, А.А. Ухтомский, И.П.Павлов, Г.Ф.Фольборт, Н.Н. Яковлев ва бошқалар катта ҳисса қўшдилар.

**II. Қобилиятлар ривожининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги.** Жисмоний қобилиятлар уларнинг намоён бўлишини-гина эмас, уларни бажаришнинг муайян режимини ҳам талаб қила-диган фаолият жараёнида ривожланади. Режим деганда, бир машғулот ёки машғулотлар тизими доирасида қандайдир жисмоний машқ-ларнинг бажарилиши ва улар орасидаги дам олиш тушунилади. Керакли тартибни ўрнатишда, энг аввало, инсоннинг иш қобилиятидаги босқичлар тебраниши муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида организмнинг қувват ва функционал захиралари сарфи билан боғлиқ ҳолда ишчанлик қобилияти даражаси пасаяди.

**Дам олиш чоғида (машқ тугатилгач) ишчанлик қобилиятининг тикланиши юз беради. Инсон организми бу вақтда бир неча ҳолатларни: ишчанлик қобилияти сусайган босқични; ишчанлик қобилияти тўла тикланган босқични ва, ниҳоят, ўта тикланган, яъни ишчанлик қобилияти кучайган босқични босиб ўтади. Санаб ўтилган босқичларнинг ҳар бири бошқа шароитлардан ташқари, бажарилган ишнинг хусусиятлари, шиддати ва давомийлигига боғлиқ бўлган муайян узунликка эга бўлади.**<sup>9</sup>

Ҳар бир кейинги машқ дам олишнинг қайси босқичида такрорланишига қараб, ҳаракат фаоллигининг уч асосий режимини ажратиб кўрсатиш мумкинки, улар жисмоний сифатларнинг ривожланишига ҳар хил таъсир кўрсатади:

*1-режим:* бунда дарсидаги ҳар бир кейинги машқ қисқа муддатли дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланмаган босқичда такрорланади. Ишчанлик қобилияти-нинг барча кўрсаткичлари мунтазам пасайиб боради. Иш ва дам олишнинг бундай навбатлашиш режими чидамлилиқнинг ривожланишига мосдир.

*2-режим:* ҳар бир кейинги машқ организмнинг бир қанча функционал кўрсаткичларини фаолият кўрсатишдан аввалги даражага қайтарадиган дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланган босқичда такрорланади. Бундай режим тезкорлик, куч ва мувофиқлаш имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган дарсларга хос бўлади.

*3-режим:* бунда ҳар бир кейинги машқ ишчанлик қобилияти ортиғи билан тикланган босқичга мос келувчи анча узоқ муддатли дам олиш

<sup>9</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 29. бет.

оралиқлари билан такрорланади. Бундай режимда машқ такрорлангани сайин инсоннинг ҳаракат имкониятларида ҳар томонлама ўзгаришлар кузатилади – мушак кучи ва тезкорлик ошиб, чидамлилиқ пасаяди.

**III. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичлилиги.** Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш динамикасида – бир хил юкламаларни узоқ муддат давомида, кўп маротаба бажаришда – урта нисбатан мустақил босқични шартли равишда айириб кўрсатиш мумкин:

*Биринчи – қобилиятларнинг ривожланиш даражасини ошириш;*

*Иккинчи–қобилиятларни ривожлантиришда максимал кўрсаткичларга эришиш;*

*Учинчи – жисмоний қобилиятларни ривожлантириш кўрсаткичларининг пасайиши;*

*Биринчи босқичда* юклама қўллаш натижасида организмда ҳар томонлама мослаштирувчи ўзгаришлар юз беради, улар ҳаракат фаолияти хусусиятлари билан боғлиқ жисмоний қобилиятларнинг ўсишига ва функционал имкониятларнинг аста-секин кенгайишига сабаб бўлади.

*Иккинчи босқичда* мослаштирувчи ўзгаришлар ўсиб боргани сайин стандарт юклама организмда тобора камроқ функционал силжишларга сабаб бўлади. Бу мослаштирувчи жараёнларнинг турғун адаптация босқичига ўтганлигидан дарак берувчи бир белгидир. Тегишли қобилиятларнинг намоён бўлиши асосида ётувчи тана аъзолари ва тизимларининг имкониятлари жиддий тарзда кенгайиб боради. Уларнинг фаолиятида тежамлилиқ ва ўзаро мувофиқлашув кучаяди. Буларнинг барчаси қобилиятларнинг максимал даражада намоён бўлиши учун шароит яратади.

*Учинчи босқичда* мазкур юклама организмдаги функционал имкониятларнинг кенгайиши туфайли мослаштирувчи силжишларни юзага келтирмай қўяди, яъни унинг ривожлантирувчи таъсири ё пасаяди, ёки умуман йўқолади. Қобилиятлар ривожини яна давом этиши учун қўлланиладиган юкламаларнинг хусусиятлари ва маз-мунини ўзгартириш (бошқа машқлар танлаш, иш шиддатини ошириш, унинг давомийлиги ёки машқларни бажариш шароитларини ўзгартириш), шу тариқа жисмоний қобилиятлар учун янги, юқори-роқ талаблар қўйиш зарур. Бошқача айтганда, қобилиятлар ривожини гўёки биринчи босқичга ўтказиш керак.

**IV. Қобилиятлар ривожининг нотекис ва гетерохронлиги (турли вақтга мансублиги).** Ривожланишнинг нотекислиги бир босқичдаги жисмоний қобилият кўрсаткичларининг ўсиш даражаси бошқалардагига қараганда анча жиддий бўлиши мумкинлигини билдиради. Бу унча катта бўлмаган вақт кесмалари (масалан, бир неча ҳафта, ойлик дарслар) учун ҳам, умуман ривожлантириш жараёни учун ҳам (айтайлик, бир неча йиллик машғулотлар учун) тўғри бўла олади. Одатда, жисмоний қобилиятларнинг энг кўп ўсиши жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг бошланғич даврида кузатилади. Бирон – бир қобилиятнинг ривожланиш даражаси кўта-

рила борар экан, унинг ўсиш суръати пасаяди. Жисмоний қобилиятлар ривожини уларнинг ўсиш суръати пасайиши билан боғлиқ экан, зарур силжишларга эришиш учун ривожланишнинг ҳар бир кейинги босқичида тобора кўп вақт керак бўлаверади.

Жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш кўрсаткичлари ўзгаришларида (ўсишида) гетерохронлик (турли вақтга мансублик) ҳодисаси кузатилади. У алоҳида жисмоний қобилиятларнинг шиддатли ўса бошлашига мос келадиган лаҳзаларнинг вақт нуқтаи назаридан ўзаро мувофиқ келмаслигида намоён бўлади. Махсус тадқиқотлар ва амалий тажриба шуни кўрсатадики, инсон ҳаётининг муайян ёш даврида қобилиятлар ривожига таъсир кўрсатадиган қулай имкониятлар мавжуд бўлади, чунки улардан айримларининг ўсиш суръатлари бошқа ёш давларидагига нисбатан анча юқори бўлади. Бу давларни одатда сенситив (ҳиссий) ёки критик деб атайдилар, чунки улар организмнинг ривожланишида алоҳида аҳамиятга эга.

**Айрим қобилиятларнинг ривожланишида жисмоний тарбиянинг энг кучли таъсири уларнинг жадал суръатда табиий ривожланиши даврига мос келиши аниқланган. Бошқа ёш давларида мазкур қобилиятга педагогик таъсир кўрсатишнинг самарадорлиги нейтрал ёки ҳатто салбий бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун муайян жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришда энг қулай ёш давларини ўтказиб юбормаслик жуда муҳим, чунки кейинроқ буни амалга ошириш анча қийин кечади<sup>10</sup>.**

Болаларда алоҳида жисмоний қобилиятларнинг жадал ривожланиш давлари расмда кўрсатилган. Кўриниб турибдики, уларнинг ҳар бири ўз сенситив даврига эга. Бу давларнинг вақт чегаралари ўғил ва қиз болаларда бир хил эмас. Одатда, кўпгина қобилиятларнинг жадал ривожлана бошлаши вақти нуқтаи назаридан қизлар ўсмир болалардан 1-2 йилга олдинда борадилар.

Таъкидлаш зарурки, турли муаллифларнинг илмий-усулий адабиётларида у ёки бу қобилият ривожланишининг ҳар хил сенситив давлари кўрсатилганлигига дуч келиш мумкин. Бундай тафовутларнинг бир неча сабаби бўлади:

1. Бирон-бир қобилиятни ўлчаш учун бир хил бўлмаган тестлардан фойдаланиш.

2. Жисмоний қобилиятлар кўрсаткичларининг ўсиш суръатларини аниқлаш учун турли ёндашув ва формулаларни қўллаш.

3. Текшириш учун танлаб олинган синалувчиларнинг бир турли эмаслиги (текширилаётган кишилар сонининг турличалиги, уларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлик даражаси, умумий фаолият режими ва бошқаларнинг бир хил эмаслиги).

**V. Қобилиятлар ривожланиш кўрсаткичларининг қайтарилувчанлиги.** Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш

<sup>10</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 33. бет.

натижасида эришиладиган функционал ва тузилишга хос ўзгаришлар қайтарилувчан бўлиб, улар тескари ривожланиши ҳам мумкин. Шуғулланишда нисбатан қисқагина узилиш бўлса кифоя, шу заҳоти функционал имкониятлар даражаси пасая бошлайди, тузилишга хос белгилар тескари томонга ривожлана боради ва оқибатда жисмоний қобилиятларнинг кўрсаткичлари ҳам пасаяди. Биринчи навбатда, тезлик қобилиятлари, кейинроқ куч ва охирида узоқ муддатли фаолиятга чидамлик қобилиятлари сусаяди. Спортчиларни кузатиш шуни кўрсатадики, 5 ой давом этган машғулотларни тўхтатиш ҳаракатлар максимал суръатининг дастлабки даражасига 4-6 ойдан сўнг, мушак кучи максимал суръатининг дастлабки даражасига 18 ойдан сўнг, чидамликнинг худди шундай кўрсаткичига эса 2-3 йилдан сўнг олиб келади.

**VI. Жисмоний қобилиятларнинг кўчиши.** Турли жисмоний қобилиятлар бир-бирлари билан чамбарчас алоқада ривожланади. Бир қобилиятнинг ривожланиш даражасидаги йўналтирилган ўзгариш бошқасининг ривожланиш даражасида ўзгаришлар содир бўлишига олиб келади. Бу ҳодиса “*жисмоний қобилиятларнинг кўчиши*” деб аталади.

*Кўчиш ижобий ва салбий бўлиши мумкин.* Ижобий кўчишда бир қобилиятнинг ривожланиши бошқасининг такомиллашувига таъсир кўрсатади. Масалан, “портловчи” кучнинг ортиши – ҳаракатлар тезлигига. Салбий кўчишнинг хусусияти шуки, бир қобилиятнинг ривожланиши иккинчисининг ўсишини секинлаштиради ёки унинг ривожланиш даражасини пасайтиради.

*Кўчиш бир таркибли ва ҳар хил таркибли бўлади.* Бир таркибли кўчишда бир хил қобилият даражасининг қўлланилаётган ва қўлланилмаётган машқлар орқали ортиши кузатилади. Масалан, осилиб турган ҳолда қўлларни букиб – ёзиш орқали куч чидамлилиги ортади; худди шу қобилият қўлга таянган ҳолда уларни букиб – ёзиш чоғида ҳам ривожланади. Ҳар хил таркибли кўчишда бир қобилиятнинг ривожланишига олиб келадиган машғулот худди шу қатори бошқа жисмоний қобилиятлар даражасининг ҳам ўзгариши-га олиб келади. Масалан, блокли қурилмада шуғулланганда қўл букувчиларининг изометрик кучи ортар экан, бу куч чидамлилиги-нинг ҳам ошишини таъминлайди.

*Кўчиш яна икки томонлама* (масалан, агар куч қобилиятлари ривожлантирилганда, тезлик қобилиятлари ҳам такомиллашса, тезлик қобилиятлари такомиллаштирилганда эса куч қобилиятлари ҳам ривожланиб боради) *ва бир томонлама* (масалан, ҳаракат тезкорлиги ривожлантирилганда, реакция вақти ҳам такомиллашади, лекин реакция вақтини яхшилашга йўналтирилган машқлар ҳаракат тезкорлиги ривожига мутлақо таъсир кўрсатмайди) бўлади.

*Ниҳоят тўғридан тўғри ва билвосита* кўчиш турлари ажратилади. Тўғридан – тўғри кўчишда бир қобилиятнинг ривожланиш даражаси кўтарилса, бу бошқа қобилиятнинг ривожига бевосита акс этади. Масалан, қисқа масофаларга югурувчилар оёқ мушакларининг тезлик – куч



тайёргарлиги даражаси ортса, югуриш тезлиги ҳам кучаяди. Билвосита кўчишда қобилиятнинг такомиллашуви учун фақат шароит яратилади. Масалан, спринтер оёқларининг максимал кучи тезкор югуриш натижаси билан ҳеч қандай тўғридан -тўғри алоқага эга эмас.

Лекин унинг сакраш машқлари билан боғлиқлиги борки, уларнинг натижалари, ўз навбатида, тезкор югуриш билан анча мустаҳкам алоқада ҳисобланади. Шунинг учун оёқларнинг максимал кучини ривожлантиришга йўналтирилган дарслар тезлик - куч қобилиятлари учун функционал база яратишга ёрдам беради, улар эса пировард натижада югуриш тезлигини белгилайди. Кўчиш турларининг таъсири кўпгина спорт турларида махсус ва умумий жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал этишда қўлланилади.

**Бир хил қобилиятларнинг бошқаларига кўрсатадиган таъсир кучи ва хусусиятлари кўп жиҳатдан қуйидаги омилларга боғлиқ:**<sup>11</sup>

1. Педагогик таъсиротнинг устун йўналишлари ва уларни ривожлантириб навбатлашга (масалан, тезлик ва куч, чидамлилиқ қобилиятларини баробар талаб қилувчи машқлардан иборат дарс улардан фақат биттасини ҳатто икки баробар оширилган юклама билан ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кўра яхшироқ натижа беради).

2. Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёрлик даражасига (жисмоний тайёрлик даражаси паст бўлганда, бир қобилиятнинг ривожланиши одатда бошқаларининг ҳам ривожланиш даражаси ортишига олиб келади, бироқ кейинчалиқ қобилиятларнинг бундай мувозий тарзда ўсиши тўхтаб қолади).

Жисмоний қобилиятларнинг “кўчиши” жиддий педагогик аҳамиятга эга. Шу ҳодиса туфайли жисмоний машқларнинг нисбатан тор доираси билан шуғулланган ҳолда ҳаракат фаолиятининг ҳар қандай турини муваффақиятли ўзлаштириб олиш мумкин. Бу имконият жисмоний тарбия амалиётида кишиларни меҳнат, спорт фаолиятига, ҳарбий ишга тайёрлашда қўлланилади.

**VII. Ҳаракат малакалари ва жисмоний қобилиятларнинг ўзаро алоқаси ва бирлиги.** Жисмоний қобилиятлар фаолият чоғида намоён бўлар экан, уларни ҳаракат малака ва кўникмаларидан айри ҳолда тасаввур этиб бўлмайди. Инсоннинг у ёки бу ҳаракат фаолиятини қай даражада ўзлаштириб олганига қараб тегишли жисмоний қобилиятларини юзага чиқариш даражаси ҳам ўзгаради.

### **Назорат саволлари**

1. Жисмоний тайёргарлик деганда нима тушунилади?
2. Жисмоний тайёргарликнинг қандай турларини биласиз?
3. “Жисмоний қобилиятлар” тушунчаларига тавсиф беринг.
4. “жисмоний сифатлар” тушунчаларига тавсиф беринг.

<sup>11</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 38. бет.

5. Жисмоний қобилиятларнинг ривожланишидаги қандай қонуниятларни биласиз?
6. Жисмоний қобилиятни ривожлантириш қонуниятларининг ҳар бирига тавсиф беринг.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

#### **Интернет ресурслари**

4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
5. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
6. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
7. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)



## **5- Мавзу: Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш.**

### **Режа:**

1. Болалар ва ўсмирларда эгиловчанлик сифатини тарбиялаш
2. Куч ва уни ривожлантириш усулияти
3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти.
4. Мувофиқлаш лаёқатлари ва уни ривожлантириш усулияти.
5. чидамлиликини тарбиялаш усулияти ва ривожлантириш методикаси.

***Таянч иборалар:** жисмоний сифатлар эгиловчанлик, чаққонлик, тезкорликни, куч, чидамlilik, мувофиқлаштириш лаёқатлари*

### **5.1. Эгиловчанлик ҳақида тушунча. Эгиловчанликнинг турлари ва ўлчов мезони. Эгиловчанликнинг ривожланиш даражасини аниқловчи омиллар.**

*Эгиловчанлик – ҳаракат-таянч аппаратининг мажмуавий морфологик хусусияти бўлиб, инсон гавдасининг алоҳида бўғимларидаги бир-бирига нисбатан бўлган ҳаракатдир.*

“Эгиловчанлик” атамасини гавдани ёки умумий ҳаракат занжирини уловчи деб тавсифлашга мақсадга мувофиқдир. Масалан умуртқа поғонаси ҳаракатини баъзан эгиловчан деб аташади.

Алоҳида бўғимлар ҳақида гап кетганда, уларнинг ҳаракатчанлиги устида гапириб ўтиш керак. (елка бўғимлари, тизза бўғимлари ҳаракатчанлиги). Ривожланиш даражасининг кўрсаткичларига кўра ҳаракат амплитудаси жуда кенг. У бурчак даражаси гониометри воситасида ёки сантиметр чизғич ёрдамида ўлчанади. Амплитуданинг турли ҳаракатлардаги маълумотларини аниқ олиш учун турли оптик усуллар: кинога олиш, видео ёзув, стереоциклография, рентген - телевизор ёки ультра товушли локациялар қўлланилади.

Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида эгиловчанликнинг ривожланишини текширишда турли тестлардан фойдаланилади.

### **Эгиловчанлик фаол ва суст бўлади.**

*Фаол эгиловчанлик – ҳаракатнинг катта амплитудасига эришган инсон қобилияти бўлиб, бўғимлардан ўтувчи мушак гуруҳларининг қисқариши туфайли пайдо бўлади.*

Масалан “қалдирғоч” мувофиқлашида оёқ кўтаришнинг амплитудаси. Суст эгиловчанлик – ҳаракатнинг энг катта амплитудаси бўлиб, яъни гавдага, ҳаракатланаётган қўшимча ташқи кучнинг таъсиридир. Масалан бирор юк, снаряд, шерикнинг ёрдами.

*Суст эгиловчанликнинг кўрсаткичлари, биринчи навбатда қўйилган кучнинг катталиги натижасида (яъни пайлар ва мушакларнинг қўшимча куч*

таъсирида чўзилиш даражаси) айрим шахслардаги оғриқни сезиш ва бу ёқимсиз ҳолатга чидашига боғлиқ.

Суст эгилювчанликнинг ҳажми фаол эгилювчанликдан катта. Фарқлар қанча катта бўлса, шунча чўзилиш заҳиралари юқори бўлади ва ҳаракатнинг амплитудалари кўпаяди. Эгилювчанликни такомиллаштириш керак бўлган ҳолдагина ҳаракатнинг суст амплитудасини кўпайтириш қўлланади.

Фаол эгилювчанлик турли жисмоний машқларни бажаришда ишлатилади, шунинг учун у амалиётда суст эгилювчанликка нисбатан юқори ўринда туради. Фаол эгилювчанлик ва суст эгилювчанлик ўртасидаги алоқа жуда кучсиздир. Эгилювчанлик фаоллиги юқори даражада бўлган одамлар жуда кўп учрайди, лекин уларда суст эгилювчанлик етарли бўлмайди ёки буни акси бўлиши мумкин. Суст эгилювчанликка нисбатан фаол эгилювчанликнинг ривож-ланиши 1,5-2 марта секин кечади.

