

**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**

**Спорт фаолияти
йўналиши**

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

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент – 2017

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:

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

Б.Б.Ибрагимов - Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази катта ўқитувчиси

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 дастур	3
II. Модулда фойдаланилган интерфаол таълим методлари..	13
III. Назарий материаллар	17
IV. Амалий машғулотлар материаллар	116
V. Кейслар банки	126
VI. Мустақил таълим мавзулари	129
VII. Глоссарий	131
VIII. Адабиётлар рўйхати	134

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарор ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларни қабул қилиниши, уларни босқичма-босқич ҳаётга татбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси “Таълим тўғрисида”ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги меъерий ҳужжатларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнгги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартларга мос спорт мажмуалари қад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли халқаро мусобақаларни ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Лекин, юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли заҳираларни етиштириш билан боғлиқдир.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун, балки соғлом генофонд ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Юртбошимиз айтганидек: “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”. Демак, оммавий спорт, айниқса болалар спортини илмий асосда ривожлантириш, уни ташкилий ва технологик асосларини яратиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Бу борада Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримов томонидан қабул қилинган “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони мамлакатимиз, хусусан ўзбек спорт тарихида қайд этилган энг ноёб кашфиётлар сирасига киради.

Мазкур Фармон болалар спортини ривожлантириш суръатини жадаллаштириш, айниқса қишлоқ ҳудудларида ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб қилиш ҳамда уларни мунтазам шуғулланишларига шароит яратиш, умумий ўрта таълим тизимини такомиллаштириш бўйича қабул қилинган истиқболли режа вазифаларини изчиллик билан амалга ошириш каби долзарб масалаларни Давлат умуммиллий дастурига асосан глобал миқёсда самарали ҳал қилиш имкониятларини очиб берди.

Шу билан бир қаторда болалар, ўқувчи ёшлар спортини тўғри ташкил қилиш улар организмнинг нормал тартибда ривожланиши, ҳар бир жисмоний сифат ва функционал имкониятларнинг ўзига хос барча даврларини эътиборга олиш зарурлиги билан боғлиқдир.

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

Ҳозирги даврга келиб спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб қолди деб айтсак, ҳеч қандай муболаға бўлмайди. Бу жараёнда албатта муррабийнинг фаолияти асосида энг муҳим принцип ётадики, яъни унинг бирлиги биологик, ёшларни ривожланши хусусиятлари ҳамда воситалар, услубиятлар, спортга тайёрлашдаги шакллар тизимида ёши, жинси ва шахсий қобилиятларни инобатга олишдан иборат.

Ҳозирги замонавий боалар ва ўсмирлар спорти мантиқий боғланганлик хусусиятига эга бўлиб тузилган, яъни муруббий – ёш спортчи оила. Бундай бирлик спортда айниқса оила билан биргаликда айрим масалалар ҳал этилса катта ютуқларга олиб келиши айни муддао, чунки ота-оналар билан келишилган ҳолда иш юритилса ижобий натижаларга эришилади. Шу масалада ота-оналарга энг аҳамиятлиси мураббийнинг маслаҳати ўта тушинарли бўлиши лозим. Бунинг асосида боаларнинг кўп йиллик спорт билан шуғулланиш босқичларидан маълумот олишдир, яъни боаларнинг ёш хусусиятларини қатъий ҳисобга олиб, биринчи босқичини 5-7 ёшда белгиланган спорт туридан (сузиш, гимнастика турлари) ўтмасдан иккинчи босқичга ўтказмаслик. Яъни 4-5 босқичдан ўтиш принциплари азалдан исботлаб берилган.

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

Модулнинг мақсади ва вазифалари

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

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

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

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

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

Тингловчи:

- Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантиришнинг ҳуқуқий пойдеворини;
- Ўзбекистонда болалар спортининг ривожланиш босқичларини;
- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятининг умумий тушунчаси ва мақсади;
- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти кўпйиллик машғулот асослари ва босқичлари;
- болаларни спортга тайёрлашда жисмоний ва техник тайёргарлик омил ва мезонларини ишлаб чиқиш;
- болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти амалиётида юкламаларни меъёрлаш;
- ёш спортчиларни ҳар томонлама яъни ақлий ва жисмоний жиҳатдан тайрлаш услубларини;
- болалар ва ўсмирлар спортида мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш ҳақида **билимларга эга бўлиши лозим.**

Тингловчи:

- ўз касбий фаолият соҳаларида ёш спортчиларни тарбиялаш ва тайёрлаш жараёнида спорт машғулотларига онгли, шахсий, ахлоқий сифатлар тартибини билиш;

- спортчи болалар ва ўсмирларнинг спорт натижаларига эришиш учун тегишли мусобақаларда қатнаштириш;

- ёш спортчиларни жисмоний ривожланиш меъёрларини билиш;

- табиатни соғломлаштириш кучларидан фойдаланиш;

- болалар ва ёш спортчилар билан ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш;

- кўп йиллик тайёрлов тизимида малакали спортчиларни саралаш ва йўналтириш;

- болалар ва ўсмирлар спортида ёш чегараларини инобатга олиш **кўникмаларини эгаллаши зарур.**

Тингловчи:

- болалар ва ўсмир спортчилар учун кўп йиллик спорт машғулотларнинг режа ва ишланмаларини тайёрлаш;

- кўп йиллик спорт машғулотларнинг дастлабки ва бошланғич босқичларини режасини тайёрлаш;

- ёшлар спорт машғулотларини чуқурлаштириш ва такомиллаштириш босқичларини ишлаб чиқиш;

- спорт машғулотларида ихтисослик бўйича техник-тактик билимларни такомиллаштириш;

- спорт машғулотлари жараёнида барча зарурий спорт анжомларини қўллаш;

- болалар ва ёшлар билан машғулотлар олиб борганда замонавий аудио ва видео манбалардан, электрон ўқув-қўлланмалардан фойдаланиш;

- меъерий юкламалар ҳажми ва жадаллигини ҳар бир спорт турларига мослаб чиқиш **малакаларини эгаллаши;**

Тингловчи:

- 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 босқичларини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётда қўллаш;
- боалар спорти амалиётида моделлаштириш усулини қўллаш;
- анъанавий ва ноанъанавий жиҳоз ва техник воситаларни спорт фаолияти йўналишида қўллаш;
- боалар ва ўсмирлар спортида мусобақаларни ташкил қилиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

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

- назарий машғулотларда замонавий компьютер технологиялари ёрдамида тақдимот ва электрон-дидактик технологиялардан;

- амалий машғулотларда компьютер технологияларидан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, лойиҳалаштириш, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш, коллоквиум ўтказиш ва бошқа инновацион таълим технологияларини қўллаш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

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

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

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

Модули бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкламаси, соат					Қўчма машғулот	Мустақил таълим
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкламаси			Жами		
			жумладан		Жами			
			Назарий	Амалий машғулот				
1.	Ўзбекистонда болалар спорти ҳаракатини бошқаришнинг замонавий тузилиши.	6	4	2	2		2	
2.	Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига болаларни жалб қилиш ва контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.	6	4	2	2		2	
3.	Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.	6	6	2	2	2		
4.	Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмига меъёрлаш.	4	4	2	2			
5.	Спортчиларни ҳар томонлама ривожлантириш (ақлий ва жисмоний).	4	4	2	2			
6.	Ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш.	6	6	2	2	2		
7.	Спортга саралаш тизимининг ташкилий асослари.	4	4		2	2		
8.	Спортга танлаш ва спорт ориентацияси.	2	2		2			
	Жами:	38	34	12	16	6	4	

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Ўзбекистонда болалар спорти ҳаракатини бошқаришнинг замонавий тузилиши.

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

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва болалар спорти ҳаракатини бошқаришда замонавий ёндашув. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва болалар спорт ҳаракатини давлат ва жамоат ташкилотларида бошқариш функциялари ва тузилиши. Ўзбекистонда Болалар спортини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.

2-мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига болаларни жалб қилиш ва контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.

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

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

Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятлар. Спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамияти. Кучли ҳаракатчан тип. Заиф ҳаракатчан тип. Кучли инерт тип. Заиф инерт тип. Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси.

4-мавзу: Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмига меъёрлаш.

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

5-мавзу: Спортчиларни ҳар томонлама ривожлантириш (ақлий ва жисмоний).

Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш. Машғулотнинг асосий таъсир этувчи компонентлари. Юклама ва дам олишнинг амалга оширилиши. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг восита ва усуллари.