Эгилювчанлик *умумий ва махсус* бўлиши мумкин.

**Умумий эгилювчанлик** – инсон гавдасининг ҳамма бўғимларидаги ҳаракатчанлик бўлиб, юқори амплитудада турли ҳаракатларни бажаришдир.

**Махсус эгилювчанлик** – алоҳида бўғимлардаги жуда катта ҳаракат бўлиб, алоҳида фаолият туридаги талабларга мос келади.

Эгилювчанликни ривожлантириш даражаси бўғимларни шаклига, бўғим тоғайларининг қалинлигига, мушакларнинг эгилювчанлигига, чандирларга, пайларга, бўғим бошчасига боғлиқ. Бўғимларнинг фаоллиги инсон мушакларининг қисқаришига ва ҳаракат таъсирида чўзилган мушакларнинг бўшашишига таъсир қилади.

Мушак - антагонистларнинг машқлар давомида нотўғри бўшашиши эгилювчанликни оғирлаштиради. Чўзилган мушакларнинг бўшашиши ҳисобига 12-14% гача ҳаракатчанлиги ортади.

Шундай фикрлар борки, мушаклар кучининг ўсиши бўғимлардаги ҳаракатчанликни ёмонлаштиради.

Куч сифатлари билан фаол эгилювчанлик орасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри ва қайтиш алоқаси кузатилади: динамик куч қанчалик кўп бўлса, шунчалик бўғимлардаги ҳаракат узоқлашиб кетади, фаол эгилювчанлик кўп бўлса, инсон ўз кучларини кўрсата олиши мумкин. Шу билан бирга куч сифатлари суст эгилювчанликнинг ошишига ўз-ўзидан ижобий таъсир ўтказмайди.

Баъзи муаллифларнинг маълумотларига кўра, кучларнинг кўпайиши бўғим ҳаракатининг ёмонлашишига, яъни мушак гипертрофиясига олиб келади. Бошқа томондан эса суст эгилювчанлик кўрсаткичлари юқори бўлса, мушаклар чўзилювчанлигини намоён қилади, демак турли шароитда улар кучларини кўрсата олади.

**Жисмоний тарбия амалиёти фақат эгилювчанлик ва куч ривожланишининг юқори даражасига эришмасдан, улар ўртасидаги ривожланиш сифатларининг мувофиқлигини таъминлаши керак.**

Бунинг учун, одатда мушакларнинг куч имкониятларини кўрсатувчи ва бўғимлардаги ҳаракатни оширувчи машқлар қўлланади.

## **Ҳаракат фаолиятининг турлари эгилувчанликнинг ривожланишига ҳар хил талаблар қўяди.<sup>12</sup>**

Масалан сузишда тўпиқ ва елка бўғимларининг ҳаракати керак, «брасс» сузишида тос-сон суяги, тизза ва тўпиқларнинг ҳаракати, гимнастикачиларга умуртқа поғонаси тирсак, тизза, тизза, тўпиқ ва тос-сон бўғимларининг максимал ҳаракати керак. Инсон бир хил бўғимларида кўпроқ, иккинчисида озроқ максимал ҳаракатларни амалга ошириши мумкин.

Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасига қараб инсон ҳаракатларини натижали амалга оширади.

Бўғимлардаги ҳаракатнинг камлиги тезлик, кучлилиқ, мувофиқлашган қобилятлар фаоллигини очиб беролмайди, шунингдек, ишларни иқтисодий томондан пасайтириб, ҳаракатни чегаралаб қўяди ва мушакларни жароҳатланишига олиб келади.

Эгилувчанлик шуғулланувчиларнинг ёшига ва жинсига боғлиқ. Фаол эгилувчанлик 10-14 ёшда, суст эгилувчанлик 9-10 ёшда кузатилади. Эгилувчанлик ўсишининг турли босқичлари бор.

Қизларда 14-15 ва 16-17 ёшда эгилувчанлик ўсишининг юқори суръатлари белгиланган, ўғил болаларда эса 9-10, 13-14 ва 15-16 ёшдир. 13-15 ёш турли бўғимларнинг ҳаракатчанлиги ривожланадиган пайтдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш устида ишлаш кичик ва мактаб ёшидаги болаларда катталарга нисбатан осон кечади. 12-20 ёшдан кейин ҳаракат амплитудаси камаяди ва ёш ўзгарган сари таянч-ҳаракат аппарати ривожланиши қийинроқ бўлади.

Қизларда ўғил болаларга нисбатан 20-30% юқори бўлади. Бу фарқ эркакларда ва аёлларда ҳам кузатилади.

Эгилувчанлик организм ҳолатида ташқи шароитда (кўп вақтда атроф – муҳит ҳарорати) етарлича катта ораликда тез ўзгаради.

Эгилувчанликнинг пасайиши эрталаб уйқудан кейин кузатилади ва у аста-секин кучайиб, кундузи юқори нуқтасини эгаллайди, лекин кечга бориб, яна пасаяди.

Эгилувчанликнинг энг кўп ўсиши 12-17 бўлган вақт оралиғида кузатилади. Бадан қиздириш, уқалаш, иситувчи муолажаалар (иссиқ ванна, қайноқ душ) ҳаракат амплитудасини кўтаради. Бўғимлардаги ҳаракатнинг пасайиши овқат егандан кейин мушакларнинг совиб қолишидан ҳосил бўлади.

Мушакларнинг чарчаб қолиш даражаси эгилувчанликка ҳар хил таъсир қилади: фаол эгилувчанлик камаяди ва суст эгилувчанлик - кўпаяди. Хаяжонланиш юқори бўлган пайтда (мусобақа вақтида) ҳаракат амплитудаси ўсади. Эгилувчанлик қайсидир маънода генетик омилларга ҳам боғлиқ. Шундай одамлар борки, уларнинг бўғимларидаги ҳаракатчанлик туғма чегараланган бўлади, бошқаларида эса бунинг юқорилиги кузатилади. Бу эса эгилув-чанлик муҳим бўлган спорт турлари учун болаларни танлашга ёрдам беради.

<sup>12</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 41. бет.

**Эгилувчанликни ривожлантириш усулиятининг вазифалари ва воситалари.** Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанлик ривожлантиришни ўта кучайтириб юбориш бўғимлар, пайларнинг деформацияланишига ва гавда тузилишининг бузилишига, шунингдек, бошқа жисмоний қобилиятларни кўрсата ололмастикка олиб келади. Уни шу даражада олиб бориш керакки, ҳаракатни бажаришга тўсқинлик қилмасин. Бунинг учун эгилувчанлик амплитудасининг катталиги ортикча бўлиши, яъни эгилувчанликни сақлаб, эҳтиёт қилиб ишлатиш лозим. Бу эса ҳаракатларни ортикча зўриқишсиз, мушакларга зиён етказмастан бажаришига ёрдам беради.

Эгилувчанликнинг ривожланишида умуртқа поғонасининг (биринчи навбатда кўкрак қисми ) тос сон суяқларининг ва елка бўғимларининг катталанишига эътибор бериш керак.

Эгилувчанликни ривожлантиришда педагог қуйидаги вазифа-ларни хал қилиши зарур:

1.Эгилувчанликнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш учун турли ҳаракатларни керакли амплитуда билан, таянч-ҳаракат аппарати руҳсати орқали ҳамма йўналишларда бажариш.

2. Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини оширишда аниқ фаолиятнинг (касбга хос, спорт бўйича) талабларига мос келиш.

3.Инсон ёшининг турли босқичларидаги эгилувчанликнинг ушлаб туриш даражаси.

4.Касаллик, лат ейиш ва бошқа сабабларга кўра йўқотилган эгилувчанликни тиклаш.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун ҳаракат амплитудасини кўпайтирувчи мушак чўзувчи машқлардан фойдаланиш керак. Бу машқлар мушакларнинг қисқариш механизмига тъсир кўрсатишга эмас балки (мушакларни бирдан–бир хусусияти ўз узунлигига нисбатан икки марта кўп чўзилади ва яна ўз ҳолатига қайтади.) мушак тўқималарини боғлаб турувчи пайлар ва чандир-ларга қаратилганди. Улар чўзилиш хусусиятига эга эмас ва эгилувчанликнинг ривожланишига тўсқинлик қилади.

Ҳамма чўзилиш машқлари мушакларнинг ишлаш тартибига кўра 3 гуруҳга бўлинади:

I. Динамикалаштирилган.

II. Статистикалаштирилган.

III. Аралаш.

Булардан баъзилари мушакларни зўриқтириб чўзилтирувчи кучларга, баъзилари эса ташқи кучларга таъсир қилади. Динамик фаол машқларда турли юклар – амортизаторлар билан гавдани ҳар томонга букиб силтаниш, сакраш ташлаш каби ҳаракатлар бажа-рилади.

*Динамик султ машқлар* шерикнинг ёрдами таъсирида, ўз гавдаси билан ёки қўшимча ишлатиб ташқи қаршиликни енгишдир.

Статик фаол машқлар гавдани маълум ҳолатда ушлаб туради.

*Статик фаол машқлар* мушаклар чўзилгани ҳолда танани маълум ҳолатда сақлаб туришни назарда тутлади. Бунда мушаклар бўғимларни ўраб турган ва ҳаракатни таъминлайдиган пайлар қисқариши ҳисобига чўзилиб максималга яқин бўлади. Мушаклар 5-10 секунд давомида чўзилган ҳолда бўлади.

**Статик суст машқлар гавда ҳолатини ташқи кучлар остида-шериклар, снарядлар ва ўз гавдасининг кучи ёрдамида тик тутиб бажарилади. Мушак чузилишидаги суст машқларнинг бажарадиган вазифаси бир хил эмас, статик ҳолатда динамикага нисбатан кўпроқ. Статик суст машқларнинг динамикага нисбатан таъсири кам.**<sup>13</sup>

*Аралаш машқлар мушак* чўзилишида ҳам ташқи, ҳам ички кучларни таъминлайди. Уларни бажаришда фаол ва суст ҳаракатларни алмаштириб туриши зарур. Масалан шерик ёрдамида аста-секинлик билан оёқлар олдинга кўтарилади ва 3-4 секунд давомида ушлаб турган ҳолда орқага сакралади.

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий усули такрорлаш яъни машқлар бажарилади ва дам олиб, яна бажарилади. Шу ҳолатни маълум ораликда такрорлаш ишчанлик қобилятини тиклаш учун фойдалидир. Бу усулнинг турли вариантлари бор: динамик машқларни такрорлаш усули ва статик машқларни қай-тариш усули. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг статик машқлар ёрдамидаги усули «стретчинг» номини олган.

***Эгилувчанликни ривожлантиришда чўзилишга таъсир қиладиган турли машқларнинг муносабати.*** Эгилувчанлик машқларини машғулотларнинг турли қисмларига: тайёрлов, асосий ёки якуний қисмида мажмуага 6-8 машқни киритиши мумкин. Бўғимдаги ҳаракатни ривожлантиришда муҳим бўлган ҳаётий ҳаракатларда катта рол ўйнайдиган машқлар орқали бўғимлар фаоллигини ривожлантириш керак.

Мушакларни чўзиш машқларини бир кунда 2 марта (эрталаб ва кечқурун ) бажариш жуда катта натижа беради.

Бўғимлардаги ҳаракатни юқори даражага етказиш учун машғулотларни бир ҳафтада 3-4 марта ўтказиш керак, такрорлаш сони мушак гуруҳларининг кўплигига, машқ бажаришдаги чўзилишига, шуғулланувчининг ёшига ва тайёргарлигига боғлиқ.

Эгилувчанлик машқларини дастлаб яхши қизиқ, тер пайдо бўлгунча бажариш керак, шунда мушакларнинг жароҳат олиши кутилмайди; машқларнинг амплитудасини аста-секин кучайтирган ҳолда, аввал секин, сўнгра тезроқ бажариш керак.

## **5.2. Куч қобилятлари ҳақида тушунча, уларнинг турлари.**

Куч қобилятлари, уларнинг намоён бўлиши организмнинг таъсирланиши натижасида рўй беради, у руҳий, мушак, мотор, вегетатив, гормонал функциялар сифатлари ва организмнинг бошқа физиологик тизимларининг асосида юз беради. Булардан келиб чиққан ҳолда куч

<sup>13</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 44. бет.



қобилиятлари соддалаштирилган «мушаклар кучи» тушунчасига боғлиқ бўлмайди, чунки бу уларнинг фақатгина қисқариш хусусиятларинининг механик тавсифистикаси бўлар эди холос. Мушак кучи ҳар бир ҳаракат амалининг ривожланувчи таркибий қисмидир. У намоён қилинаётган тезлик, ташқи қаршилиқ ва ишнинг давомийлигига боғлиқ ҳолда сифат тавсифи эга бўлиши мумкин.

*Мушак кучи инсоннинг жисмоний имкониятларини тавсифловчи кўрсаткич сифатида – бу мушаклар кучланиши оқибатида ташқи қаршилиқни енгиши ёки унга қаршилиқ кўрсатиши қобилиятидир.*

Куч қобилиятлари фаол спорт йўналишида ривожланаётган ҳолларда, машғулот самараси максимум сарфланаётган куч ва унинг намоён бўлиш вақтига боғлиқлигини эътиборга олиш лозим. Куч қобилиятларини ривожлантиришда машғулот зўриқишини қўллаш технологияси қуйидаги турли имкониятларнинг намоён бўлишига асосланиши мумкин: бир марталик, қайтарма, даврий ёки нодаврий ишда; кичик ёки катта ташқи қаршилиққа қарши; машғулот машқларининг жадал ёки суст тезлиги; тушакларнинг турли бошланғич – бўшашган ёки таранглашган ҳолатларидан.

Мушак кучини белгиловчи муҳим жиҳатлардан бири бу **мушакларнинг ишлаш тартибидир**. Ҳаракат амалларини бажариш жараёнида мушаклар кучини намоён қилиши мумкин:

◆ ўз узунлигини камайтирганда (енгиб ўтувчи, яъни *мио метрик тартиб*, масалан штангани ётган ҳолда кўтариш);

◆ унинг чўзилишида (ён берувчи, яъни *плио метрик тартиб*, масалан елкада ёки кўкракда штанга билан ўтириб туриш);

◆ узунлигини ўзгартирмасдан (ушлаб турувчи, яъни *изометрик тартиб*, масалан 4-6 с давомида эгилган ҳолда чўзилган қўлларда гантелларни ушлаб туриш);

◆ узунликнинг ўзгариши ва мушакларнинг таранглашуви (аралаш, яъни *ауксотоник тартиб*, масалан, ҳалқаларга тиралган ҳолда кўтарилиш, тиралган ҳолда қўлларни чўзиш («крест») ва «крест»ни ушлаб туриш).

Биринчи иккита тартиб мушакларнинг динамик, учинчиси –статик, тўртинчиси – статодинамик ишига тааллуқлидир. Мушак ишларининг бу тартиблари «динамик куч» ва «статик куч» атамалари билан белгиланади.

Кучнинг энг юқори катталиги кўнувчи ишлашда намоён бўлади, айрим ҳолларда изометрик кўрсаткичлардан икки барабар юқори бўлади.

Мушаклар ишлатилишининг ҳар қайси тартибида куч секин ва тез намоён бўлиши мумкин. Бу уларнинг ишлаш тавсифидир. Кўнувчи тартибда ҳар хил ҳаракатларда намоён бўладиган куч ҳаракат тезлигига боғлиқ ва тезлик катта бўлган сари куч ҳам катта бўлади.

**Изометрик шароитларда куч нолга тенг. Бундаги куч плио-метрик тартибидаги куч катталигидан анча камроқ. Мушаклар статик ва кўнувчи тартибларга нисбатан камроқ кучни енгувчи тартибда**

**ривожлантиради. Ҳаракатлар тезлигининг кучайиши билан намоён бўлаётган кучнинг катталиги камаяди.<sup>14</sup>**

Суст ҳаракатларда, яъни ҳаракат тезлиги нолга яқин келса, изометрик шароитларда куч катталиги куч кўрсаткичларидан фарқ қилмайди.

Баъзи вақтларда ишлашнинг изометрик тартиби ён берувчи ҳаракатларда мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳоллари кузатилади. Бу масалан, амортизация босқичларда юқори баландликдан ерга сакраганда, ҳамда тушаётган жисмнинг кинестик қувватини учириш зарур бўлган бошқа сакрашларда намоён бўлади.

Ён берувчи тартиб доирасида мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳолларида ишлашнинг изометрик тартибда намоён бўладиган кучдан анча каттароқ (1,5-2) куч намоён бўлиши мумкин.

Енгувчи тартибда мушак кучларининг намоён қилиш имкониятлари изометрик ва кўнувчи тартибларга кўра камроқдир. Шуни ёдда саклаш лозимки, мушаклар қисқаришининг тезлиги қанча катта бўлса, камроқ намоён бўладиган ва аксинча яъни намоён бўлаётган куч ҳамда мушакларнинг қисқариши кучи ўртасида тесқари пропорционал боғлиқлик бўлади.

Кучни ривожлантириш технологиясида изометрик шароитларда намоён бўладиган максимал куч ҳамда оғирликлар билан ўтказиладиган машқлардаги куч ва тезлик ўртасидаги муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш лозим. Қуйидаги қоида мавжуд – юклатилмаган мушак, максимал тезлик билан қисқаради. Агар оғирлик ёки қаршилик кучи аста-секин катталашса, катталашувига мос ҳолда (оғирлик массаси ёки қаршилик катталиги бўлишидан қатъий назар) мушаклар кучи ўсади, лекин маълум бир вақтгача. Бу ҳолат оғирлик ёки қаршилик катталашганда ишлаб турган мушакларнинг кучини кўпайтирмай қолганда келади.

Мисол тариқасида резина копток ва 0,5-1 кг.ли темир шарни келтиришимиз мумкин. Резина коптокни отишдаги куч темир шарни отишдаги кучдан камроқ бўлади. Копток оғирлигини аста-секин оғирлаштириб боришда жисмга таъсир қиладиган куч копток оғирлигига боғлиқ бўлмай қолади ва бўғимлардаги изометрик куч ривожланиши даражаси билан белгиланадиган пайт келади.

Мушаклар ишлашининг изотопик тартиби доимий кучланиш ёки ташқи юклама таъсирида мушакнинг қисқариши билан тавсифланади. Бу тартибда, юклама қанча кам бўлса, мушак қисқаришининг тезлиги кўпроқ бўлади ёки акси бўлиши мумкин.

Бу тартиб ташқи қаршиликни енгил бўйича машқлар учун хосдир (гантеллар, штангалар, қадокдошлар, блок қурилмалардаги оғирликлар).

Изотоник тартибдаги машқларнинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, снарядга қўйиладиган куч катталиги траектория бўйича ўзгаради.

Ташқи оғирлик билан амалга ошириладиган машқларни бажаришда шуни унутмаслик керакки, юқори тезлик билан гантел ёки штангада

<sup>14</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 45. бет.



бажариладиган машқларда ҳаракат бошидаги мушакнинг максимал кучайиши снарядга тезлик беради. Кейинги иш эса асосан снаряд ҳаракатининг пайдо бўлган инерцияси фониди бажарилади. Шу муносабат билан оғирлаштиришнинг бундай туридаги теридаги машқлар тезлик, динамик кучни ривожлантириш учун кутилаётган самарани бермайди. Агар бу машқлар бир маромда секин ёки ўрта суръатда бажарилса, шунингдек оғирлик миқдори инобатга олинса, мушак массасининг максимал кучи ва ўсиши самарали ривожланади. Умуман олганда, гантеллар ва штангалар билан бажариладиган машқлар ҳаммага қулай бўлганлиги учун уларни бажариш осон, шу жумладан умумий жисмоний ривожланишга жуда фойдали

Берилган режимларга ва мушак фаолиятининг хусусиятига мос равишда инсоннинг куч қобилиятлари икки турга ажратилади;

1. Статик ва суст ҳаракатлар шароитларида намоён бўладиган **шахсий куч** қобилиятлари.

2. Енгувчи ва ён берувчи хусусиятли тез ҳаракатларни бажаришда ёки кўнувчи ишдан енгувчи ишга тез ўтишда намоён бўладиган **тезлик – куч** қобилиятлари.

Инсоннинг шахсий **куч қобилиятлари** маълум бир вақт давомида меъёрга етган оғирликни мушакларнинг максимал кучайиши билан ушлаб туришда (ишнинг статик хусусияти) ёки катта оғирликдаги жисмларни силжитишда намоён бўлади.

Охирги ҳолда тезликнинг деярли аҳамияти йўқ, ҳаракатлар эса максимал даражага етади. (ишнинг хусусияти спорт атамасологияси бўйича суст, динамик). Ишнинг бу хусусиятига мос равишда мушак кучи **статик ва суст динамик** бўлиши мумкин.

**Тезлик-куч қобилиятлари** куч билан бир қаторда ҳаракат тезлиги ҳам зарур бўлган ҳолатларда намоён бўлади.

Бунда, ташқи оғирлаштириш қанча юқори бўлса, ҳаракат кучли тавсифга эга бўлади, оғирлик қанча кам бўлса, ҳаракат шунча тез бўлади.

Тезлик – куч қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари у ёки бу ҳаракатдаги мушак кучайишининг тавсифига боғлиқ. Бу характер ҳар-хил ҳаракатлардаги қувват кучайишида, уни катталигида ва давомийлигини ривожлантириш тезлигида намоён бўлади.

Тезлик – куч қобилиятларининг муҳим тури «портлаш» кучидир. **«Портлаш» кучи** – кучнинг юқори кўрсаткичларини кам вақт ичида намоён этиш қобилиятларидир.

У спринтер югуришдаги стартда, отишларда, боксда ва бошқа турларда аҳамияти катта.

**Кўриниб турибдики, спорт устасида нафақат куч намоён бўлишининг юқори даражаси мавжуд бўлиб, балки энг муҳими, у кучнинг максимал катталигига жуда қисқа вақт ичида эришади.**<sup>15</sup>

<sup>15</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 49. бет.

Портлаш ҳаракатининг таркибий қисмлари учта бўлиб, асаб-мушак фаолиятининг қуйидаги хусусиятлари билан белгиланади:

Мушакларнинг максимал кучи, мушаклар кучайишининг бошланишида ташқи ҳаракатни тез намойиш этиш қобилияти (старт кучи), кўзгалаётган массанинг тезлашуви жараёнида ишчи ҳаракатни ўстириш қобилияти – тезлаштирувчи куч. Аниқланганидек, бу хусусиятлар у ёки бу даражада ҳар бир инсонга унинг ёши, жинси, спорт билан шуғулланиши, ҳаракат фаолиятининг туридан қатъий назар тааллуқлидир.

«Портлаш» кучининг ривожланиш даражасини қуйидаги формула ёрдамида ҳисобланадиган тезлик – куч индекси ёрдамида аниқлаш мумкин:

$$J = F \max / t \max,$$

Бунда J- тезлик-куч индекси;

F max-берилган ҳаракатда кўрсатилган кучнинг максимал кўрсаткичи;

t max-максимал кучга эришиш вақти.

Кучни бирданига намоён этиш мумкин эмас. Максимал кучни кўрсатиш учун мушакларга вақт керак. Аниқланганидек, таҳдақан ҳаракат бошланишидан 0,3 сония ўтгандан сўнг мушак максимум 90% га тенг кучни намоён этади. Шу билан бирга спортда 0,3 сониядан камроқ вақтда бажарадиган ҳаракатлар кўп. Масалан, энг кучли спринтерларда югуриш олдидаги итарилишга 100-60 мс, узунликка сакрашда 150мс «фосбюри-флоп» усулида баландликка сакрашда 180мс, чанғи трамплинида 200-180мс, найзани отишда таҳдақан 150мс .

Бу ҳолларда инсон максимал кучни кўрсатишга улгурмайди. Шунинг учун куч қобилиятларини етакчи омили намоён бўлаётган кучнинг катталиги эмас, балки унинг ўсиш тезлиги, яъни *куч градиентидир*.

Спортчиларнинг малакаси ошгани сари найзани отишдаги ҳаракатларда, ядрони итаришда, югуришда, сакрашдаги итарилишларга сарф этиладиган вақт камайиши бунга исбот бўла олади.

Шундай қилиб, тезлик – куч машқларида максимал кучнинг ошиши натижани яхшилашга олиб келмаслиги мумкин. Демак, куч кўрсаткичлари паст, лекин юқори *градиент кўрсаткичларига* эга бўлган Спортчилар, каттароқ куч имкониятларига эга бўлган рақибини ютиш мумкин.

Замонавий тадқиқотлар натижасида куч қобилиятларининг яна бир намоён бўлиши кузатилади ва мушакларнинг қайишқоқ деформация энергиясини тўплаш ҳамда қўллаш қобилияти «реактив қобилият» деб номланади. Бу қобилият мушакларнинг интенсив механик чўзилишидан кейин, яъни уларнинг динамик юкмаси максимал ривожланаётган шароитларда кўнувчи ишдан енгувчига тез ўтишдаги кучли ҳаракат пайдо бўлиши билан тавсифланади.

Дастлабки чўзилиш мушакларнинг қайишқоқ деформациясини келтириб чиқаради ва уларда маълум кучланиш потенциалини (нометаболик энергия) тўплашни таъминлайди.

Аниқланганидек, амортизация босқичида мушаклар чўзи-лиши қанча кескин бўлса, мушаклар кўнувчи ишлашдан енгувчи ишлашга шунча тез ўтади, уларнинг қисқариш кучи ва тезлиги ҳам шунча юқори бўлади. Мушакларнинг кейинги қайишқоқ энергиясини сақлаб қолиш учун, югуришда, сакрашда ва бошқа ҳаракатларда юқори тежамкорлик натижасини таъминлайди.

Масалан, гимнастикачиларда кўнувчи ишдан енгувчига ўтиш вақти сакраш даражаси билан кескин боғлиқ.

Ижтимоий тарбия амалиётида инсоннинг мутлоқ ва нисбий мушак кучини ҳам фарқлайдилар.

*Мутлоқ куч инсон кучи потенциалини тавсифлайди ва изометрик тартибда чекланмаган вақтда максимал эркин мушак ҳаракатининг катталиги билан ёки кўтарилган юкнинг энг юқори оғирлиги билан ўлчанади.*

*Нисбий куч мутлоқ куч катталигининг жисм массасига нисбатан муносабати билан, яъни жисмнинг бир кило оғирлигига тўғри келадиган куч катталиги билан баҳоланади. Бу кўрсаткич ҳар хил вазндаги инсонларнинг тайёргарлигини таққослаш учун қулай.*

$$\text{Нисбий куч} = \frac{\text{Максимал куч}}{\text{жисм оғирлиги}}$$

Лаппак, босқон улоқтирувчилар ядро итарувчилар, катта вазндаги штангачилар учун мутлоқ куч кўрсаткичлари катта аҳамиятга эга. Жисм оғирлиги ва куч ўртасида маълум бир боғлиқлик мавжуд: катта вазндаги инсонлар каттароқ оғирликни кўтаришлари мумкин ва кўпроқ куч кўрсатиш мумкин. Шунинг учун штангачилар, оғир вазн тоифаларидаги курашчилар ўз вазнини кўпайтириш орқали мутлоқ кучини оширишга интиладилар.

Жисмоний машқларнинг кўп қисмига эса мутлоқ куч эмас, нисбий куч кўрсаткичлари муҳимроқдир.

Куч қобилятларининг ривожланиши ва намоён бўлиши кўп омилларга боғлиқ. Энг аввало, уларга мушаклар жисмоний кўндалангининг катталиги таъсир этади. У қанча қалин бўлса, шунча бошқа тенг шароитларда мушаклар ҳаракатини ривожлантириш мумкин. Мушакларнинг ишчи гипертрофиясида мушак толалари миофибриллари сони ва ҳажми кўпаяди, шунингдек, саркоплазматик оқсиллар концентрацияси ошади. Бунда мушакларнинг ташқи ҳажми кам миқдорда катталашини мумкин, чунки биринчида, зичлиги катталашади, иккинчидан, машқ қилинаётган мушаклар устидаги тери ёғининг қатлами камаяди.

**Инсон кучи мушак толаларининг таркибига боғлиқ. «Суст» ва «тез» мушак толалари бир-бири билан фарқланади. «Суст» мушак кучайиши тез толаларга нисбатан уч баробар камроқ тезлик билан кучни ривожлантиради. «Тез» мушак кучайиши асосан, тез ва кучли қисқаришларни амалга оширади. Катта оғирлик ва кам такрорлашлар сони билан бажариладиган қувват машқлари «тез» мушак толаларини**

сафарбар қилади. Кам оғирлик ва кўп сонли такрорлашлар билан бажариладиган машғулотлар эса ҳам «тез», ҳам «суст» толаларни фаоллаштиради. Жисмнинг турли толаларида «суст» ва «тез» толаларнинг фоизи бир хил эмас ва ҳар хил инсонларда кескин фарқ қилади. Демак, ирсий нуқтаи назардан уларнинг қувват ишига нисбатан ҳар хил имкониятлари мавжуд.<sup>16</sup>

Мушак қисқаришларига уларнинг эгилувчанлик хусусиятлари, ёпишқоқлиги, анатомик тузилиши, мушак толаларининг тузилиши ва кимёвий таркиби таъсир этади.

Санаб ўтилган омиллар мушак ичидаги мувофиқлашни тавсифлайди. Шу билан бирга куч қобилиятларини намойиш этишда мушаклар ишида қарама – қарши йўналишлардаги ҳаракатни амалга оширадиган синегист ва антогонистларнинг мувофиқлашуви ҳам таъсир этади.

Куч қобилиятларининг намоён бўлиши мушак ишини қувват билан таъминлаш самарадорлигига боғлиқ.

Бунда анаэроб ресинтез АТФ тезлиги ва кучлилиги, креатинфосфат миқдори даражаси, мушак ичидаги ферментлар фаоллиги ҳамда, қондаги гемоглобин миқдори ва мушак тўқимасининг имкониятларида муҳим рол ўйнайди.

Куч дастлабки бадан қиздириш ва МАТ нинг қўзғалишини оптимал даражада кўтариш таъсирида кўпаяди ва аксинча, меъёрдан ортиқ қўзғалиш ва чарчаш мушаклар максимал кучини камайтириш мумкин.

Куч имкониятлари шуғулланаётганларнинг ёши ва жинси шунингдек, яшаш тартиби, ҳаракат фаоллигининг хусусияти, ташқи муҳит шароитларига боғлиқ.

Куч кўрсаткичларининг энг юқори табиий ўсиши ўсмирларда 13-14 ва 16-18 ёшда, қиз болаларда 10-11 ва 16-17 ёшларда кузатилади.

Энг юқори суръат тана ва оёқларни эгувчи йирик мушак-ларнинг куч кўрсаткичлари кўтарилади. Кучнинг нисбий кўр-саткичлари эса 9-11 ва 16-17 ёшдаги болаларда бир маромда кўта-рилиб боради. Ўғил болаларда куч кўрсаткичлари барча ёш гуруҳларида қиз болаларга нисбатан юқори. Куч ривожланишининг индивидуал суръатлари балоғатга етиш муддатига боғлиқ. Буларнинг ҳаммасини тайёргарлик усулятида инобатга олиш зарур

**Куч қобилиятларини ривожлантириш воситалари.** Куч қобилиятларини ривожлатиришда қаршилиги юқори бўлган машқлардан фойдаланилади. Қаршилиқ моҳиятига нисбатан улар уч гуруҳга ажратилади:

- 1.Ташқи қаршилиқ билан боғлиқ бўлган машқлар.*
- 2.Ўз тана оғирлигини енгиш билан боғлиқ бўлган машқлар.*
- 3.Изометрик машқлар.*

<sup>16</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 58. бет.

**Ташқи қаршилик билан боғлиқ бўлган машқларга қуйидагилар киради:**

◆ оғирликлар билан амалга ошириладиган машқлар (штанга, гантел, тўлдирилма коптоқлар, қадоктошлар), шу жумладан тренажёрлар ҳам. Бу машқлар универсаллиги ва танланиши билан қулай;

◆ қайишқоқ жисмлар қашилиги билан бажариладиган машқлар (резина амортизаторлари, жгутлар, эспандерлар, блок қурилмалари ва х.к.)

◆ ташқи муҳит қаршилигини енгиш машқлари (тоққа югуриб чиқиш, кумда, қорда, сувда, шамолга қарши югуриш ва х.к.)

Ташқи қаршилик машқлари кучни ривожлантиришнинг энг самарали воситаларидан биридир. Уларни танлаб, юкламани тўғри аниқланса, барча мушак гуруҳларини ва мушакларни ривожлан-тириши мумкин.

**Изометрик машқлар** ишлаб турган мушаклар ҳаракат бирликларининг максимал сонини бирданига кучайтириш имкониятига эга. Улар қуйидагиларга бўлинади:

◆ мушакларнинг суст ҳаракатидаги машқлар (қўлларда, елкаларда, белда оғирликни ушлаб туриш) ;

◆ маълум вақт давомида ва маълум ҳолатда мушакларнинг фаол кучайишидаги машқлар (ярим букилган оёқларни тўғрилаш.)

Нафасни тўхтатиб бажариладиган бундай машқлар организмни кислород бўлмаган жуда қийин шароитларда ишлашга ўргатади. Изометрик машқлар билан ўтказиладиган машғулотлар кам вақт талаб этади ва уларни ўтказиш учун керак бўлган жиҳозлар жуда содда. Улар ёрдамида турли хил мушак гуруҳларига таъсир этиш мумкин ва қисқа вақт ичида маҳсус жиҳозлар ёрдамида муҳим кучланиш яратиш имконини беради.

**5.3. Тезлик қобилияти ҳақида тушунча. Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари**

Инсоннинг ҳаракат масалаларини жадал суръатларда бажара олиш имкониятини ифодалаш учун бир неча йиллар давомида «тезкорлик» атамаси ишлатилиб келинган. Ҳаракат тезкорлигининг кўплаб шакллари мавжудлигини ва уларнинг ўзига хослигини эътиборга олиб, бу атамаси сўнгги вақтларда «тезлик қобилияти» тушунчасига алмаштирилди .

*Тезлик қобилияти – бу дақимал вақт оралигидаги шароитда ҳаракатларнинг бажарилишини таъсдиқловчи инсон хусусиятларининг функционал мажмуаси.*

Тезлик қобилиятининг **элементар ва мажмуавий** шакллари мавжуд. Элементар шаклга тезлик қобилиятларининг тўртта тури киради.

1. Берилган хабарни тез сезиш қобилияти.
2. Юқори тезликдаги ҳаракатни якка локал бажариш қобилияти.
3. Ҳаракатни тез бошлаш қобилияти (баъзида амалиётда кескин бажариш билан аталади).
4. Ҳаракатни максимал суръатда бажариш қобилияти.



Ҳозирги вақтдаги йиғилиб қолган бир қатор илмий омилларнинг кўрсатишича, бу қобилиятлар ҳам мураккаб тизимга эга.

Элементар тезлик ҳаракати максимал суръати тезлик қобилиятининг ягона шакли дейиш мумкин эмас. Бунга ҳаракатнинг юқори суръат кўрсаткичлари орасидаги дастлабки ҳолатнинг бажарилишини, юкнинг ҳар хил оғирлиги ва ортиқча оғирликсиз ҳаракат амплитудаси ўзгаришларидаги алоқанинг йўқлиги каби омиллар гувоҳлик қилади.

Максимал суръатнинг юқори кўрсаткичлари кўллари оёқларга нисбатан, ўнгни чапга нисбатан, дистални проксималга нисбатан кузатилади.

Тезлик пайдо бўлишининг элементар шакллари ва бошқа қобилиятлари йиғиндисиддаги мажмуавий техника малакаси билан таъдақланиши тезлик лаёқатини жадал мураккаб актларда кўри-ниши алоҳида спорт турларига хосдир.

Мажмуавий шаклларга тааллуқли бўлган ҳолатлар:

◆ *стартда максимал имкониятларча бўлган тезликни олиш қобилияти.* (старт тезлик қобилияти) спринтерга югуришдаги старт тезлигини ошириш, конькида югуриш ва эшкак эшиш спортида, футболдаги, сакраш, теннисдаги коптокни олиш;

◆ *масофа тезлигида юқори даражаларга эришиш қобилияти* (масофа тезлик қобилияти) югуришда, сузишда.

◆ *бир ҳаракатдан бошқасига тез ўтиши қобилияти.*

Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари:

1. Асаб жараёнининг ҳаракатчанлиги, яъни асаб марказининг ҳаяжонланиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатидаги ўтиш тезлиги.

2. Турли мушак тўқималари эгилувчанлиги ва чўзилувчан-лигининг ўзаро муносабати.

3. Ички ва ўрта мушакларнинг мувофиқлаш самарадорлиги.

4. Ҳаракат техникасининг мукаммалиги.

5. Ирода фазилатларини, кучларини, мувофиқлаш қобилият-лари, эгилувчанлигини ривожлантириш даражаси.

6. Мушаклардаги АТФнинг миқдори, унинг ресинтези ва пар-чаланиш тезлиги (тикланиш).

Тезлик қобилиятларининг ҳосил бўлиши ташқи муҳитдаги ҳароратга ҳам боғлиқ. Ҳаракатнинг максимал тезлиги  $+20-22^{\circ}$  ҳароратда кузатилади ва  $+16^{\circ}$  да  $6-9\%$  га тушиб кетади, шунинг учун инсон тезлик қобилиятлари ўзига хос хусусиятларга эга.

Унча баланд бўлмаган тезлик масофасида яхши старт тезкорлигини эгаллаган ҳолда, бир ҳаракатни бошқасига нисбатан секин бажариш ёки бунинг акси бўлиши мумкин. Бу билимларни ўрганиш амалиёт учун фойдалидир. Баскетболчилар, футболчилар, теннисчилар учун старт тезлиги муҳим бўлган машқлар танланади. Асосий диққатни масофа бўйлаб югуришга эмас, балки турли ҳолатларда старт тезлигининг ҳаракат йўналишини тез ўзгарти-ришга қаратилади.

Тезлик қобилиятларининг алоҳида шакллари ўртасидаги нис-бий эркинлик ҳаракат вазифалари юқори тезликка хатосиз эриша олмаслигини кўрсатади.

Тезлик қобилиятининг тўғридан – тўғри кўчиш ҳаракатлари мувофиқлаш – ўхшашлигида кузатилади.

Машғулотлардаги оёқларни букиш тезлиги ядро улоқтириш-да, спринтерча югуришда, жойидан туриб сакрашда яхши натижа-ларни эгаллашда муҳим аҳамиятга эга, лекин сузишда, боксда бу ҳаракат аҳамиятсиз.

Тезлик қобилиятининг турли мувофиқлаш ҳаракатлардаги кўчиши жисмонан заиф тайёрланган спортчиларда кузатилади.

### **Тезкорлик ҳаракатини сезиш ривожланишининг услулияти.**

Ҳаракатни сезиш тезлиги оддий ва мураккаб бўлади.

**Оддий сезиш** – аввалдан маълум бўлган ҳаракатни бажариш учун кутилмаган хабар. Масалан кутилган хабар бўйича, югуришга старт бериш, тез отиш, кўкракдан ёки бошдан ошириб тўп ташлаш. Сезишнинг қолган тури ҳаммаси мураккабдир.

Сезиш ҳаракатининг 3 та босқичи бор:

1. **Сенсорлик** – хабар берилган вақтдан бошлаб мушак фаолли-гининг биринчи белгиларигача.