6-мавзу: Ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш.

Ўқув машғулотларни ташкиллаштириш методикаси. Ўйин ва спрот машғулотлари. Кунлик режим ва овқатланиш. Ўқув машғулотларни ташкиллаштиришда қўлланиладиган восита ва усуллар. Ўйин ва спрот машғулотлари. Кунлик режим ва овқатланиш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-амалий машғулот

Ўзбекистонда болалар спорти ҳаракатини бошқаришнинг замонавий тузилиши.

Ўзбекистонда болалар ва ўсмирлар спортини бошқариш бўйича қайси асосий устувор меъёрий ҳужжатларни аниқлаш. Болаларнинг жисмоний камолот даражасини аниқлаш учун ишлаб чиқилган меъёрларни аниқлаш. Спорт машғулотларининг болалар ва ўсмирлар организмига таъсири жисмоний, техник-тактик, психологик ва интеллектуал тайёргарлигидаги аҳамиятини аниқлаш.

2-амалий машғулот

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига болаларни жалб қилиш ва контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.

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

3-амалий машғулот

Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.

Спорт иқтидорини аниқлашда қўлланиладиган замонавий восита ва усулларни ўрганиш. Болалар ва ўсмирларнинг индивидуал қобилиятларини аниқлашда қўлланиладиган биологик, психологик ва педагогик тест меъёрларни аниқлаш. Болалар асаб тизимининг асосий типологик хусусиятларини аниқлашда қўлланиладиган замонавий психологик тестлардан фойдаланиш. Спортда саралов босқичларини аниқлаш.

4-амалий машғулот

Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмига меъёрлаш.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларнинг фоиз ҳисобидаги режалаштириш хусусиятларини аниқлаш. Акселарет яъни тезкор жисмоний ривожланишда ўқув машғулот жараёнига татбиқ этиладиган воситаларни, ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларнинг фоиз ҳисобидаги режалаштирилиш хусусиятларини аниқлаш. Ёш спортчиларнинг суст жисмоний ривожланиш сабабларини аниқлаш. Ўқув машғулот жараёнига юкламаларни татбиқ этиш режалари ишлаб чиқиш.

5-амалий машғулот

Ёш спортчиларни ҳар томонлама ривожлантириш (ақлий ва жисмоний).

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

6- амалий машғулот.

Ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш.

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

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Мазкур модул бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларидан фойдаланилади:

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

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

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

БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

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

II. МОДУЛДА ФОЙДАЛАНИЛГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.

“SWOT-таҳлил” методи

Методнинг мақсади:

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

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

Намуна: спорт турлари бўйича эгилувчанлик сифатларининг SWOT таҳлилини ушбу жадвалга туширинг.

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

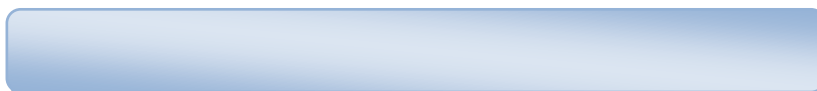
Муаммоли вазият” – методи.

Муаммоли вазият методи – талабаларни муаммоли вазиятга тўқнаш келишини таъминлаш асосида уларнинг билиш фаолиятини фаоллаштиришга асосланадиган йўл. Методнинг моҳияти аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва унинг ечими юзасидан қарор қабул қилишдан иборат.

Муаммоли вазиятларни ҳал қилиш **босқичлари:**

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

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



“МУАММОЛИ ВАЗИЯТ” – ТЕХНОЛОГИЯСИ

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

“Тушунчалар таҳлили” методи

Методнинг мақсади:

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

- иштирокчилар машғулот қоидалари билан таништирилади;
- ўқувчиларга мавзуга ёки бобга тегишли бўлган сўзлар, тушунчалар номи туширилган тарқатмалар берилади (индивидуал ёки гуруҳли тартибда);
- ўқувчилар мазкур тушунчалар қандай маъно англатиши, қачон, қандай ҳолатларда қўлланилиши ҳақида ёзма маълумот берадилар;

- белгиланган вақт якунига етгач ўқитувчи берилган тушунчаларнинг тўғри ва тўлиқ изоҳини ўқиб эшиттиради ёки слайд орқали намойиш этади;
- ҳар бир иштирокчи берилган тўғри жавоблар билан ўзининг шахсий муносабатини таққослайди, фарқларини аниқлайди ва ўз билим даражасини текшириб, баҳолайди.