2. **Премоторлик** – **ҳаракат бошлангунга қадар мушакнинг электр фаоллигининг пайдо бўлиши. Бу босқич барқарорлашган ва 25-60 м/с ни ташкил қилади.**

3. **Моторли** - ҳаракат бошланишидан то тугагунча давом этади. Сенсор ва премоторли босқич яширин таъсирнинг таркибий қисм-ларини ҳосил қилади, моторлиси эса ҳаракатни ташкил қилади.

Оддий ҳаракат сезгисининг бутунлай қисқариш вақти машғу-лот пайтида моторли таркибий қисмлар ҳисобига содир бўлади. Перцептив ва ҳаракатли жараёнлар мустақил ҳисобланади, лекин латент таркибий қисмларининг ҳаракатларида фарқлар кўп.

Латент вақт сезиш физиологик тассавурларга кўра беш қисм-дан иборат.

1. Рецептордаги ҳаяжон кўзғатувчидан сезувчи аъзолар ор-қали, яъни кўз, кулоқ, сезги ҳисси, вестибуляр асбоблар орқали қабул қилинади.

2. Ҳаяжоннинг марказга интилма асабларидан МАТга узати-лиши.

3. Ҳаяжоннинг асаб тармоқлари бўйича ўтиши ва электр хаба-рининг шаклланиши.

4. Ҳаяжоннинг МАТ дан мушакларга узатилиши.

5. Мушакларнинг кўзғалиши ва унда механик ҳаракатнинг пайдо бўлиши.

Рецепторда ҳаяжоннинг пайдо бўлишига сарф қилинадиган вақт кўзғатувчининг жисмоний табиати ва қабул қилувчи рецеп-торнинг хусусиятларига боғлиқ.



Кўзгатувчининг кўриш рецепсиясидаги товуш ва ҳисларни қабул қилиш вақти анча қисқарди, шунингдек, асаб импульс-ларидаги ёруғлик энергияларини ҳосил қилувчи фотокиёмвий жараён охириги ҳолатларда сезиларли вақтни эгаллади.

**Хаяжоннинг марказга интилма асабдан МАТга узатилиш вақти асаб жараёнининг ҳаракатига боғлиқ. Бу омиллар кўп даражада машқлар таъсирида ўзгаради. Кўзгалиш вақтида асаб толаларининг узунлиги унинг қалинлигига боғлиқ. Асаб импульсларининг тезлиги 50-120 м/с га тенг. Аниқланишича, машғулотлар натижаси ёшга боғлиқ эмас ва спортчи ғолиблик чўққисини 9-10 ёшдан 25-28 ёшгача эгаллаши мумкин<sup>17</sup>.**

Латент ва моторли таркибий қисмларнинг ўзаро муноса-батлари вақтнинг умумий натижасидаги тавсиф сезгиларига, ёшга, спорт турига, спортчи мутахассислигига, организмнинг чарчаш жараёнига боғлиқ.

Оддий сезиш тезлигининг кўринарли яхшиланиши мураккаб вазифа, чунки гап ўнлаб, баъзида юзлаб секундларни ютиш шақида кетмоқда.

Латент таркибий қисмларнинг умумий вақтига 20-25%, моторлига 75-80% кетади. Масалан, олий малакали спринтерлар-нинг стартёр отилгандаги умумий вақти 0,30-0,40с, бунда латент даври 0,06-0,10с, мотор-0,24-0,30. Элемент стартининг амалга оши-ши туфайли спрингдаги умумий натижа 0,05-0,08 с га яхшиланди.

Оддий сезиш тезлигининг юқори кўчиши кузатилади: бирдан берилган хабарга спортчининг бирор органи тез жавоб беради ва гавданинг шу қисми бошқа қисмларга нисбатан тез қабул қилувчи ҳисобланади. Масалан: хабарни кўли билан тез сезган спортчи оёғи билан ҳам тез қабул қилади. Спортчининг эътибори кўпроқ, хабар қабул қилишга (сезишнинг сенсор тури) ёки бўладиган ҳаракатга (сезишнинг моторли тури) қаратилади, бу эса оддий сезиш вақтига боғлиқ.

Сезиш тезлигининг ошиши мушакларни ҳам кўзгатади, шунинг учун паст стартга яна ҳам ундаш таклиф қилинади. Тезлик сезгиси кутилаётган хабарга боғлиқ. Бошловчи ва ижро этувчи жамоа ўртасидаги энг қулай вақт 1,5 с.

Спринтерча югурувчининг «диққат» буйруғи билан пистолетдан отилган ўқ ўртасидаги вақтда нафас ушлаб туриш старт сезишини камайтиради. 25-30 дақиқали бадан қиздиришдан кейин эса сезиш вақти қисқаради. Агар бир нечта старт бажарилса (1,5-2 дақ. Интервал билан), 7-8 уринишда вақтнинг яхшиланиши куза-тилади.

Оддий сезиш тезликни кучайтириш учун бир қанча машқларни таклиф қилади ва бу машқларни бажаришда олдиндан кўниккан хабарида ҳаракатлантиради. (товушли, кўз билан кўрилган, ҳис этилган.)

Масалан: тренер буйруғи билан паст стартда югуриш;

◆ айлана бўйлаб юрганда, тренернинг кутилмаган тез қисқа хабаридан кейинги ( кафтига уриш, хуштак чалиш) бажариладиган (юқорига сакраш,

<sup>17</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 63. бет.

ёнга сакраш, ўтириш, ҳаракат йўналишини  $180^0$  ёки  $360^0$  га ўзгартириш) ҳаракатлар;

◆ тренернинг хабари билан коптокни ташлаш (кўкракдан ёки бошдан ошириб).

«Тезликни сезиш» машқлари анча енгил шароитларда, яъни мусобақага вақт жуда оз қолганда бажарилади.

Масалан; ҳаракатни сезиш тезлигини ривожлантириш учун спринтли стартда машқлар бошланишидаги турли ҳолатларни, яъни старт берилишида, ўтирганда, тиззалаб ўтирганда, орқа билан ётганда қўллаш мумкин. Бу машқларнинг бажарилиши товушларга боғлиқ бўлган ҳолатлардагина, яъни баланд хабарлардан (отиш, хуштак чалиш) тортиб то секин хабарларгача (бармоқларни шиққиллатиш) ишлатилади.

*Мураккаб таъсир* қуйидагиларга бўлинади:

- ◆ ҳаракатланаётган объектга таъсир;
- ◆ танлаш таъсири.

Таъсирнинг бу турлари кўпроқ ўйинларда ва якка курашларда учрайди. *Тезликни сезиш ҳаракат қилаётган объектга нисбатан* 0,18-1,00с ни ташкил қилади. Латент босқичи бу таъсирда оддийга нисбатан кўпроқ, яъни 300 м/с га етиши мумкин.

Сезгининг яширин даври ҳаракат қилаётган жисмга нисбатан тўрт элементдан тузилади:

1. Одам ҳаракатланаётган жисмни кўриши керак (тўпни, ўйинчини);
2. Ҳаракат тезлиги йўналишини баҳолаш керак;
3. Ҳаракат режасини танлаш;
4. Амалга ошириш.

Вақтнинг асосий қисми (80%) кўз билан кузатишга кетади, яъни катта тезлик билан ҳаракатланаётган жисмни кузатади.

Кўриш қобилиятини машқ қилдириш, машғулотларга алоҳида эътибор бериш, шунингдек, ҳаракат қилаётган объектни машқларда ишлатиш керак.

Уларни бошқаришда:

- ◆ объектнинг тезлик ҳаракатини аста-секин кўпайтириб бориш керак;
- ◆ объект билан шуғулланувчилар ўртасидаги масофани қисқартириб бориш керак;
- ◆ ҳаракатланаётган объект ўлчовини кичрайтириш керак.

Бу қобилиятларни ривожлантириш усулларида бири бас-кетбол, футбол, қўл тўпи каби спорт турларидаги коптоклардир, яъни одатдагига кўра кичкинароқ коптоклар ишлатилади.

Вақт таъсирини қисқартиришда спортчи томонидан отилган футбол коптоги ёки шайбанинг ҳаракатланиш йўналишини олдин-дан била олиш қобилияти муҳим рол ўйнайди. Замонавий хоккей турида шайбанинг учиш тезлиги 50 м/с. Демак, дарвозабон 10 м ораликдан отилган шайбани тутишга улгура олмайди. Лекин ҳаракатланиш йўналишини олдиндан билиш

қобилияти бўлгани учун дарвозабон ундан ҳам яқин масофадаги шайбани тутиб олади.

*Танлаш таъсири* шерикнинг, рақибнинг ёки атроф муҳитнинг ўзгаришига мос равишда қатор имкониятлардан керакли ҳаракат жавобини танлаш билан боғлиқ. Танлаш таъсири таъсирнинг жуда мураккаб туридир. Бу ерда вақтни сезиш узоқ машғулотлар мобайнида тўпланган тактик ходисаларни ва техник усулларни ажрата олишга боғлиқ.

Улар қуйидагиларга бўлинади.

*1. Ҳаракатнинг жавоб хусусияти ва унинг бажарилиш шартларини аста-секин мураккаблаштириш.* Масалан, дастлаб спортчини олдиндан ўзи билган санчиш ёки уришдан ҳимоя қилишга ўргатилади (ҳимояланувчи ҳужумнинг қачон ва қайси томонга қаратилишини билмайди), кейин ўқувчига иккита ёки учта ҳужумдан биттасига жавоб бериш таклиф қилинади. Бора-бора у ҳақиқий курашга айлантириб юборади.

*2. Рақиб ҳаракатини олдиндан билиш қобилиятини ривож-лантириш,* яъни фақат рақибнинг ўзига эътибор бериш эмас, балки кўзга ташланмайдиган, тайёр бўлмаган ҳаракатлари ва кўринишига (қоматига, мимикасига, ҳаяжонланишига) ҳам қараш керак. Масалан; кўпчилик боксчилар рақибининг финтини унинг зарбаларидан, оёқларининг бошланғич ҳолатидан, юз ва кўзларидан, оёқлари щаракатидан, гавда бурилишидан, кўллариининг ҳолатидан билиб оладилар.

#### **5.4. “Ҳаракатларни мувофиқлаш”, “мувофиқлаш лаёқатлари” яъни чакқонлик тушунчаларининг таърифи**

Бирон ҳаракат фаолиятини бажаришда инсоннинг мувофиқловчи имкониятларини тавсифлаш учун назария ва жис-моний тарбия усулиятида, узоқ вақт «чакқонлик» атамаси қўлланилиб келинган. Хозирги кунда уларни белгилаш учун кўп ҳолларда “мувофиқлаш лаёқатлари” атамаси ишлатилмоқда. Бу тушунчалар маъноси бўйича яқин бўлгани билан, таркиби бўйича бир хил эмас.

“Мувофиқлаш лаёқатлари” тушунчасига таъриф бериш учун бошланғич нуқта бўлиб “мувофиқлик” сўзи хизмат қилиши мумкин (лотинча coordination сўзидан олинган бўлиб мувофиқлаштириш, тартибга солиш маъносини билдиради).

“Ҳаракатларни мувофиқлаш” тушунчасига келадиган бўлсак, унинг маъноси лотинчадан таржимасига қараганда анча кенг. Хозирги вақтда ҳаракатлар мувофиқлигининг бир неча таърифлари мавжуд. Уларнинг барчаси, ушбу мураккаб ходисанинг қандайдир алоҳида жиҳатларини очиб беради (физиологик, биомеханик, нейрофизиологик, кибернетик)

Н.А.Бренштейннинг ёзишича “ҳаракатлар мувофиқлиги” бизнинг органларимиз ҳаракатларининг эркинлик даражасини енгиб ўтишдир, яъни уларни бошқарилувчи жараёнга айлантиришдир.

Бу таъриф, орадан анча вақт ўтган бўлишига қарамадан, ҳозирги кунда ҳам энг кўп тарқалган ва тан олинганлардандир. Н.А.Бренштейннинг (1991) фикрича ҳаракат аппаратини бошқари-шида энг қийини бу эркинлик даражаларини енгиб ўтишдир. Маълумки, О.Фишернинг (1906) ҳисоблари бўйича гавда, бош ва оёқ – қўллар ўртасида бўлиши мумкин бўлган 107 дан ортиқ эркинлик даражаси мавжуд. Масалан, фақат оёқ – қўлларнинг ўзи 30 тадан эркинлик даражасига эга. Шунинг учун, ҳаракатлар мувофиқлигида инсон ечиши лозим бўлган асосий масала - ортиқча эркинлик даражаларини камайтиришдир.

Ҳаракат аппаратини бошқаришдаги қийинчиликларнинг асосийлари қуйидагилар:

1. Диққатни инсон танасининг кўплаб бўғимлари ва қисмлари ҳаракатларига тенг тақсимлаш, уларни ўзаро мувофиқлаштириш.

2. Инсон танасига хос бўлган кўплаб эркинлик даражаларини енгиб ўтиш.

3. Мушакларнинг эгилувчанлиги (Н.А.Бренштейн, 1991).

Кейинги вақтда бир бутун ҳаракат амалларини тузишнинг мураккаблигини ҳаракат дастурларининг ўзгариши (бир аъзонинг ҳаракатини бошланишининг иккинчиси билан усма-уст тузиши) билан боғлашмоқда. Ҳаракат дастурлари йиғилган тажрибалар таъсири остида шаклланади. Ҳаракат дастури – ўтган, ҳозирги ва келажакни «бирлаштирувчи» ҳаракатни унинг маъноси билан мувофиқлаштирувчи. Ҳаракат дастурларининг бир вақтли ва кетма-кет таъсири ўтиш жараёнлари билан боғланган. Улар орасида ўтиш ҳолатлари мавжуд, унда ҳаракатларни бошқаришнинг марказий тузилмаларида бир эмас, иккита ёки бир нечта дастурлар мавжуд бўлади. Ўтиш механизмлари ҳаракатларнинг биомеханик тузилмаси-нинг пайдо бўлишида асосий механизм ҳисобланади.

Физиологик жиҳатдан «ортиқча эркинлик даражаси» тушунча-сини киритиш мувофиқликни таърифлаш учун етарли, бироқ педагогик томондан нотўғри, чунки тушунчада мувофиқликнинг амалий томони учун муҳим бўлган – вазифани муваффақиятли ечиш томонидан маҳрум бўлган Донской, У ҳаракат амалларини бажаришда мувофиқликнинг уч турга ажратишни таклиф қилган – асаб, мушак ва ҳаракат мувофиқлиги.

*Асаб мувофиқлиги* – ҳаракатларни мушакларнинг торайиши ҳисобига бошқарувчи, асаб жараёнларини мувофиқлаштириш. Бу маълум шароитларда (ички ва ташқи) ҳаракат вазифасини ечишга олиб келадиган асаб жараёнларининг уйғунлиги.

*Мушак мувофиқлиги* – ҳам асаб тизими, ҳам бошқа омил-лардан тана қисмларига буйруқлар етказиб берувчи мушаклар торайишини мувофиқлаштириш.

*Ҳаракат мувофиқлиги* – тана қисмларининг фазо ва вақт бўйича, бир вақтлик ва кетма-кет, характ вазифасига, атроф муҳит ва инсон ҳолатига мос ҳаракатларининг мувофиқлаштирилган уйғунлиги. У мушак мувофиқлиги билан, гарчи белгилансада (Д.Донской, 1971) у билан бир хил эмас.

**Бир хил вазифалар қуйилсада, лекин турли ташқи шароит, инсоннинг ҳар хил ҳолатларида ҳаракатлар йиғиндиси масалани муваффақиятли ечиш учун ўзгаради. Бунда ҳаракатлар мувофиқ-лилиги аввало ҳаракатлар тизими сифатини, унинг мақсадга мувофиқлигини, масалага ва шароитга мослигини белгиловчи мезонни ўз ичига олади. Сифат, мувофиқлашув жараёнидан кейин эмас, унга ҳам эмас, жараённинг ўзида, ҳаракат амалининг боришида аниқланади.<sup>18</sup>**

Ҳаракат мувофиқлиги ҳақида сўз кетганда, юқорида кўрсатилган мувофиқликлардан ташқари, унинг сенсор-мотор ва мотор-вегетатив турларини ажратиш лозим, вазифанинг бажарилиш сифати уларга боғлиқ. Биринчиси таянч – ҳаракат аппаратининг ва хусусан сенсор тизимларининг (кўриш, эшитиш, вестибуляр, ҳаракат ва бошқ.) фаолиятини мослаштириш билан боғлиқ.

Инсондаги сезишги органларининг аҳамияти улкан. Улар орқали биз дунёни таниймиз, унда юз бераётган ўзгаришларни ва ўзимизнинг танамизда юз бераётган жараёнларни сезамиз. Мувофиқликнинг сенсор-мотор тури ташқи сигналларни тез ва аниқ таҳлил қилишни талаб этади.

Инсоннинг ҳаракат амаллари, фаолиятнинг бошқа барча турлари каби организмнинг бир бутунлигини намоён қилади. Ихтиёрий мушак ҳаракатлари қандайдир маънода мушак фаолиятини (нафас олиш, юрак-қон томир ва ҳ.к.) таъминловчи вегетатив тизимнинг фаолияти билан боғлиқ. Шунинг учун жисмоний ҳаракатларни бажаришда ҳаракат масалаларини ечишга вегетатив функцияларнинг таъсири ҳам катта. Кўплаб тажрибаларнинг натижалари бунинг тўғрилигини кўрсатмоқда. Чарчаш, касалланиш, кучли эмоционал таъсир, узоқ вақт тизимли машқ қилмаслик оқибатида организмнинг турли функциялари биринчи навбатда ҳаракат аппарати ва мушакларнинг ишлашини таъминловчи алоҳида тизимлар орасида мувофиқлик бузилиши юз беради. Охир оқибат, буларнинг ҳаммаси ҳаракатнинг турли кўрсаткичларини бошқариш сифатида акс этади.

Демак, *ҳаракатлар мувофиқлилигига* организмнинг турли органлари ва тизимлари функционал фаолиятининг мувофиқлашган йиғиндиси, яъни бир бутун сифатида (тизимли сафия) ёки организм-даги бир ёки бир неча тизимларининг мувофиқлашган ҳолда ишлаши натижаси сифатида қараш мумкин.

Ҳаракатлар мувофиқлиги ҳаракат фаолиятининг сифат кўрсаткичи сифатида бир ҳолларда яхшироқ, бошқа ҳолларда ёмонроқ такомиллашган бўлиши мумкин.

***Мувофиқлаштирилганлик*** – қўйилган вазифа, организм ҳолати ва фаолият шартларига мос бўлган мувофиқлашган ҳаракатлар йиғиндиси. У турли инсонларда турлича намоён бўлади. Инсоннинг мувофиқлаштирилганлигини баҳолашда турли мувофиқлик қобилиятларини акс эттирувчи бир қатор мезонларни қўллаш мақсадга мувофиқ. Ушбу

<sup>18</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 68. бет.



мезонлар асосида турли инсонларнинг ҳаракат амал-ларини бошқариш самарадорлиги даражасини баҳолаш мумкин.

Маълумки, мактабгача ва мактаб ёшидаги баъзи болалар муво-фиқлик тестларида ўз тенгдошлари ёки катталарнинг ҳам ўртача кўрсаткичларидан кўпроқ натижага эришадилар (В.С.Фарвель). Бу ҳол, болаларнинг мувофиқлик соҳасида ўта юқори лаёқатлари борлигидан дарак беради.

Шундан келиб чиққан ҳолда, **мувофиқлик лаёқатларига инсоннинг, турли мураккабликдаги мувофиқлашув масалаларни ечиш жараёнида намоён бўлувчи ва ҳаракат амалларини бошқариш муваффақиятини таъминловчи хусусиятлари йиғиндисидеб таъриф бериш мумкин.**

Мувофиқлик лаёқатларининг табиий асоси бўлиб организм-нинг туғма, наслий ва анатоми – физиологик хусусиятларини қамраб олувчи қобилиятлар хизмат қилади. Уларга асаб тизимининг хусусиятлари (куч, ҳаракатчанлик, асаб жараёнларининг турғун-лиги), бош миyaning тузилиши, унинг алоҳида соҳаларини етуклик даражаси, сенсор тизимларнинг ривожланиш савияси, асаб-мушак аппаратининг тузилиши ва ишлаши, рухий жараёнларнинг хусусиятлари (сезиш, хотира, диққат, фикрлаш), феъл-атвор ва бошқалар киради.