Намуна: “Модулдаги таянч тушунчалар таҳлили”

Тушунчалар	Сизнингча бу тушунча қандай маънони англатади?	Қўшимча маълумот
Харакатли ўйинлар	спортчининг чакконлик сифатини ривожлантиришда асосий восита ҳисобланади.	
Спорт техникаси	бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси.	
Мураккаб танлаш реакцияси	рақиб хатти-харакатларининг ўзгаришига мос равишда ҳамма мумкин бўлган зарбалар орасидан керакли жавоб зарбасини танлаш билан боғлиқ.	
Яхлит услуб	спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади.	
Интерполяция	ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши.	
Спорт юкламаси	спортчи организмга унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги даражасини ошириш мақсадида таъсир кўрсатиш воситасидир	

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

«ФСМУ» методи

Технологиянинг мақсади:

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

Технологияни амалга ошириш тартиби:

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

- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:



- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

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

Намуна.

Фикр: “ Спортга саралаш спортчиларни тайёрлашнинг асосидир.”.

Топшириқ: Мазкур фикрга нисбатан муносабатингизни ФСМУ орқали таҳлил қилинг.

III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу: Ўзбекистонда болалар спорти ҳаракатини бошқаришнинг замонавий тузилиши.

Режа:

1.1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини бошқаришда замонавий ёндашув.

1.2. Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ҳуқуқий асослари.

1.3. Болалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмуни.

Таянч иборалар: болалар спорти, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, мураббийларнинг психологик, интеллектуал тайёргарлиги, тайёргарлик бошқичлари, бошланғич тайёргарлик гуруҳи, ўқув машғулот гуруҳи.

1.1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини бошқаришда замонавий ёндашув.

Жисмоний тарбия ва спорт – халқ хўжалигини ижтимоий – иқтисодий тизимнинг мураккаб ва ўзига ҳос ажралмас бир қисми ҳисобланади.

Собиқ Иттифоқ даврида мамлакатимизда жисмоний маданият ва спорт ҳаракатини бошқариш марказлаштирилган - ҳокимият принциплари асосида ташкиллаштирилган бўлиб, ҳам жамоат ва ҳам давлат ташкилотлари юқоридан пастга қатъий давлат назорати остида бошқарилар эди.

Ўзбекистон ўз мустақиллигига эга бўлгач, барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш, уларни бажаришнинг тартиб-қоидалари ишлаб чиқилди ва республика шароити ҳамда давр талабларига мослаштирилди.

Бу мавзунинг асосий ҳуқуқий таянчи “**Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида**”ги қонуни (янги таҳрири 2015 йил 4 сентябрь) ҳисобланади. Унда жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини юритиш, унга раҳбарлик қилувчи давлат ҳамда жамоат идораларининг вазифалари, бурчлари ва ҳуқуқлари белгилаб берилган. Қонунда таъкидланишича, “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус ваколатли давлат органининг ваколатлари” деб (8-модда) белгиланган. Шунга асосан, “Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус ваколатли давлат органи (бундан буён матнда махсус ваколатли давлат органи деб юритилади) ҳисобланади” - дейилган.

Махсус ваколатли давлат органи:

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатини амалга оширишда иштирок этади;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат дастурларини ҳамда мақсадли дастурларни ишлаб чиқади ва амалга оширади;

- жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун ҳужжатларининг ижроси устидан мониторинг ва назоратни, шунингдек жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши таҳлилини амалга оширади;

- ўз ваколатлари доирасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги норматив-ҳуқуқий ҳужжатларни, шунингдек спорт нормативларини ишлаб чиқишни амалга оширади ҳамда уларни тасдиқлайди;

- спорт марказларини ва допингга қарши марказларни, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги таълим муассасаларини ҳамда илмий ташкилотларни ташкил этиш бўйича таклифлар киритади ва уларнинг фаолияти ташкил этилишини таъминлайди;

- Спорт турлари бўйича ягона спорт таснифини, шунингдек у тўғрисидаги низомни, спорт турларини ва спорт турларининг тармоқларини эътироф этиш, уларнинг реестрини юритиш тартибини ишлаб чиқади ҳамда тасдиқлайди;