Мувофиқлик лаёқатлари инсоннинг у ёки бошқа фаолиятга қобилияти борлигини тавсифлайди у маълум кўникмалар ва билим олиш жараёнида такомиллашади. Айтилганлардан, мувофиқлик лаёқатлари ва ҳаракат кўникмалари турли тушунчалар бўлишига қарамасдан ўзаро чамбарчас боғлиқ эканлиги келиб чиқади.

### **Чаққонлик – мувофиқлаштириш лаёқатларининг мажмуавий намоёнлиги сифатида**

Чаққонлик мувофиқлаш лаёқатларининг интеграл кўриниши сифатида намоён бўлади. Мувофиқлаш лаёқатлари ва чаққонликнинг фарқи шундаки, мувофиқлаш лаёқатлари характларнинг мувофиқлаштирилганлигини бошқариш билан боғлиқ бўлган фаолиятнинг барча турларида, чаққонлик эса ҳаракатларни тез ўзгартириш, зукколик билан кутилмаган ҳаракат қилиш керак бўлган вазиятларда намоён бўлади. Булардан келиб чиққан ҳолда чаққонликка инсоннинг ихтиёрий кутилмаган ҳаракат вазифасини тўғри, унумли ечиш хусусияти деб қараш мумкин.

**Чаққонлик-инсоннинг мураккаб ва мажмуавий психофизик сифати.** Унинг ривожланганлик даражаси мураккаб мувофиқлаш масалаларини ечишда қатнашувчи психомотор имкониятларнинг ривожланганлик савияси билан аниқланади. Бундай масаларни ечиш учун инсон ҳам жисмоний, ҳам рухий тайёр бўлиши лозим. Яхши ривожланган чаққонлик сифати – ҳаракатларни бошқаришнинг олий шаклларида бири. Бежиз эмаски, Н.А.Бронштейн ҳаракат чаққонлиги – ҳаракатларни бошқариш маликаси деб таъкидлаган.

## **Мувофиқлаш лаёқатларининг намоён бўлиш шакллари ва баҳолаш мезонлари**

*Мезон* – бирон нарсани баҳолаш, аниқлаш ёки синфларга ажратилиш белгиси. Табиийки, мувофиқлаш лаёқатларининг (МЛ) мезонлари бўлиб инсоннинг мувофиқлаш имкониятлари савиясини ўлчаш, баҳолаш белгилари хизмат қилади.

МЛни баҳолаш бош мезонлари сифатида тўртта асосий белги ажратилган;

1. Ҳаракат бажарилишининг тўғрилиги, яъни ҳаракат талаб қилинган мақсадга олиб келади;

2. Натижа тезлиги;

3. Ҳаракат ва амалларнинг самарадорлиги;

4. Инсонга қутилмаган мураккаб вазиятдан чиқишга ёрдам берадиган ҳаракат топқирлиги.

Мазкур мезонларнинг сифат ва миқдор томонлари мавжуд. МЛнинг сифат тавсифларини баҳолаш асосий мезонларига, мослик, мақсадга мувофиқлик ва ташаббускорлик, миқдор мезонларига – аниқлик, тезкорлик, тежамкорлик, ҳаракатларнинг турғунлиги ва кўп куч талаб қилмаслиги киради. Амалиётда ушбу мезонлар билан бир қаторда бошқалар ҳам эътиборга олинади. Кўп ҳолларда МЛнинг белгилари алоҳида эмас балки бири-бири билан яқин боғланган ҳолда намоён бўлади. Шунинг учун, МЛни таърифлашда бир марталик мезонлардан ташқари, икки ёки ундан кўп белгилар бўйича МЛнинг ривожланиш даражаси ҳақида хулоса қилиш мумкин бўлган мажмуавий мезонлар кенг қўлланилади. Бундай мажмуавий мезонлар қаторида мақсадли ҳаракат амалларининг ёки бу амаллар йиғиндисининг бажарилиш самарадорлиги кўрсаткичлари ҳам бор. Масалан, МЛ, 3 киши 10 ёки 3 киши 15 м.га югуриш, коптокнинг (қўллар, оёқлар билан) ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуришда бошқариш натижалари; яккакураш ва спорт ўйинларида ҳимоячи ёки ҳужумчининг ҳаракат амалларини бажариш самарадорлиги; тўсатдан ўзгарган шароитларда ҳаракат амалларини қайта мувофиқлаш тезлиги кўрсаткичлари билан ўлчанади. Бироқ санаб ўтилган МЛни баҳолаш мезонлари, замонавий илмий маълумотларга биноан, мураккаб тузилишга ва ўзига хос турларга эга. Хусусан, ҳаракатлар аниқлигини назарда тутганда, қандай аниқлик ҳақида сўз кетаётганини айтиб ўтиш зарур, чунки аниқлик жараён ёки финал хусусиятга эга бўлиши мумкин. Аниқлик финал хусусиятга эга бўлган ҳолда, у мерганлик билан бир хил. МЛ, баҳолашнинг аниқлиги, ҳаракатнинг турли кўрсаткичларини ўлчаш, бирлаштириш, билан тавсифланиши мумкин. Аниқликнинг баъзи кўрсаткичлари билан ўзаро мослик йўқлиги аниқланган. Ҳаракатлар амплитудасини яхши дифференциациялаш мумкин, лекин нисбатан ёмон қайтарилган ҳолда, яъни берилган кўрсаткични қайтариш. Бу МЛнинг бошқа белгиларига ҳам тегишли.



Ҳаракатлар тежамкорлиги Млнинг хусуиятларидан бири сифатида ортиқча ва кераксиз ҳаракатларсиз, зарур қувватни кам сарфлаш билан тавсифланади. У нафақат ҳаракатлар техникаси самарадорлигига, балки шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига ҳам боғлиқ. Тежамкорлик ҳаракат натижасини, унга эришиш учун сарфланган харажатларга нисбати билан аниқланади.

- ◆ ҳаракатнинг турли ўлчамларини дифференциациялаш лаёқати (вақт, фазовий, куч ва бошқ.);
- ◆ фазода мўлжал олиш лаёқати;
- ◆ мувофиқлаш сақлаш лаёқати;
- ◆ ҳаракатларни қушиш (комбинациялаш) лаёқати;
- ◆ ўзгарувчан вазиятга ва вазифанинг ғайри оддий қўйилишига кўникиш лаёқати;
- ◆ белгиланган суръатларда вазифаларни бажара олиш лаёқати;
- ◆ ҳаракатлар таъсирчанлиги вақтини бошқариш лаёқати;
- ◆ ҳаракатнинг турли белгиларини, уларнинг бажарилиш шарт-ларини ва умуман вазиятнинг ўзгаришини олдиндан кўра билиш лаёқати;
- ◆ мушакларни унумли бўшаштира олиш лаёқати.

Амалиётда барча кўрсатилган лаёқатлар тоза ҳолда эмас балки мураккаб ўзаро боғлиқликда учрайди. Ҳаракат амалиёти турининг ўзига хослиги ушбу мувофиқлаш лаёқатларига турли талаблар қўяди. Фаолиятнинг бир турида маълум лаёқатлар муҳим ўрин эгалласа, бошқасида иккинчи даражали бўлади.

Мазкур ўта муҳим лаёқатлар спорт йўналишларида кўп жихатдан муваффақиятни белгилайди. Шунинг учун мувофиқлашга тайёрланиш жараёнида уларнинг ривожланишига алоҳида эътибор билан қараш ҳаракатларни мувофиқлаш қобилияти бир қатор руҳий-физиологик омиллар билан белгиланишини назарда тутмоқ лозим. Булар:

1. Сенсор тизимнинг функционал ҳолати.
2. Марказий асаб тизимининг тана ҳолатини бошқариш ва ало-ҳида қисмларини ҳаракатлантира олиш даражаси.
3. Инсоннинг ҳаракатларни ёдда сақлаб қолиш ва уларни қай-тара олиш имконияти.

Ҳаракат мувофиқлиги кўп жихатдан шуғулланувчилар томонидан ҳаракат вазифаларини тушунишлари ва уни ҳал қилиш-нинг аниқ усулини топа олиш қобилиятларига боғлиқ.

Турли ёш даврларида, мувофиқлаш лаёқатларининг алоҳида турларини ривожланишида нотекистик кузатилади. 15 –16 ёшга келиб уларнинг анча яхшиланиши кузатилади. Бу ёшда ёшларнинг ривожланиш даражаси катталарникига яқинлашади.

## **Мувофиқлаш лаёқатларини яъни чаққонликни ривожлантириш усулияти**

Мувофиқлаш лаёқатларини ривожлантиришда педагогга турли ҳаракат амалларини бошқариш сифатини тавсифловчи ҳам умумий ва ҳам хусусий масалаларни ечишга тўғри келади (6 расм).

Масалан, «Ҳаракатнинг вақт ўлчамларини дифференциациялаш қобилиятини такомиллаштириш» умумий масаласи қуйи-даги хусусий масалаларни ечишни назарда тутди:

- ◆ ҳаракат давомийлигини дифференциациялаш қобилиятини ривожлантириш;

- ◆ ҳаракатнинг алоҳида босқичлари давомийлигини дифференциациялаш қобилиятини ривожлантириш;

- ◆ ҳаракат суръатини дифференциациялаш қобилиятини ривожлантириш. Мувофиқлаш лаёқатини ривожлантириш учун мослашувчанлик, ҳаракатларни тартибга солиш, уларни бир бутунга айлантиришга қаратилган талабларни қўювчи машқлар қўлланилади. Улар қуйидагиларга эга бўлиши керак:

- ◆ мувофиқлаш мураккаблигига, шуғулланувчилар учун муш-куллик туғдира олиши;

- ◆ таркибида янгилик, ғайри оддийлик элементлари бўлиши;

- ◆ ҳаракатлар бажарилишининг турли шакллари ва ҳаракат масалаларининг қўйилмаган ечимлари билан ажралиб туришлари;

- ◆ ҳаракатнинг турли ўлчамларини тартибга солиш, назорат ва ўз-ўзини баҳолаш бўйича вазифаларни ўз ичига олиши.

Баъзи мувофиқлаш лаёқатларини ривожлантириш усулиятини кўриб чиқамиз.

**“Вақтни ҳис қилиш”, “Фазони ҳис қилиш” ва “Мушак кучланишларини ҳис қилиш” ни такомиллаштириш.** Мувофиқлаш лаёқатларини такомиллаштириш ҳаракатлар йўналишини белгилаш, амплитудасини, вақтини, суръати ва тезлигини, мушак кучланишлари катталигини ва бошқа хусусиятларни ривожлантириш асосида юз беради. Ҳаракатнинг айрим белгиларини аниқ йўналтириш қобилияти кўп жихатдан инсонда кўриш, эшитиш ва айниқса, мушак - ҳаракат сезгиларини ривожланиш даражасига боғлиқ. Кўп ҳолларда буни кинестизия деб аташади. Кинестизияни яна «мушак билан ҳис қилиш» дейишади.

Бу қобилиятни такомиллаштириш жараёнида «фазони ҳис қилиш», «вақтни ҳис қилиш», «ривожланаётган кучланишларни ҳис қилиш» каби ҳиссиётлар ва тасаввурлар шаклланади, уларнинг ривожланганлик даражасига техника, тактикани ўзлаштириш самарадорлиги ва умуман ўз ҳаракатларини бошқара олиш қобилияти боғлиқ бўлади.

Спорт фаолиятининг ҳар бир тури инсон қобилиятларига, ҳаракатнинг у ёки бу ўлчамларини аниқлаш бўйича талаблар қўяди. Бу ҳолда,

ихтисослашган ҳиссиётларни такомиллаштириш турли машқларни бажариш жараёнида юз беради.

Масалан, «вақтни ҳис қилиш» - ҳаракатнинг бирон қисмини бажарилиш давомийлигини аниқ ҳис қилиш (масофани босиб ўтиш, ҳаракатни бошлаш, коптокни узатиш ва ҳ.к.) деярли барча ҳаракат фаолиятида жуда муҳим.

Ҳозирги даврда «вақтни ҳис қилиш»ни шакллантириш учун жисмоний тарбия ва спортда, ҳис қилиш, ўзгартириш, давомийликни, суръатни дастурлаш имконини берадиган турли техник ва тренажер воситаларидан фойдаланишга катта аҳамият берилмоқда.

Масалан, спорт юришида, спортчига маҳкамлаб қўйиладиган, икки кадамли босқич бузилганда овоз берадиган, кичкина назорат-ахборот курилмасидан фойдаланилади.

«Фазони ҳис қилиш» ҳаракатнинг фазодаги ўлчамларини ҳис қилиш, баҳолаш ва тартибга солиш билан; қандайдир объектгача бўлган масофани (мўлжални) аниқлаш билан боғлиқ. Масалан, боксчилар беллашуви вақтида рақибгача бўлган масофа, футбол ёки волейболда коптокнинг учиш траекторияси ва ҳ.к.лар.

**Фазовий ҳиссиётлар аниқлигини такомиллаштириш билан бир қаторда, биз чуқур ихтисослашган тавсифга эга бўлган «фазони ҳис қилиш»ни ҳам такомиллаштирамиз. Бу ўз аксини «масофани ҳис қилиш», «тўсиқларни ҳис қилиш» ва бошқа аниқ ихтисослашган фазовий ҳиссиётларда топади.<sup>19</sup>**

13-14 ёшга келиб кўп ҳаракат амалларининг аниқлигини таъдақлайдиган кўриш-мотор функциялари ривожланишнинг энг юнг юқори даражасига етади ва катталарникига яқинлашади.

«Фазони ҳис қилиш»ни ривожлантиришда қуйидаги турдаги масалалар қўлланилади.

◆ маълум шароитларда андозавий фазовий тавсифларини такрорлаш аниқлигига. Масалан, гимнастика машқларини кўп марталаб бажаришда тананинг маълум ҳолатини, шаклини ва ҳара-катлар йўналишини спорт - техник маҳорат андозасига мос равишда аниқ такрорлаш.

◆ чегараланган фазовий муҳитда уринишлар сериясида параметрларнинг алмашлаш аниқлигига. Бундай масаларнинг тўрт хи-лини ажратиш мумкин:

1. Фазовий хусусиятларнинг катталиклр фарқини аста-секин кўпайтириб бориш. Масалан, футболда копток узатишларни 25 м. Дан 30, 45 ва 50 м.гача.

2. Ҳаракатларнинг белгиланган ўлчамларининг катталиклр фарқини аста-секин камайтириб бориш. Масалан, баскетбол тўпини саватга аввал узоқ масофадан ташлаш, кейин масофани қисқартириб бориш.

3. Кескин фарқ қилувчи машқларни кетма-кет бажариш, яъни ҳаракатлар ўлчамларининг «кўпол» ва «нозик» дифференциациялаш. Масалан, тўпни саватга узоқ масофадан ва энг яқин жойдан ташлаш.

<sup>19</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 70. бет.

4. Фазовий ҳиссиётларни баҳолашда қўпол ва нозик катталикларни босқичма-босқич яқинлаштириш.

Масалаларни муваффақиятли ҳал этиш учун турли усулий ёндашувлар қўлланилади. Хусусан, тананинг белгиланган ҳолати ва ҳаракатини макет ва қўғирчоқларда моделлаштириш, ҳаракат шароитига қўшимча йўналтирувчи предмет ва белгиларни киритиш, ҳаракатнинг йўналиши, траекторияси шаклини, қадамлар узунлиги, сакраш жойи, байроқлар, йўл қўйилган хатолар тўғрисида ахборот берувчи воситалардан фойдаланиш.

### **5.5. Чидамлилик тушунчаси. Чарчаш ва чидамлилик.**

*Чидамлилик – инсоннинг бирон ҳаракат фаолиятини узоқ вақт давомида унинг самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилияти.*

Ишнинг давомийлиги охир оқибат чарчаш билан чегараланганлиги муносабати билан чидамлиликни организмнинг чарчашга бардош бериш имконияти деб ҳам ифодалаш мумкин. Чарчаш – узоқ вақт давомидаги оғир фаолият натижасида организмнинг меҳнат лаёқати пасайиши билан тавсифланадиган ҳолати. У, иш бошлангандан сўнг маълум вақт ўтиши билан пайдо бўлади ва фаолиятни аввалги самара билан бажара олмасликда намоён бўлади. Чарчашни ривожланиши 3 босқичда ўтади:

1. *Компенсацияланган чарчаш босқичи*, қийинчиликларнинг ортиб боришига қарамасдан, инсоннинг аввало иродавий уринишлари ва ҳаракат амалларинининг биомеханик тузилишини қисман ўзгартириш ҳисобига аввалги суръатларни сақлаб туриш вақти.

2. *Декомпенсацияланган чарчаш босқичи*, инсоннинг барча уринишларига қарамасдан, фаолият самарасини сақлаб қола олмаслиги. Агар шу ҳолатда иш давом эттирилса, бир оздан кейин уни бажаришдан бош тортиш вақти келади.

3. *Тўла чарчаш босқичи*. чарчаш ҳолатида даврий ҳаракат амалларини бажаришда тезликнинг, қадамлар узунлиги ва частотасининг ўзгариши келтирилган (конькида югуриш мисолида). Компенсацияланган чарчаш босқичида, қадамлар узунлиги камайган бўлишига қарамасдан, тезлик қадамлар частотаси ортиши ҳисобига сақланиб туради. Чарчаш бирламчи мушакларнинг қисқариш кучи камайишида намоён бўлади, натижада муздан итарилиш кучи ва тезлигининг камайиши, қадамлар узунлигининг қисқариши юз беради. Қадамлар частотаси бу ерда компенсатор механизм ролини ўйнайди ва маълум вақтгача тезликнинг кескин ўзгармаслигини таъминлайди. Декомпенсацияланган чарчаш босқичида қадамлар частотаси ортишига қарамасдан, тезлик пасая бошлайди. Чидамли одамларда бир хил шароитларда чарчашнинг биринчи ва иккинчи босқичлари кечроқ юз беради, тўла чарчаш босқичида ҳам ишга лаёқат суръати бошқаларга қараганда секинроқ пасаяди.

Чидамлилик жисмоний фаолиятнинг ҳамма турида зарур. Жисмоний машқларнинг бир турида у спорт натижасини таъдақ-лайди (юриш, ўрта ва

узоқ масофаларга югуриш, чанғи спорти), бошқаларда – маълум тактик амалларни бажариш имконини беради (бокс, кураш, спорт ўйинлари ва бошқ.), учинчиларда – қисқа муддатли кўплаб катта юкламаларга бардош бериш ва кучларнинг тез орада қайта тикланишини таъминлайди (спринтерча югуриш, сакраш, оғир атлетика ва бошқ.)

Чидамлиликнинг ривожланганлиги даражасини икки гуруҳ кўрсаткичлар асосида баҳолаш мумкин:

1. *Ташқи кўрсаткичлар* чарчаш вақтида инсон ҳаракат фаолиятининг натижавийлигини ифодалайди.

2. *Ички кўрсаткичлар* маълум фаолият бажарилишини таъминловчи организм қисмлари ва тизими фаолиятида юз бераётган маълум ўзгаришларни акс эттиради.

Даврий машқларда *чидамлиликнинг ташқи кўрсаткичлари*:

◆ белгиланган вақтда босиб ўтилган масофа (масалан, бир соатли югуриш ёки 12 дақиқалик Купер тестида);

◆ анча узоқ бўлган масофани кам вақт сарфлаган ҳолда босиб ўтиш (Масалан, 5000 м га югириш, 1500 м га сузиш);

◆ белгиланган тезликда энг узоқ масофани «охиригача» босиб ўтиш (масалан, белгиланган 6,0 м/с тезликда югуриш).

Куч машқларида чидамлилик қуйидагилар билан ифодаланади:

◆ ушбу машқни такрорлай олиш миқдори билан (тортилиш, бир оёқда ўтиришнинг чегаравий миқдорлари);

◆ тана ҳолатини кўп вақт давомида ўзгаришсиз сақлаш ёки куч машқларини энг кам вақтда бажариш (Масалан, 5 м арқонга осилиб чиқиш; 6 марта тортилгандан кейин ва бошқ.);

◆ белгиланган вақтда энг кўп ҳаракатлар миқдори (масалан, 10 с да энг кўп ўтириб туриш).

**Барча жисмоний машқларда инсоннинг чидамлилик белгиси бўлиб ишнинг бошида, ўртасида ва якунида ҳаракат амаллари биомеханик кўрсаткичларининг ўзгариш хусусиятлари хизмат қилади. Турли вақт оралиқларида уларнинг кўрсаткичларини таққослаб, чидамлилик даражаси ҳақида хулоса берилади. Одатда, машқ якунида бу кўрсаткичлар қанчалик кам ўзгарса, чидамлилик даражаси шунча юқори бўлади.<sup>20</sup>**

*Чидамлиликнинг ички кўрсаткичлари*: инсоннинг чарчаган ҳолатида марказий асаб тизими, юрак-қон томир, нафас олиш, эндо-крин ва бошқа тизимларидаги ўзгаришлар.

Чидамлилик инсоннинг бошқа жисмоний имкониятларининг ривожланганлик даражасига боғлиқ. Булардан келиб чиққан ҳолда *икки тур кўрсаткичларни* қўллаш таклиф қилинади:

1. *Мутлоқ* – куч, тезлик ва мувофиқлаш лаёқатларининг ривожланганлигини ҳисобга олмасдан.

<sup>20</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 72. бет.



2. *Нисбий* – куч, тезлик ва мувофиқлаш лаёқатларининг ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда.

Масалан, агар барча шуғулланувчиларга бир хил масофани югуриб ўтиш таклиф қилинса, у ҳолда югуриш натижалари чидамлилиқнинг мутлоқ кўрсаткичларини ифодалайди. Бунда кўпинча ҳар хил одамларнинг бир хил кўрсаткичлари уларнинг чидамлилиги бир хил дегани эмас, чунки унинг намоён бўлиши боғлиқ бўлган бошқа жисмоний сифатлар кўрсаткичлари эътиборга олинмаган.

Тезлик, куч ва мувофиқлаш лаёқатлари нисбатан бир хил одамларнинг чидамлилиги таққосланганда, нисбий чидамлилиқ кўрсаткичлари олинади. Чидамлилиқнинг намоён бўлиш имкониятларини таққослаш маълум инсонлардаги максимумдан маълум фоизларни ҳисоблаш йўли билан амалга оширилади. Масалан, макси-мал югуришнинг 60% ва штангани кўтаришда мушаклар кучининг 50%. Чидамлилиқнинг нисбий кўрсаткичларини баҳолаш учун чидамлилиқнинг турли коэффицентлари ва индекслари қўлла-нилади, улар маълум формулалар ёрдамида ҳисоблаш йўли билан топилади. Бунда кучли ва заифлар ўз имкониятларига нисбатан бир хил иш бажарадилар. Тезлик ва куч имкониятларидан яхши фойда-лана олмайдиган одамлар, одатда, чидамлилиқнинг паст мутлоқ кўрсаткичларига эга.

Чидамлилиқнинг тузилиши ҳар бир ҳол учун маълум фаолият турининг шартлари билан аниқланади. *Чидамлилиқнинг ривожланганлик ва намоён бўлиш даражаси* бир қатор *омилларга* боғлиқ.

- ◆ инсон организмда энергетик захиралар мавжудлиги;
- ◆ организмнинг турли тизимлари функционал имкониятлари даражаси (юрак - қон томир, марказий асаб тизими, асаб-мушак ва бошқ.)
- ◆ ушбу тизимларнинг фаоллашув тезлиги ва мувофиқ-лаштирилганлиги даражаси;
- ◆ физиологик ва руҳий функцияларнинг организм ички муҳитининг ноқулай шароитларига турғунлиги (кислород етиш-маслиги ва бошқ.);
- ◆ организмнинг энергетик ва функционал салоҳиятини тежаб ишлатиш;
- ◆ таянч - ҳаракат аппаратининг тайёрланганлиги;
- ◆ контакт маҳорати техникасининг такомиллашганлиги;
- ◆ шахсий-руҳий хусусиятлар (ишга қизиқиш, тиришқоқлик, чидамлилиқ, қатъийлик ва ҳ.к.).

Инсон чидамлигига таъсир кўрсатадиган бошқа омиллар қаторида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин: ёш, жинс, инсоннинг морфологик хусусиятлари ва фаолият шароити.

Амалиётда жуда кўп чидамлилиқ шакллариининг намоён бўлиши икки турга ажратилади I. Умумий. II. Махсус.

*Умумий чидамлилиқ* – инсоннинг одатий бўлмаган фаолиятни узоқ ва муваффақиятли бажара олиш қобилияти.

*Махсус чидамлилиқ* – фаолиятнинг маълум тури талаблари билан белгиланадиган шароитларда ишни самарали бажара олиш ва чарчоққа бардош бериш қобилияти.

Маълумки, фаолиятнинг у ёки бу тури куч, тезлик ва мувофиқлаш лаёқатларининг намоён бўлишига, демак чидамлилиikka ҳам юқори талаблар қўйиши мумкин. Ва, ниҳоят, фаолиятнинг боғлиқ ҳолда чидамлиликининг бу турларини намоён бўлиши мушак ишларининг энерготаъминоти билан боғлиқ.

**Чидамлиликининг намоён бўлишини фаолиятнинг хусусият-лари, талаблари ва унинг шиддатлилиги асосида тўла ифодалаш мумкин. Шундан келиб чиққан ҳолда чидамлиликининг қўйидаги асосий шакллари кўрсатиш мумкин.**

**Мувофиқлаш чидамлилиги ҳали етарлича ўрганилмаганлиги туфайли тезлик ва куч чидамлилигини ривожлантириш усулиятини очиш билан чегараланамиз.**<sup>21</sup>

### **Чидамлиликини ривожлантириш усулияти**

Тезлик чидамлилигини ривожлантириш. Тезлик чидамлилиги тўғрисида даврий тавсифга эга бўлган машқларга (югуриш, юриш, сузиш, эшкак эшиш ва ҳ.к.) нисбатан гапириш қабул қилинган. Уларнинг ҳар бири турли тезликда бажарилиши мумкин. Ҳаракатни белгиланган тезликда бошқаларга нисбатан узоқроқ сақлай олган спортчи чидамли ҳисобланади. Табиийки, машқларнинг тури ва давомийлиги тезликка боғлиқ: у қанчалик юқори бўлса, ҳаракат давомийлиги шунча қисқа бўлади ва аксинча. Масалан, максимал тезликда югуриш давомий бўлмайди. У бир неча ўн секунд давом этиши мумкин ва бу вақтда 100 – 200 мдан узоқ бўлмаган масофалар босиб ўтилади. Агар одам узоқ масофага югурадиган бўлса, у тезлигини пасайтиради.

Турли масофаларга югуриш бўйича жаҳон рекордларини В.С.Ферфель таҳлил қилиб, «тезлик – вақт» боғлиқлиги тўрт тўғри чизиқли қисмга ажралишини аниқлаган, бу қисмлар нисбий қувват бўлаклари деб аталган: максимал, субмаксимал, катта ва ўртача қувват бўлаклари. Ҳар бир бўлак ўз ичига амалиётда мавжуд бўлган масофалар гуруҳларини олган – қисқа, ўрта, узоқ ва ўта узоқ.

Рекордлар эгри чизиғининг кесмаларга бўлиниши нафақат югуришдаги рекордларга, балки бошқа даврий машқларга – сузиш, конькида югуриш, велосипедда учишга ҳам тегишлилиги аниқ-ланган. Барча ҳолларда қувват мезони бўлиб масофа эмас, уни босиб ўтиш учун кетган вақт қабул қилинган. Шунинг учун, масалан 500 мга югуриш ва 100 мга сузиш қуввати бўйича нисбатан тенг бўлиши мумкин, чунки иккала машқ ҳам деярли бир хил – бир дақиқага яқин вақтни талаб қилади. Агар югурувчи 200 мни 19,72 с.да босиб ўтса бу максимал қувват иши бўлади, агар у худди шу масофани 40 с.да босиб ўтса, бу иш қуввати бўйича субмаксимал бўлади.

В.С.Ферфель томонидан тақлиф этилган қувват бўлаклари классификациясига жаҳон рекордларининг ўсиши муносабати билан бир неча марта аниқликлар киритилган ва такомиллаш-тирилган. «Рекордлар эгриси»,

<sup>21</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 77. бет.



биринчидан, 4 қисмга эмас, ундан кўпроқ бўлақларга бўлинар экан. Масалан, Н.И.Волков субмаксимал қувват бўлагини икки кичик бўлақка ажратишни таклиф қилган: давомийлиги 15 с.дан 40 с.гача ва 40 с.дан 2 дақ.гача. Ўртача қувват бўлаги ҳам баъзида икки қисмга ажратилади – углевод нафас олиш ва ёғ нафас олиш бўлақлари. Иккинчидан, турли ёшдаги, жинсдаги ва тайёргарликдаги одамларда ишнинг вақт чегаралари ҳар бир бўлақда маълум фарққа эга.

Нисбий қувват бўлақларида турли ёшларда вақт оралиқларини билиш муҳим амалий аҳамиятга эга. Мазкур маълумотлар машғулотлар вақтида тезлик юкламаларини меъёрлаш учун белги бўлиб хизмат қилади.

Турли қувват бўлақларига (100 мга ва 10000 мга югуриш) тегишли бўлган даврий машқларда чарчашнинг физиологик механизмлари кескин фарқланиши аниқланган. Шу билан бирга-ликда, агар машқлар бир бўлақка тегишли бўлса (масалан, 100 ва 200 мга югуриш), чарчаш ва табиийки, чидамлилиқ механизмлари кўп жиҳатдан бир хил бўлади. Унинг ривожланиш даражасига бошқа омиллар ҳам таъсир кўрсатади. Инсон органлари ва организми тизимларидаги фарқлар тезлик чидамлилигини ривожлантириш усулиятини белгилайди.

**Чидамлилиқ фақатгина чарчаш аломатлари борлигида намоён бўлади. Тезлик чидамлилиги қанчалик яхши ривожланган бўлса, турли масофаларга ҳаракатланишларда чарчаш аломатлари шунчалик кеч намоён бўлади ва тезлик ҳам шунга мос равишда сақланиб туради.<sup>22</sup>**

Ҳар бир қувват бўлагиде тезлик чидамлилигини такомил-лаштиришнинг асосий йўли – машқларда турли ёш гуруҳлари учун хос бўлган иш ҳажмидан бир оз кўпроқ иш бажариш, яъни маълум бўлақларда беллашувлардагидан юқори тезликда ҳаракатланишдир. Мушаклар фаолиятининг энергия таъминоти тавсифидан келиб чиқиб, ҳаракат тезликлари уч гуруҳга бўлинади, улар ҳар бўлақда чидам-лилиқни ривожлантиришни меъёрлашда муҳим аҳамиятга эга.

◆ *субкритик тезлик*, бунда энергия сарфи кичик ва кислородга эҳтиёж аэроб имкониятлардан кам (яъни истеъмол қилинаётган кислород барча эҳтиёжларни қоплайди) – аэроб функцияларнинг ривожланишига таъсир кўрсатади.

◆ *критик тезлик*, кислородга эҳтиёж аэроб имкониятларга тенг ва машқлар кислороднинг максимал кўрсаткичлари шароитида бажарилади аэроб-анаэроб функцияларни ривожлантиради.

◆ *юқори критик тезлик*, кислород эҳтиёжи инсоннинг аэроб имкониятларидан юқори ва машқларни бажариш кислород етишмовчилиги шароитида бажарилади, - анаэроб имкониятларни такомиллаштиришга кўмаклашади.

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

<sup>22</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 84. бет.

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

### **Назорат саволлари**

1. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
2. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
3. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
4. «Шахсий куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
5. «Тезлик – куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
6. «Портлаш кучи» тушунчасини ифодаланг.
7. «Мутлоқ куч» ва «нисбий куч» тушунчаларини таърифланг.
8. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?
9. Тезлик қобилиятининг сизга маълум бўлган қандай шакллари бор?
10. Тезлик қобилиятининг қандай турлари элементар шаклларга тегишли?
11. Оддий таъсирнинг тезлик ривожланишига машқлардан ми-соллар келтиринг.
12. «Сенсор усулни» таърифланг.
13. Мураккаб таъсирга таъриф беринг.
14. Мураккаб таъсирнинг қандай турларини биласиз? Ҳар бирига таъриф беринг.
15. Мувофиқлаш лаёқатлари атамаси остида нима тушунилади?
16. «Чаққонлик» тушунчасини ифодаланг.
17. «Чидамлилик» атамасини таърифланг?
18. «Чарчоқ» тушунчасига таъриф беринг?
19. Чарчоқни пайдо бўлишини 3 та босқичсини айтинг?
20. «Эгилувчанлик» атамасига таъриф беринг?
21. Сиз эгилувчанликнинг қандай турларини биласиз?
22. «Фаол эгилувчанлик» атамасини қандай тушунасиз?
23. «Суст эгилувчанлик» атамаси нимани ифодалайди?
24. Умумий эгилувчанликка таъриф беринг

### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### **Интернет ресурслари**

4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
5. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
6. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
7. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
9. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
10. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

## **6-мавзу: Жисмоний тайёргарлик жараёнида ёш спортчиларнинг жароҳат олишини огоҳлантириш.**

### **Режа:**

- 6.1. Ёш спортчиларнинг мушғулот жараёнида жароҳатланиши сабаблари.
- 6.2. Куч, тезликни, чидамлик, эгилувчанлик, мувофиқлаш лаёқатларини ишлатиладиган машқлар машғулотидаги усулий хатолар.

*Таянч иборалар: таянч, ҳаракат аппарати, жароҳатланиш, гигиена,*

### **6.1. Ёш спортчиларнинг мушғулот жараёнида жароҳатланиши сабаблари.**

Таянч – ҳаракат аппаратининг жароҳатланиши ва организмнинг функционал ишлаши тизими бузилиши биринчи навбатда машғулотлардаги жисмоний машқларнинг усулий хатосига ва ташкилий камчиликларга боғлиқ. Шунга қарамасдан, биз қанчалик жисмоний сифатларни ривожлантирмайлик жароҳатларнинг сабаблари шундай ташкилий камчиликлардир.

- 1) машғулотларда хавфсизлик қонун-қоидасини билиш;
- 2) асбоб-анжом ва қуролларнинг сиратақилиш.
- 3) санитария ва гигиена шароитининг ёмонлиги (ёруғлик камлиги, машқ бажариладиган қопланган мойнинг қаттиқлиги ва сирпанчиклиги, ҳавонинг ифлослиги) ва машқларда машғулотларда об-ҳаво шароити (паст ёки юқори харорат, намликнинг юқорилиги).

Усулий хатолар кўпроқ дарс тизимида ва алоҳида машғулотларда қандай жисмоний сифатлар ривожлантирилаётганига боғлиқ.

### **6.2. Куч ишлатиладиган машқлар машғулотидаги усулий хатолар.**

Турли мушак гуруҳларида кучнинг ривожланиш уйғунлиги бузилади, оқибатда, уларнинг кучларини ривожлантиришда номутаносиблик пайдо бўлади.

Таянч-ҳаракат аппаратида жароҳатланишга олиб келадиган ва бошқа аъзоларни ҳам жароҳатлантирадиган етарлича шуғулланмаган заиф аъзо пайдо бўлади.

Етарлича ривожланмаган оёқ кафти унинг таранглигини пасайтириб юборади. Саралаш машқларини бажаришда оёқ кафтлари мушакларига тушадиган вазифани товон ва уч бошли тўпиқ мушаклари бажаришга мажбур бўлади. Бу эса уларга ортиқча юк бўлиб қолади.

- қорин мушакларининг етарлича ривожланмаганлиги туфайли умуртқа поғонасининг бел қисмида юк кўпайиб, гавда қомати бузилиши мумкин. Шунингдек, умуртқа поғоналари ўртасидаги тўқималарнинг ўта

ёйилиб кетиши натижасида соннинг орқа томонидаги мушакларнинг жароҳатланади ва бел қисмда оғриқ пайдо бўлади.

- куч ишлатиш машқларининг пухта бадан қиздириш машқларисиз бажариш мушакларнинг чўзилишига, йиртилишига, пайлар, чандирлар, бўғимларнинг жароҳатланишига, юрак қон томири тизимининг зўриқишига кетишига олиб келади;

- машқларни жуда катта юк билан чарчаган холда бажариш мушаклар, пайлар, бўғимлар, чандирларнинг жароҳатланишига олиб келади;

- жуда катта юк билан ўтириб туриш машқларини суиистеъмол қилиш тизза бўғим пайларининг жароҳатланишига олиб келади;

- чуқурликка юқори баландликдан сакрашни суиистеъмол қилиш тизза бўғимлари ва оёқ кафтларининг жароҳатланишига олиб келади;

- катта оғирликдаги юкни суиистеъмол қилиш гавданинг бузилиб, ўзгаришига, умуртқа поғоналари дисклари орасида чурра пайдо бўлишига олиб келади.

- машқларнинг катта юклар билан бажарилиши етарлича ўрганилмаган лекин улар, таянч-ҳаракат аппаратларидаги бўлим-ларнинг жароҳатланишига олиб келиши кўп кузатилган;

- узоқ кучанишни суиистеъмол қилиш юрак фаолиятининг бузилишига, томирларнинг кенгайишига, капилляр қон айланиши-нинг ишдан чиқишига олиб келади.

### **Куч ишлатиш машқларида жароҳатнинг олдини олиши тавсия этиш усулари.**

Куч ишлатиш машқларини бажариш жараёнида жароҳат олишдан сақланиш учун тавсиялар.

- Куч ишлатиши машқларидан олдин яхшилаб бадан қиздириш машқларини бажариш ва бутун машғулот вақтида организмдаги иссиқликни сақлаш керак.

- Куч ишлатиш машқларининг бошланиш босқичларида юкламанинг катталигини ва умумий миқдорини аста-секин ошириб бориш керак.

- Ҳар бир машғулотда юкламанинг хажмини эҳтиёт бўлиб ўрганиш муҳим. Аввал жуда оз юкламалар билан бажариш техникасини ўзлаштириб олиш керак.

- Куч машқларига тайёргарликнинг даслабки босқичларида ҳамма суяк мушакларини ҳар томонлама ривожлантириш лозим, бунинг учун турли ҳолатда ҳар хил куч ишлатиш машқлари қўлланилади.

- Жуда катта юк билан бажарилаётган машқларда нафасни узоқ ушлаб туриш мумкин эмас.

- Умуртқа поғоналарига таъсир қиладиган кучлардан сақланиш учун махсус оғир атлетикалар белбоғидан фойдаланиш зарур. Куч билан бажариладиган машқлардаги дам олиш оралиғида умуртқа поғонасига дам бериш, яъни якка чўпга осилиш, гимнастик айланишларни бажариш керак.