- спорт федерациялари (уюшмалари) реестрини юритади, уни юритиш тартибини белгилайди;

- халқаро ва республика миқёсидаги Спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг календарь режасини шакллантиради ҳамда манфаатдор ташкилотлар билан биргаликда уларнинг молиялаштирилиши ва ўтказилишини таъминлайди;

- спорт унвонлари, спорт разрядлари ва малака тоифаларини бериш тартибини тасдиқлайди;

- тренерлик фаолияти билан шуғулланиш учун белгиланган тартибда рухсатнома беради;

- жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт иншоотларидан фойдаланиш тартибини тасдиқлайди, шунингдек уларнинг паспортларини беради;

- Ўзбекистон Республикасининг спорт терма жамоалари таркибларини ва уларнинг яқин захирасини тасдиқлайди, Ўзбекистон спорт делегацияларини жамлайди, уларнинг тайёргарлик кўришини ҳамда халқаро спорт мусобақаларида ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларида иштирок этишини таъминлайди;

- спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш ҳамда ўтказишга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларни тайёрлашга, қайта тайёрлашга ва уларнинг малакасини оширишга кўмаклашади;

- жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт учун мўлжалланган товарлар ишлаб чиқарилишини ташкил этишга кўмаклашади;

- янги жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт иншоотлари қурилишини ҳамда ишлаб турганлари реконструкция қилинишини ташкил этишга кўмаклашади;

- жисмоний тарбия ва спорт бўйича илмий, ўқув, илмий-оммабоп ва оммавий адабиётлар тайёрланиши ва нашр этилишини, шунингдек жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фото ва видеоматериаллар чиқарилишини ташкил этади;

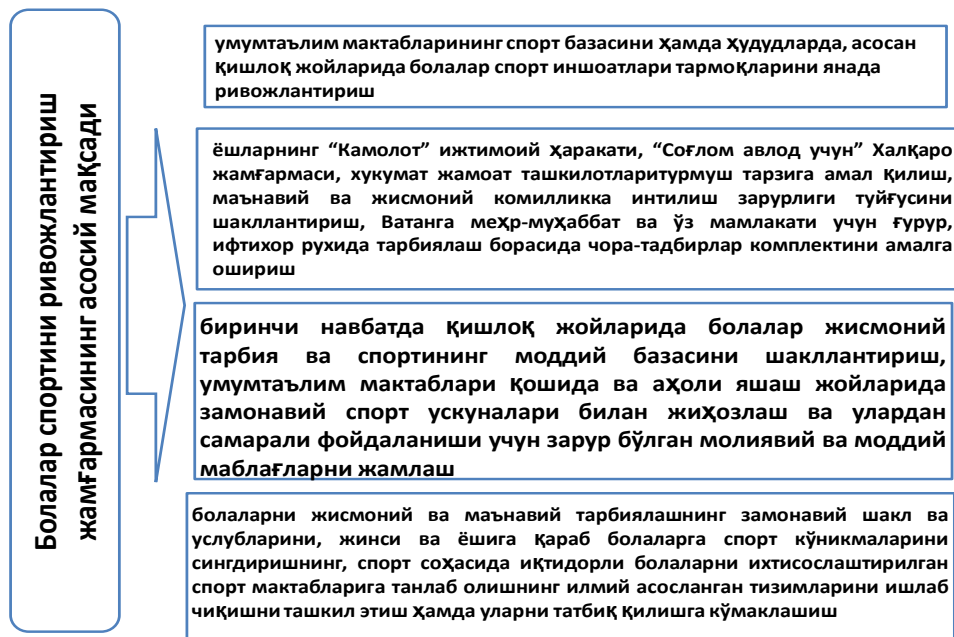
- давлат бошқаруви органлари, маҳаллий давлат ҳокимияти органлари, фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари, жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари, оммавий ахборот воситалари билан биргаликда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти оммалаштирилишини ташкил этади;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро ҳамкорликни амалга оширади.

- Махсус ваколатли давлат органи қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.

1999 йил 27 майдаги 271-сон Қарорига мувофиқ “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури” Концепцияси қабул қилинди.