- Умуртқа поғонаси жароҳат олмаслиги учун гавда ва қорин мушакларини мустаҳкамлаб туриш керак.
- Умуртқа поғонасига тушадиган юкларни мажбурий бажа-ришда уни имкон борида тўғри ушлаш лозим. Шунда у мустаҳкам бўлади.
- Оёқ кафти мушакларини мунтазам равишда мустаҳкамлаш учун ўша ерга хос бўлган машқларни бажариш зарур.
- Қўлни жароҳат олишдан сақлаш учун қўл билан ушлатиб бажариладиган машқлардан фойдаланиш керак.
- Юк билан ўтириб бажариладиган машқларда товон учун шундай ҳолатни танлаш керакки, тизза бўғимларида ҳаракат кўпроқ бўлсин.
- Оғир юк билан бажариладиган машқларда тизза бўғимларини жароҳатланишдан сақлаш зарур. Оёқ мушакларида кучни кўпайтириш учун маҳсус тренажёрларда ўтирган ва ётган ҳолда машқлар бажариш керак.
- Оғир юк билан бажариладиган машқларни оёқ кийимда ва қаттиқ полда бажариш керак, шундагина тўпиқ бўғимларини мустаҳкамлаш мумкин.
- Юрак-қон томир тизими зўриқтирмаслик учун кучанишдан олдин чуқур нафас олмаслик керак.
- Узоқ кучанишдан сақланиш зарур.
- Кўз томирлари жароҳатланмаслиги учун кучанишдан олдин кўзни юмиб олиш керак.
- Куч ишлатиш ва чўзиш машқларини катта зўриқиш билан бажариш керак эмас. Бўғимдаги максимал ҳаракат амплитудаси 10-20% ни ташкил қилиши керак.
- Мушакларда, пайларда ва бўғимларда оғриқ пайдо бўлса, машқларни тўхтатиш керак.

### **Тезликни ривожлантиришдаги усулий хатолар**

Жароҳатларнинг 25% и тайёргарлик ва тезлик машқларини бажаришдаги машғулотларда олинади.

1. Тезлик машқларини совуқ хавода ва сирпанчиқ ёки нотекис жойда бажариш.
2. Машғулот таъсирининг камлиги.
3. Машқлар ҳажмини тез кўпайтириб юбориш.
4. Тезли машқлари техникасини ўзлаштириб олмаганлиги.
5. Таянч-ҳаракат аппаратининг алоҳида бўлимларига ортиқча куч ишлатиш.
6. Тезлик машқларини бажаришда тайёргарликнинг сифатсизлиги.
7. Тезлик машқларини жисмоний ёки мувофиқлик чарчоғида бажариш.

### **Тезликни ривожлантиришда жароҳатни олдини олишнинг усулий тавсияномалари.**

**Тезлик машқларини бажаришдан олдин яхшилаб бадан қиздириш ва машғулотларга ҳам шаклан, ҳам мазмунан тегишли бўлган ҳаракатларни бажариш керак. Тайёргарлик машқларини бажаришнинг самарадорлигини оширишда уларни аста-секин кўпайтириб бориш керак. Айнан юқори сифатли бадан қиздириш жароҳатдан қочишга ва тезлик машқларини бажаришдаги ютуқ-ларни эгаллашга сабаб бўлади.**

23

Таянч - ҳаракат аппаратининг мутаносиб ривожланишига қаратилган ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик жароҳатнинг олдини олишда асосий рол ўйнайди. Тезликни ривожлан-тиришнинг бошланғич босқичларида диққатни унинг алоҳида заиф бўлимларини мустаҳкамлашга қаратилади. Тезлик машқлари чарчаган ҳолда бажарилса, бу мушакларнинг жароҳатланишига олиб келади.

Мушакларда оғриқ ёки томир тортилиб қолса, дарҳол машқларни тўхтатиш керак. Совуқ ҳавода шамолдан ҳимоя қиладиган костюм ва иссик кийимлар кийиш керак.

### **Чидамлилиқни ривожлантиришдаги усулий хатолар**

- Таянч - ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга етарлича эътибор бермаслик.
- Чидамлилиқни ривожлантириш усулияти ва воситаларининг бир хиллиги.
- Машғулот вазифаларини кучайтириб юбориш (организм тикланиб олмасдан, яна узоқ вақт шуғулланиш).
- Машғулот вақтида бетоб бўлиб қолиш ( тумов, ангина) .

### **Чидамлилиқни ривожлантириш вақтида таянч-ҳаракат аппарати функционал тизимини зқриқтиришдан олинадиган жароҳатлардан огоҳлантириш тавсияномалари.**

Товон таянч-ҳаракат аппаратининг энг оғир ишларни бажарувчи бўлими ҳисобланади. Товоннинг мушаклари ва пайлари ортикча куч таъсирида ўз хусусиятларини йўқотиб, яссиоёқликка учрайди. Бу ходисани йўқотиш учун, биринчидан, машғулот вазифалари ҳажмини аста - секин кўпайтириб бориш, иккинчидан, товон мушаклари кучини ривожлантирувчи машқларни қўллаш керак.

Организмни мустаҳкамлаш ва ишлаш қобилятини ошириш учун чидамлилиқ машқлари қўлланилади. Юрак - қон томир тизими организмнинг энг нозик бўлимидир. Самарали машғулот вазифалари,

<sup>23</sup> Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 86 бет.



тайёргарликни бир маромда ўтиши, ишдаги тезликнинг ўртача давомийлиги юрак деворларининг яхши шаклланишига ижобий таъсир қилади. Бундай юракнинг итариш кучи катта бўлади лекин уриш ҳажми нисбий оз бўлади. Машғулотлардаги вазифаларнинг юқори жадаллиги ва спортчида ишлаш қобилятининг етарли эмаслиги юракда зўриқишни оширади. Булар эса юрак деворларидаги артерияларни қаттиқлаш-тириб, қон қуйилишига тўсқинлик қилади ва ишлашни мураккаблаштиради. Бу салбий ходисанинг олдини олиш учун дастлаб жуда сустръатли машқларни бажариш тавсия этилади, кейинчалик тўхтовсиз усулда вариатив - оралик машқларини бажаришга ўтилади. Юқорида айтилган ишнинг давомийлигидаги сустръат ҳаракат юрак - қон томирлар тизимида қувватини оширишга, тежалиб ишлашига, нафас йўллари ва организмнинг бошқа тизмларига катта таъсир кўрсатади. Бунда юрак функцияларининг имкониятлари ўсади, миокард дистрофияси пасаяди ва мушаклардаги қон айланиш яхшиланади.

Аммо шуни эсда тутиш керакки, машғулот вазифалари ҳажмининг бир хиллиги МАТга салбий таъсир қилади, юрак фаолияти ва қон айланиш тизимидаги тартиб бузилади. Бу асосан, болалар ва ўсмирларга тегишли. Ушбу ҳолатдан қутулиш учун машғулотларни турли-туман қилиш, яъни дарсларни манзарали жойларда ўтқизиш, машғулот трассаларини ўзгартириш ва ўйин усулларида фойдаланиш керак.

### **Эгилувчанликни ривожлантиришдаги хатолар**

1. Организмнинг етарлича қизмаганлиги.
2. Қизишнинг сифатсизлиги.
3. Мушак тонусининг юқорилиги.
4. Ҳаракат амплитудасини бирдан ошириб юбориш
5. Қўшимча юкнинг кўплиги.
6. Дам олиш ва машғулотлар ўртасидаги ораликни кат-талиги.
7. Чарчаган ҳолда мушғулотларда қатнашиш.

### **Эгилувчанликни ривожлантиришдаги жароҳатларнинг олдини олиш бўйича усулий тавсиялар**

Таянч-ҳаракат аппаратини яхшилаб қиздириш эгилув-чанликни ривожлантиришдан олинадиган жароҳатлардан сақлайди. Бунинг учун машқлар бажаришдан олдин мушакларни ривожлантирувчи ҳаракатлар ёрдамида қиздириш ва бу ҳолатни бутун машғулот давомида сақлаб туриш керак. Ҳар бир бўғимдаги ҳаракатни ривожлантирувчи машқларни бажариш бир текис ҳаракатлар билан бошланади. Ҳаракатни бажариш сустръати машғулотларнинг биринчи қисмида жуда секин кечади. Максимал амплитуда билан машқ бажариш эгилувчанликни ривожлан-тиришда юқори натижаларни беради. Лекин мушаклар, пайларнинг чўзилиш имкониятларини топиш жуда мураккаб. Асосан, қўшимча юк билан тез

ҳаракат қиладиган ёки сакраб бажариладиган мажбурий ҳаракат машқларига катта амплитуда бериш лозим. Ҳаракат амплитудасини ортиқча қўллаш тўқималарда оғриқ ҳосил қилади ва бу оғриқ кичкина жароҳат пайдо қилади. Шунинг учун озгина оғриқ пайдо бўлиши билан машқлар тўхтатилади ва тўқималар хусусияти тўлиқ ўз холига келгунча машқлар тўхтатиб турилади.

**Ўз холига келтиришни тезлатиш учун мушакларни массаж қилиш, иссиқлик муолажалари ўтказиш ва бўшаштирувчи машқлар бажариш керак. Машғулотлардаги машқ натижасини ошириш учун эгилувчанликни ривожлантиришда бўладиган жароҳатларнинг олдини олиш мақсадида чўзиш машқларидан ва бўшаштирувчи машқлардан фойдаланилади. Мушакларни ривожлантиришдан чарчаган ҳолда сакраб ёки тез ҳаракат билан бажариладиган машқлар чидамлилиқка ва кучни ривожлантиришга салбий таъсир қилади.**<sup>24</sup>

Бу вазифалардан кейин мушаклар орасидаги мувофиқлик ва эгилувчанлик ёмонлашади, шунингдек, эгилувчанликни ривожлантиришдаги машғулотлар натижаси пасайиб кетиб, жароҳатланишга олиб келади.

Эгилувчанликни ривожлантиришда бўғимларнинг жароҳат-ланиши сабаби, мушакларнинг етарлича ривожланмаганлиги, яъни уни ўраб турган пайлар ва бўғим қопчасининг мустаҳкам эмаслигидир.

### **Мувофиқлаш лаёқатларини, чакқонликни ривожлантиришдаги усулий хатолар**

Модомики, мувофиқлаш лаёқатлари бошқа ҳаракат сифат-лари билан ўзаро боғлиқ экан, юқорида кўрсатилган ҳаракатни ривожлантириш усулиятидаги камчиликлар бу сифатларга салбий таъсир этиши мумкин. Бундан ташқари, А.Тер-Ованесяннинг (1978) маълумотларига кўра, мукамаллиқка етмаган мушаклар ўртасидаги мувофиқлик, мувофиқлаш, сифатларининг ривожланишидаги чўзилишга, пайлар, тўқималарнинг йиртилишига асосий сабаб бўлади.

### **Мувофиқлаш лаёқатларини ривожлантиришда олинадиган жароҳатлардан огоҳлантиришнинг усулий тавсияномалари**

Мувофиқловчи ривожлантириш машқларини бажаришдан олдин машғулотларга ҳам шаклан, ҳам мазмунан мос, бадан қиздириш машқларини бажариш керак

Машқлар бажариш тезлигини, уларнинг амплитудасини ва мувофиқликка оид мураккаблигини машғулотларда аста секин кўпайтириб бориш керак. Қўшимча юкли машқларни бажаришда ўқувчиларнинг шахсий имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, унинг катталигини келишиб олиш лозим. Чарчаган ҳолда машғулотларда қатнашмаслик керак. Мураккаб

<sup>24</sup> "Educating the Student Body" Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013. 90 бет.

мувофиқликка оид машқларни ноқулай шароитда бажариш мумкин эмас (сирғанчиқ, қоронғулик ва чалғитувчилар).

Шундай қилиб, масъулиятсиз ташкил қилинган ва режалаштирилмаган машғулотлар ўқувчининг организмига салбий таъсир қилади. Бу ҳолат юз бермаслиги учун аввалроқ мақсадга мувофиқ равишда, контингент хусусиятларини ва жисмоний сифатларни ривожланиш хусусиятини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш керак.

### **Назорат саволлари**

1. Қандай ташкилий камчиликлар жароҳатларга сабаб бўлиши мумкинлигини санаб беринг.
2. Куч машқлари қўлланиладиган дарсларда йўл қўйилиши мумкин бўлган қандай услубий хатоларни биласиз?
3. Куч машқлари қўлланиладиган дарсларда жароҳатларнинг олдини олишга ёрдам берадиган усулий тавсияларни айтиб беринг.
4. Тезкорликни ривожлантиришдаги умумий хатоликлардан қайсилари сизга маълум?
5. Тезкорликни ривожлантиришда жароҳатлар олдини олишга ёрдам берадиган усулий тавсияларини айтиб беринг.
6. Чидамлиликни ривожлантиришда йўл қўйиладиган қандай усулий хатоларни биласиз.
7. Чидамлиликни ривожлантиришда таянч-ҳаракат аппарати жароҳатларининг олдини олиш учун қандай тавсиялар бериш мумкин.
8. Эгилувчанликни ривожлантиришда қандай хатоларга йўл қўйилиши мумкин.
9. Эгилувчанликни ривожлантиришда жароҳатларнинг олдини олиш учун қандай тавсиялар бериш мумкинлигини сананг.
10. Ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятларини ривожлантиришда қандай хатоликларга йўл қўйилиши мумкин?
11. Ҳаракатларни мувофиқлаш қобилиятларини ривожлантиришда жароҳатларнинг олдини олиш учун қандай тавсиялар бериш мумкинлигини айтинг.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### **Интернет ресурслари**

4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
5. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
6. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
7. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
9. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
10. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

## IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

Амалий машғулотларда жисмоний тарбия дарсларини режалаштириш, назорат қилиш шакллари, ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси, ҳаракатларга ўргатиш, воситалардан фойдаланиш, усуллари, дарс қисмларини ўтказиш методикаси муаммоларини назарий асослари ҳал қилинади ҳамда юкламани даврлар бўйича тўғри тақсимлаш кабилар ўрганилади.

Билим ва кўникмаларини китоблар, дарсликлар, маъруза материаллари, илмий мақолалар ва тезислардан фойдаланиш орқали назорат қилинади.

### 1-амалий машғулот

#### Ёшлар спортини ташкил қилиш ва дастурий меъёрий асослари

**Мақсад:** *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, мумривожлантирувчи ва махсус машқлар мажмуаси.*

Болалар ва ўсмирларнинг йиллик машғулотлар даврларини (тайёргарлик, мусобақалашув ва техник тайёргарлик) тузиш;

Болалар ва ўсмирларнинг машғулотлар даврларини (тайёргарлик, мусобақалашув ва техник тайёргарлик) ташкил этиш;

Болалар ва ўсмирларнинг машғулотлар даврларини (тайёргарлик, мусобақалашув ва техник тайёргарлик) ўтказиш;

Болалар ва ўсмирларнинг машғулотлар даврларини ойлигини ва конспектини ишлаб чиқиш.

### Назорат саволлари

1. Спортчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш;
2. Спортчиларни жисмоний сифатларини текшириш; (назорат синов машқлари)
3. Машғулот ўтказиш жойи ва машғулотлар жадвалини тузиш;
4. Керакли асбоб-анжомларни тайёрлаш.
5. Талабаларни кичик гуруҳларга ажратиш.
6. Дарсни ўтказиш ва ўзлаштириш даражасини баҳолаш.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### Интернет ресурслари

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
9. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

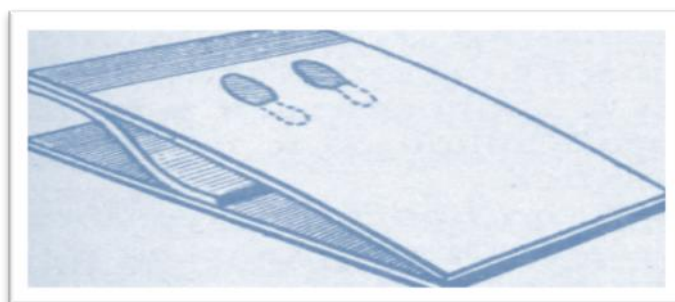
### 2 - амалий машғулот.

#### Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёрлашда спортга танлаб олиш.

**Мақсад:** назарий ва амалий машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** ўқув қўлланмалар, слайдлар, дастурлар, спорт анжомлари, ёрдамчи воситалари, спорт майдони спорт турлари бўйича.

1. Спорт ўйинлари бўйича амалий машғулотларни ташкил этиш;
2. Гимнастика бўйича амалий машғулотларни техник воситаларни қўллаб ўтказиш;
3. Енгил атлетика югуриш, сакраш ва улоқтириш тури бўйича машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш;







### **Назорат саволлари**

1. Спортда қўлланиладиган услубларни айтиб беринг.
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
6. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
- 7.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### **Интернет ресурслари**

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
9. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

### **3 - амалий машғулот**

#### **Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқариш ва режалаштириш.**

***Мақсад:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича жисмоний ҳаракатларни ўргатиш услубларини ўрганиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.*

***Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.*

***1. Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турлари бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларига ўргатиш.***

***2. Спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика турлари бўйича югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларини такомиллаштириш.***

***Мисол учун: Қисқа масофага югуриш техникасини янада такомиллаштириш.***

***Воситалар.** 1. Ўргатиш учун қўлланилган барча машқлар, шунингдек, қия йўлка бўйлаб югуриб горизонтал йўлкага чиқиш, қия йўлка бўйлаб юқорига югуриш.*

*2. Тренажер мосламаларидан фойдаланиш: тортиш ва тормозловчи мосламалар, чироқли ва товушли лидер ва бошқалар.*

*3. Тўлиқ масофани югуриб ўтиш.*

*4. Мусобақаларда ва чамалаш мусобақаларида иштирок этиш.*

*Услубий кўрсатмалар. Болалар ва ўсмирлар техникаси тўлиқ бўлмаган шиддат билан бир текис суръатда югуришда яхшироқ такомиллаштирилади, шунингдек, тезланиш билан югуришда ҳам такомиллаштирилади. Бундай югуришда тезлик максимал даражага етказилади.*

*Техника яхши ўзлаштирилмаганда ва етарлича тайёргарликка эга бўлмаган ҳолларда максимал тезлик билан югуришга интилиш ҳар доим ортиқча зўриқишларга олиб келади. Бундан холи бўлиш учун биринчи босқичларда кўпроқ  $\frac{1}{2}$  ва  $\frac{3}{4}$  шиддат билан югуришни қўллаш зарур, чунки енгил эркин ва зўриқиш сиз югуришда спортчи ўз ҳаракатларини эркин бажара олади.*

*Ҳар бир навбатдаги машғулотларда югуриш тезлиги ошиб бориши керак. Лекин спринтер зўриқиш, мушакларнинг қисилиб ишлаши ҳамда ҳаракатларнинг қийин бажарилаётганлигини сезган заҳоти тезликни пасайтириш лозим. Малакаларни такомиллаштириш натижасида ортиқча зўриқиш кечроқ пайдо бўла бошлайди, спринтер ҳаракатларни осон ва енгил бажарган ҳолда югуришнинг катта тезлигига эришиб боради.*

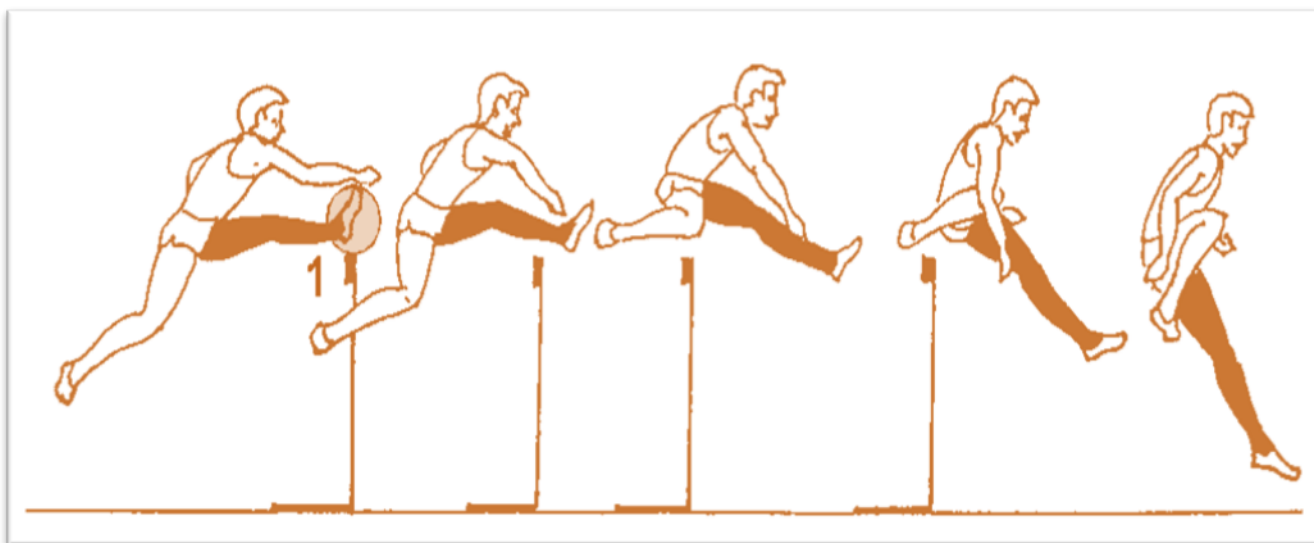
### Назорат саволлари.

1. Спортда қўлланиладиган услубларни айтиб беринг.
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
6. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
7. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?

*1. Югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпкураш ҳаракатларига ўргатишда шахсий кўрсаткичларини инобатга олиш.*

*2. Шахсий кўрсаткичлар асосида машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.*

*3. Кўрсаткичлар асосида жисмоний ҳаракатларни такомиллаштирувчи машқлар юкламасини тақсимлаш.*



### Фойдаланилган адабиётлар

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### Интернет ресурслари

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
9. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

### 4 - амалий машғулот

#### Ёш спортчиларнинг тайёрлашни комплекс назорат килиш.

**Мақсад:** Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

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. Жисмоний тарбия воситаларидан спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетикада самарали фойдаланиш усуллари ўргатиш. Жисмоний ҳаракатларга ўргатувчи ва махсус воситалардан фойдаланиш усуллари.

Жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантирувчи ва такомиллаштирувчи воситаларидан фойдаланиш тартиби ва усуллари.

### **Назорат саволлари.**

1. Жисмоний тарбиянинг воситаларини айтиб беринг.
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
6. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
7. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
8. «Шахсий куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
9. «Тезлик-куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
10. «Портлаш кучи» тушунчасини ифодаланг.
11. Куч қобилиятларининг асосий жиҳати нимада?
12. Куч градиенти қандай формула билана ниқланади?
13. Қандай мушак тўқималарисизга маълум?
14. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### **Интернет ресурслари**

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
9. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

## 5 -амалий машғулот

### Кўп йиллик тайёргарлик боскичида ёш спортчиларнинг индивидуал ўзига хос хусусияти

**Мақсад:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича машғулотларда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш усулларини ўргатиш. Ушбу машғулотларда олинган билим, кўникма ва малакаларини амалиётда қўллаш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, тақдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

Тренировка ва тикланиш - ўзаро боғланган ягона жараён. Машқланганликнинг ўсиб бориши ва иш қобилиятининг ортиши фақатгина энергетик сарфлар тикланиш жараёнида қопланган тақдирдагина мумкин бўлади. Тикланиш - бу фақатгина организм функцияларини иш ҳолатига қайтариш эмас, балки ҳаётни таъминлаш тизимини энергетик кониятларнинг янада янги, юқори даражасига ўтказишдир. В.А.Геселевич (1978) маълумотларига қараганда, скелет мушакларида гликоген ва аденозинтрифосфор кислотасининг (АТФ) дастлабки ҳолатга нисбатан ортиқча тўпланиши етакчи курашчилар мушак ишида тикланишнинг якуний босқичи ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарсини (спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика) ташкил қилиш услублари. Жисмоний тарбия дарсини тайёрлов қисмида қўлланиладиган дарс воситаларидан ўринли фойдаланиш тартиби. Жисмоний тарбия дарсини асосий қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш усуллари тартиби. Жисмоний тарбия дарсини якуний қисмида дарс воситаларидан фойдаланиш усуллари ва тартиби.

### Назорат саволлари.

1. Ўйин услуби.
2. Мусобақа услуби.
3. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
4. Эгилувчанлик деб нимага айтилади?
5. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
6. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?



### Фойдаланилган адабиётлар

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### Интернет ресурслари

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
9. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

### 6 - амалий машғулот

#### **Ёш спортчиларни тайёрлаш тузилмасининг босқичлари, мақсадли йўналишлари ва услубий асослари.**

**Мақсад:** Жисмоний сифатлар куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик, тезкорликни сифатларига таяниб кўникмаларига эга бўлиш.

**Керакли анжом ва ускуналар:** спорт ўйинлари, гимнастика ва енгил атлетика бўйича слайдлар, такдимот ва видеофильмлар, техник воситалар ва анжомлар.

Танланган спорт турида чуқурлаштирилган тренировка босқичида ёш спортчиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришга катта эътибор бериш даркор. Бу босқичда тор ихтисослашган тезкор тайёрлашга ўрин қолмаслик лозим. Тезкорлик сифатларни ривожлантириш мақсадида тезкор-куч машқлари, (бевосита тезкорлик машқлари билан биргаликда, лекин кичик ҳажмда) қийинлаштирилган шароитда бажарилиши лозим. Тезкорлик сифатларини ривожлантиришнинг асосий воситалари оғирликсиз ва оғирликлар билан сакраш ҳамда сакровчан машқлар ҳисобланади, махсус югуриш машқлари, тўлдирма тўплар ва қопчалар билан машқалар, қум билан тўлдирилган: штанга, тош, гантеллар билан машқалар; барча ҳар хилликда спринтер югуриши; тепаликка югуриш; қумлоқ ерда югуриш. Тезлик даражасининг бир хил бўлишидан қочиш учун, «тезкорлик тўсиғи»нинг

пайдо бўлиши ва тренировка жараёнининг самарадорлигини чуқурлаштирилган тернировка босқичида ошириш, тезкорлик сифатларини тарбиялашнинг қуйидаги методларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ: тезкор-куч машқларини такрорий қўллаш методи; структураси айнан бир хил мусобақа машқлари (динамик кучланишли такрорий метод); бу пайтда кучли зўриқиш чегарасида нисбатан енгил юк максимал тезлик билан бажарилади; асосий тезкорлик машқини такрорий бажариш методи, қайсики ёш спортчи ихтисослашган, максимал тез темпда, оптимал ҳаракат амплитудасини сақлаш билан (стандарт шароитда); енгиллаштирилган шароитда тезкорлик машқларини бажариш методи. Ҳаракат тезлигини ошириш жараёнида етакчи рол тезкор-куч машқларидан такрорий фойдаланиш методига, структураси айнан бир хил мусобақа методига (динамик кучланишли такрорий метод) ажратилиши лозим.

### **Назорат саволлари.**

1. Спортда қўлланиладиган услубларни айтиб беринг.
2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари.
3. Ҳаракатни қисмларга бўлиб ўргатиш услуби.
4. Мусобақа услуби.
5. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
6. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
7. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
8. «Шахсий куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
9. «Тезлик-куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
10. «Портлаш кучи» тушунчасини ифодаланг.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### **Интернет ресурслари**

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
9. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

## 7 - амалий машғулот

### Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясида жисмоний сифатларнинг ўрни ва роли.

**Мақсад:** Жисмоний сифатлар куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик, тезкорликни сифатларига таяниб кўникмаларига эга бўлиш.

Болалар ва ўсмирларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш муҳим вазифаси танланган спорт турида тезкор-куч сифатини самарали намоён қилиш қобилияти ҳисобланади. Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш асосан тезкор-куч машқларини қўллаш йўли билан амалга оширилади, қайсики уларни бажариш пайтида мускул қисқариши тезкорлигининг ортиши ҳисобига кўпинча юқори натижага эришади. Бундай машқларга қисқа масофага югуриш, сакрашлар, улоқтириш, нисбатан унча катта бўлмаган вазндаги оғирликлар билан машқлар киради. Ёш спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, яъни структураси бўйича машқ бажариш танланган спорт тури техникасига яқин бўлиши керак.. Танланган спорт тури техникасида тезлик ва кучни ривожлантириш биргаликда тренировканинг туташ методидан фойдаланиб (В.М. Дячков) такомиллаштириш лозим.

Кейинги йилларда спортчиларнинг тезкор-куч ва куч сифатларини ривожлантириш учун махсус тренажер қурилмалар ва жиҳозлар ишлаб чиқилди, улар амалиётда кенг кўламда қўлланмоқда.

### Назорат саволлари.

1. Тезкорлик қобилиятига таъриф беринг?
2. Эгилувчанлик деб нимага айтилади?
3. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
4. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади?
5. Чидамлилиқ деб нимага айтилади?
6. Чидамлилиқнинг нечта тури мавжуд?

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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

### **Интернет ресурслари**

3. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
4. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
5. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
6. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
9. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)

## V. КЕЙСЛАР БАНКИ

### 1 - кейс

12 ёшли ўғил боланинг ота-онаси қўшинининг фарзандига хавас қилиб, ўзларининг фарзандини ўрта мактаб биносида фаолият юритаётган баскетбол секциясига олиб келиб, мураббий билан танишиб, унга ўз ниятларини билдиришди. Мураббий улар билан суҳбатлашиб, спорт секциясидаги мавжуд шарт-шароитлар, машғулотлар тартиби тўғрисида маълумот бериб, машғулотларни умумий гуруҳ таркибида эртадан бошласа бўлаверади деб ота-онани ҳурсанд қилди.

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

### 2 - кейс

6 ёшли қиз боланинг қомати асимметрик ривожланиб келмоқда. Шифокорнинг тавсиясига кўра у тегишли даво муолажаларини олиши керак. Бироқ оммавий ахборот воситалари орқали аҳолини спорт билан шуғулланиши лозимлиги кенг тарғибот қилиниб келяпти ва буни кўриб эшитган она бадий гимнастика билан шуғулланаётган қизчаларнинг қомати одатда чиройлиги, тана ўлчамлари мутаносиблигига аҳамият бериб, қизини айнан бадий гимнастика спорт турига бериш мақсадга мувофиқ бўлиб, натижада қизи ҳам жисмонан ривожланиб, ҳам хасталиқдан халос бўлишига ишонч хосил қилади.

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

### 3 - кейс

Мураббийлар кенгашида қуйидаги муаммо ўртага ташланди: спорт мактабида 360 нафар ўқувчилар енгил 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, енгил 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.

## **VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ**

### **Мустақил ишни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни**

Мазкур модул бўйича мустақил таълим жараёнида тингловчи куйидагиларни 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 мавзулари**

1. Соғломлаштирувчи гимнастика машқлар мажмуасини тузиш.
2. Эрталабки бадан-тарбия машқлари мажмуасини тузиш.
3. Ўз-ўзини назорат қилишда функционал методларни қўллашда назорат тестлари мажмуасини тузиш.
4. Тезкорлик сифатини техник воситалардан самарали фойдаланган ҳолда ривожлантириш.
5. Дарсдан ташқари ўтказиладиган машғулотларда жисмоний тайёргарлигини инобатга олган ҳолда юкламалар тақсимлаш.
6. Умумий чидамлилиқни ривожлантирувчи машғулотни конспектини тузиш.
7. Жисмоний машқларни ноанъанавий услуб ва инновацион технологиялар асосида ўргатиш.
8. Ўз-ўзини жисмоний, функционал ҳолатини назорат қилуви машқларни таркиби ва тартибини тузиш.
9. Машғулотларни ташкил этишда жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш.
10. Жисмоний тарбия дарсини инновацион техник воситалар ёрдамида ўтказиш.
11. Жисмоний тарбия дарсини анъанавий ва ноанъанавий ёндашув асосида ўтказиш тажрибаси.
12. Ўзбекистон енгил атлетикачиларни нуфузли мусобақаларга



тайёргарлиги ва қатнашиш тахлили.

13. Енгил атлетика турларининг техникасини тахлили ва ўргатиш методикаси.

14. Ёшларни ва қарияларни соғломлаштириш масалалари (анъанавий ва ноанъанавий инновацион йўлларида изланишлар олиб бориш).

15. Жисмоний тарбия дарсини режалаштириш.

16. Жисмоний тарбия дарсида куч сифатларини ривожлантириш

17. Жисмоний тарбия дарсида тезкорликни ривожлантириш

18. Жисмоний тарбия дарсида чаққонликни ривожлантириш

19. Жисмоний тарбия дарсида чидамкорликни ривожлантириш

20. Жисмоний тарбия дарсида эгилувчанликни ривожлантириш

## VII. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
Спорт	Қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти, шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади	short personal sense of competition, they say, the high degree of competition, on the basis of special training and the achievements of his rule and understood.
Спорт тайёргарлиги тизими	Билимлар,воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир	the 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 мутахасисларни ижобий изланишга асосланади.	athletes in a single system, which is based on a study of a positive Returning specialization .
Спорт натижалари	Спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.	quantitative and qualitative indicator of the level of the frame
Спортчини таснифи	Спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир	- the classification of the athlete sustainable, or take part in sports competitions in the Common final
Тарбия	аниқ мақсад асосида шахсда ижобий хислатларни шакллантиришга қаратилган фаолият.	is based on clear objectives aimed at the formation of the positive qualities
Тарбия воситалари	Тарбия жараёнини ташкил	a variety of other tasks assigned to the material, spiritual, cultural object and a

	этиш ва бошқа турли вазифаларни бажариш учун белгиланган моддий, маънавий, маданий объект ва предметлар йиғиндисидир.	collection of objects
<b>Тарбия методлари</b>	Тарбияланувчини ҳаётини, фаолиятини, муомала ва муносабатини ташкил этиш, ҳулқи ва фаолиятини тартибга солиш учун педагогик мақсадга мувофиқ ижтимоий шартланган усуллардир	athletes life, the relationship between treatment and the organization to regulate the behavior and activities of teaching methods in accordance with the objective social conditions.
<b>Тарбия принциплари</b>	Тарбия жараёнининг мазмуни, методлари ва воситаларига қўйиладиган талаблар	methods, procedures and requirements. As part of the training methods and training techniques, special effects, including a change
<b>Тарбия усуллари</b>	Тарбия методининг бир қисми бўлиб, алоҳида таъсир, муайян ўзгартиришни ўз ичига олади	- teaching athletes and joint activities carried out in the manner prescribed by their appearance. national customs and traditions are not included in the criteria, caused by the hatred of others to learn to restrain his actions.
<b>Тарбия шакллари</b>	Тарбиячи ва тарбияланувчининг биргаликда, белгиланган тартибда амалга оширадиган фаолиятининг ташқи кўринишидир	is selected sports high sports results-oriented process of improvement of the teaching of specialized sports
<b>Тарбияланганлик</b>	Миллий урф-одатимиз мезонига кирмаган, ўзгаларнинг нафратини қўзғатадиган хатти-ҳаракатлардан ўзини тия билиш	- these athletes for the purpose of achieving the highest possible level of competition results show high activity
		equipment is a different form, taking into account the characteristics of the chosen

<p><b>Спорт машғулот</b></p>	<p>Бу танланган спорт турида юқори спорт натижаларига эришишга йўналтирилган педагогик ихтисослаштирилган спорт такомиллашуви жараёнидир</p>	<p>sport of physical exercise, which is divided into four main groups: exercises, support, special exercises and competitions. They can help to raise the level of skills of athletes. Is the primary means of physical exercise and training their athletes as well as their impact on the body targeted, effective training classes and create the conditions for the establishment</p>
<p><b>Спорт машғулотларининг мақсади</b></p>	<p>Мазкур спортчи учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасига эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юксак натижаларни намойиш этишдан иборатдир</p>	<p>will help the development of all aspects of the sport functional. They conform to the characteristics of the selected type of sport, and at the same time it is in conflict with some of the all-round, harmonious physical development</p>
<p><b>Спорт машғулот воситалари</b></p>	<p>Бу танланган спорт турининг хусусиятларини Ҳисобга олган ҳолда шаклланадиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқлари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариш мумкин</p>	<p>will help the development of all aspects of the sport functional. They conform to the characteristics of the selected type of sport, and at the same time it is in conflict with some of the all-round, harmonious physical development</p>
<p><b>Жисмоний машқлар</b></p>	<p>Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмга аниқ мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ дарсларини самарали ташкил этиш ҳамда</p>	<p>Fitness gym (arm, leg movements, items, objects, partner and associate, the location and movement), athlete, sports, games, acrobatics may exercise. These are the players in different directions to help the development of complex physical attributes, as well as</p>

	Ўтказиш учун шароит яратилади	a variety of training and skills formulated them
<b>Умумтайёрловчи машқлар</b>	<p>Спортчи органидакинг ҳар томонлама функционал ривожланишига ёрдам беради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос бўлиши ва айни вақтда у билан муайян зиддиятда бўлиб, ҳар томонлама, уйғун жисмоний ривожланиш муаммоларинигина ҳал қилиши мумкин.</p>	<p>it exercise or sports activities, creating the foundation for the subsequent improvement actions and activities. This group of athletes training exercise at work, and other devices to help speed the development of the power of utilities</p>
<b>Умумривожлантирувчи машқлар таркибига</b>	<p>Спорт гимнастикасидан (кўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари, предмет билан, предметсиз, шерик билан ва шериксиз, турган жойда ва ҳаракатда), енгил атлетикадан, спорт ўйинларидан, акробатикадан олинган машқлар кириши мумкин. Булар спортчига турли йўналишда таъсир кўрсатувчи, жисмоний сифатлар мажмуасининг ривожига ёрдам берувчи, шунингдек, турли малака ва кўникма-ларни шакллантирувчи ҳаракатлардир</p>	<p>plays a central role in the system of professional training of athletes. This coordination structure, space, space, time, rhythm and energy characteristics, nerve, muscle tension, competition in terms of the ability to show more physical exercise is quite similar to the action. For example, a runner and the race distance is selected among the special exercises planes; Gymnastics competition combined elements and interchanges; weight lifting athletes sit down and conduct similar exercises; the ball and the ball, groups and social movements and combinations</p>
	У ёки бу спорт фаолиятида кейинчалик такомиллашиш учун махсус пойдевор яратувчи	will help the development of all aspects of the sport

<p><b>Ёрдамчи машқлар</b></p>	<p>ҳаракат ва фаолиятларни ўз ичига олади. Бу машқлар гуруҳига спортчининг тренажер ва бошқа қурилмаларда ишлаш вақтида тезлик – куч сифатларининг ривожланишига ёрдам берадиган воситалар киради</p>	<p>functional. They conform to the characteristics of the selected type of sport, and at the same time it is in conflict with some of the all-round, harmonious physical development</p>
<p><b>Махсус тайёрловчи машқлар</b></p>	<p>Малакали спортчиларнинг машғулотлари тизимида марказий ўринни эгаллайди. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлаш тузилиши, маконий, макон – вақт, ритм ҳамда энергетик тавсифларга, асаб – мушак зўриқишлари, жисмоний қобилиятларнинг кўпроқ намоён бўлиши жиҳатларидан мусобақа машқларига анча ўхшаш бўлган ҳаракатлардир. Масалан, югурувчининг махсус тайёрловчи машқлари қаторига танланган масофанинг кесмалари бўйича югуриш; гимнастикачиларда – мусобақа комбинацияларининг элемент ва боғламларини бажариш; штангачиларда штангани тортиш ёки у билан ўтириб – туришларга ўхшаш машқлар; футболчиларда тўп билан ва тўпсиз алоҳида, гуруҳ ҳамда жамоали ҳаракатлар ва комбинациялар киради</p>	<p>these athletes for the purpose of achieving the highest possible level of competition results show high activity</p>

## **VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

### **Махсус адабиётлар**

1. Harold W. Kohl III and Heather D. Cook Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School
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
3. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – 176 с
4. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубияти”.Т:-Илм-зиё., 2006 йил.
5. Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил этиш йўллари. Т, ЎзДЖТИ, 1992 й.

### **Интернет ресурслари**

6. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
7. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
8. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
9. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
10. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
11. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz)
12. [www.fiba.org](http://www.fiba.org)