Ушбу Дастур Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш мақсадида ишлаб чиқилган. Дастурда жисмоний тарбия ва спортга миллатнинг умумий маданиятининг ажралмас қисми, мамлакатнинг ҳар фуқаросининг жисмоний ва ахлоқий камолотга етишини, касалликларни олдини олиш ва уларни бартараф этишни таъминлашнинг асоси сифатида қаралади. Ушбу мақсадларни амалга ошириш учун қуйидаги асосий вазифалари этиб белгиланган:



- ўқув-машқ жараёнининг замонавий усуллари жорий этиш;

- аҳолини олимпиа ҳаракати тўғрисидаги билимларни, кичик ёшдан бошлаб кексайгунгача жисмоний мукамалликка бўлган онгли эҳтиёжини шакллантириш;

- мамлакат спортчиларини Олимпияда ўйинларига, Осиё ўйинларига, Марказий Осиё ва Бутунжаҳон ўсмирлар ўйинларига тайёрлашни ҳамда уларни мазкур ўйинларда муваффақиятли қатнашишларини таъминлашдан иборат.

1999 йил 27 майда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 271-сон Қарори қабул қилинди. Унда аҳолининг

жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи махсус тестларни ишлаб чиқиш ва жорий қилиш. Мазкур тестларни муваффақиятли топширганлар учун уч даражали “Алпомиш” ва “Барчиной” нишонларини таъсис этиш белгиланган эди. Республика ҳукумати ва мутасадди вазирликлар, давлат ҳамда жамоат ташкилотларининг махсус қарори билан **2000 йил 29 февралда “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари** ишлаб чиқилди ва амалда қўллаш жорий этилди. Бунинг мазмуни ва ташкилий жиҳатлари асосан спорт ташкилотлари ҳамда жамиятлари зиммасида бўлганлиги учун ўзининг муҳим манбаи сифатида тан олинган. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари жисмоний маданият ҳаракатини ривожлантиришда муҳим тарихий воқеадир. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари тўғрисидаги низомда жисмоний тарбия тизимининг асосий назарий, методик ва ташкилий қоидалари акс эттирилган. Мажмуа – мамлакатимизда жисмоний тарбия соҳасидаги барча дастурларнинг негизи ҳисобланади.

Қарорнинг асосий мақсади шундаки Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгилаб бориш уларни мунтазам равишда такомиллаштириб боришга қаратилганлиги муҳим аҳамиятга эгадир. Назорат меъёрлари ёрдамида аҳолининг Ўқишга, меҳнат фаолиятига ва ҳарбий хизматга бўлган жисмоний тайргарликнинг умумий даражаси аниқланади. Шунингдек тестларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, ижодий ва меҳнат фаолиятини оширишга ёрдам бериши кўзда тутилганлиги ифодаланган. Қарорга илова қилинган тестлар тўғрисидаги Низомда таъкидлашича махсус тестлар Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбияси тизимининг дастурий ва меъёрий асоси ҳисобланади.

1.2. Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ҳукукий асослари.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримов айтганларидек : **“Президент фаолиятининг муҳим вазифаларидан бири халқни маънавий юксалтириш, инсоннинг ахлоқий ва жисмоний такомилдир. Барча режаларимиз маданият, маърифат, жисмоний тарбия ва спорт биринчи даражали вазифалар қаторидан ўрин олиши лозим”.**

“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун ости ҳужжатларидан келиб чиқиб, 2002 йил 24 октябрда қабул қилинган Давлатимиз раҳбарининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш ҳақида”ги ПФ - 3481-сон фармони ҳамда 2004 йил 29 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги ҳузуридаги Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги 410-сон қарорига асосан Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик Кенгаши раиси, Қорақалпоғистон Республикаси Жўқорғи Кенгес раиси, Тошкент шаҳар ва

вилоятлар ҳокимлари тегишли равишда минтақавий филиаллар ҳомийлик кенгашларининг раислари ҳисобланади.

Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг мақсад ва вазифалари қуйидагилар этиб белгиланган:

- Болалар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш борасида давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга оширишга, болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдиришга кўмаклашиш;

- болаларда спортга меҳр уйғотиш, ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, уларни салбий тасирдан ҳимоя қилиш ҳамда зарарли одатлардан халос этиш, болаларни барқарор феъл-атворли, Ватанга меҳр-муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурур-ифтихор руҳида тарбиялаш борасидаги чора-тадбирлар комплексини амалга ошириш;

- биринчи навбатда қишлоқ жойларда болалар жисмоний тарбия ва спортнинг моддий базасини шакллантириш, аҳоли манзилгоҳларида замонавий болалар спорт комплекслари тармоғини барпо этиш, уларни замонавий спорт ускуналари ҳамда анжомлари билан жиҳозлаш, улардан самарали фойдаланишни таъминлашга кўмаклашиш бўйича зарур малиявий ва моддий маблағларни жамлаш;

- болаларнинг жисмоний ва руҳий жиҳатдан уйғун камол топишини таъминлашни назарда тутган ҳолда тиббиёт масалалари ва ташкилотлари билан ўзаро яқин ҳамкорликни таъминлаш;

- ҳудуд аҳолисининг зичлигини, спорт машғулотларига жалб этиладиган болалар сони, жинси ва ёшини эътиборга оладиган болалар спорт майдончалари ва комплексларнинг илмий асосланган намунавий лойиҳаларини ишлаб чиқишга кўмаклашиш;

- болаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказларидаги машғулотларга танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чивишни ташкил этиш ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклашиш;

- болаларни жисмоний тарбиялашнинг илмий асосланган замонавий тизимлари, шакл ва услубларини жорий этиш, болалар спорти бўйича устозлар ва педагог кадрларни мамлакатнинг етакчи илмий ҳамда таълим марказларида ва чет элларда тайёрлаш, қайта тайёрлаш ҳамда уларнинг малакасини ошириш борасида республика Миллий олимпия қўмитаси, спорт федерациялари, клуб ва ташкилотлари билан ўзаро фаол ҳамкорлик қилиш;

Жисмоний ва маънавий соғлом, баркамол ёш авлодни тарбиялашнинг муҳум омили сифатида ўқувчи-ёшларни спорт билан мунтазам шуғулланишига оммовий жалб этиш, уларнинг болалар спортига бўлган қизиқиш ва интилишини янада кучайтириш бўйича амалга оширилаётган ишларнинг натижалари тўғрисида.

Ушбу Жамғарма Ўзбекистон тарихида, узоқ, давомли мақсад ва вазифаларимизни аниқ белгилаб беришда ўзининг пухта ўйланган мезон ва қоидалари билан ишончли ва баркамол авлодни шакллантириш йўлида ҳал қилувчи омил бўлади, деб таъкидлашга барча асосларимиз бор.

Мазкур қарор негизида қўйилган талабларга тўлиқ мос келадиган, дунёда «Болалар спорти» деб ном қозонган, мамлакатимизни обрў-эътиборини қозониш ва уни тез танитиш йўли нақадар тўғри эканини бугун ҳаётимизнинг ўзи кўрсатмоқда.

Шу билан бир қаторда болалар, ўқувчи ёшлар спортини тўғри ташкил қилиш улар организмнинг нормал тартибда ривожланиши, ҳар бир жисмоний сифат ва функционал имкониятларнинг ўзига хос сенситив даврларини эътиборга олиш зарурлиги билан боғлиқдир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат уларнинг узлуксизлиги ва мунтазамлиги билан белгиланади, балки бу машғулотлар ҳажми, шиддати ва таъсир этиш қиймати билан асосланиши лозим. Бинобарин, машғулотлар жараёнида болаларнинг жисмоний имкониятларини меъёрий тест машқлари ёрдамида босқичли назорат остига олиш ва олинган динамик натижалар асосида шу машғулотлар мазмунига мувофиқ ўзгартиришлар киритиш, болалар ўртасида оммавий спортни ривожланиш динамикасини ўрганиш ва шу жараён самарадорлигини ошириш билан боғлиқ бўлган моддий, ҳуқуқий, меъёрий ва ташкилий омиллар ҳолатини аниқлаш муҳим аҳамият касб этади.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат уларнинг узлуксизлиги ва мунтазамлиги билан белгиланади, балки бу машғулотлар ҳажми, шиддати ва таъсир этиш қиймати билан асосланиши лозим. Бинобарин, машғулотлар жараёнида болаларнинг жисмоний имкониятларини меъёрий тест машқлари ёрдамида босқичли назорат остига олиш ва олинган динамик натижалар асосида шу машғулотлар мазмунига мувофиқ ўзгартиришлар киритиш, болалар ўртасида оммавий спортни ривожланиш динамикасини ўрганиш ва шу жараён самарадорлигини ошириш билан боғлиқ бўлган моддий, ҳуқуқий, меъёрий ва ташкилий омиллар ҳолатини аниқлаш муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, болалар спортини ривожлантириш фақатгина масалани моддий-техник жиҳатлари билан белгиламайди, балки ёш авлодни глобал миқёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, машғулотларни илмий асосда ташкиллаштириш ва спорт маҳоратининг фундаментал негизи бўлмиш жисмоний тайёргарликни самарали шакллантириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Ҳозирги кунда жамғарма фаолиятини таҳлил қилсак ўтган **2003-2016** йиллар давомида **2 474** та, шундан **2 173** та спорт иншооти, **301** та болалар мусиқа ва санъат мактаби ҳамда **118** та сузиш ҳавзалари қурилиб, ёшлар ихтиёрига топширилди. Бугун ана шундай замонавий спорт мажмуаларида ўзига ва келажагига ишонган миллионлаб фарзандларимиз камол топаёпти.

Шу билан бирга **2004-2012** йилларда фойдаланишга топширилган болалар спорт иншоотлари, мактаб спорт заллари ва сузиш ҳавзаларини қайта жиҳозлаш учун **86** турдаги спорт анжомлари ва ускуналари билан таъминланди.

Хукуматимизнинг доимий эътибори ва амалий ёрдами билан спорт иншоотларини жиҳозлашда **120** номдаги спорт жиҳозларидан **119** номдагиси маҳаллий ишлаб чиқарувчи корхоналар томонидан ишлаб чиқарилиши йўлга қўйилди. Ваҳоланки, **2003 йилда** спорт жиҳозларининг атиги **73** таси ўзимизда ишлаб чиқариларди, холос. Ҳозирги кунда мамлакатимизда спорт анжомлари ва ускуналарини ишлаб чиқарувчи корхоналар сони **123** тани ташкил этмоқда. **2003 йилда** бу кўрсаткич атиги **32** тани ташкил қиларди.

2016 йил 15 ноябрь ҳолатига Жамғарма маблағлари ҳисобидан 27 та мамлакатда (*Германия, Португалия, Қозоғистон, Польша, Мўғилистон, Грузия, Озарбайжон, Россия, Эрон, Арманистон, Эстония, Вьетнам, Литва, Италия, Жанубий Корея, Испания, Тайван, Тайланд, Славакция, Белорусия, Болгария, Греция, Нидерландия, Молдова, Ҳиндистон, Малайзия, Венгрия давлатларида*) бўлиб ўтган **52** та халқаро спорт мусобақаларида спортнинг 24 туридан (бадий гимнастика, баскетбол, гандбол, эркин ва юнон-рум спорти, сузиш, оғир атлетика, енгил атлетика, трамполин, шахмат, шашка, спорт акробатикаси, дзюдо, таэквондо, армрестлинг, универсал жанг, бокс, каратэ, кўл жанги, ўқ отиш, ўзбек жанг санъати, байдарка ва каноэда академик эшкак эшиш, регби, ушу) **500** нафар (181 нафари қизлар) ўқувчи-ёшлар иштирок этиб жами **415** та медалларни (**176** та олтин, **126** та кумуш, **113** та бронза) қўлга киритиб, Ватанимиз байроғини баланд кўтариб халқаро майдонда унинг обрў эътиборини қозонишга эришилди.

(2015 йил 1 ноябрь билан солиштирганда жами 284 та шундан, 129 та олтин 77 та кумуш ва 78 бронза медаллари қўлга киритилган).

Хулоса қилиб, айтганда ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидан бири бу болалар спортининг моддий-техник ва ресурс базасини янада ривожлантириш чора-тадбирларини давлат сиёсати даражасида амалга ошириш, жамғарма фаолиятининг асосий мақсади ҳисобланади.

1.3. Болалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмуни.

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

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

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

- ўқувчилар ва ёшларни мунтазам спорт машғулотларига жалб қилиш,

умумтаълим мактабларида, касб-хунар коллежлари ва академик лицейлар тизимида ва маҳаллаларда алоҳида спорт турларини кенг ривожлантириш;

- спорт машғулотларига, ёш спортчиларнинг ютуқларининг устига қизиқиш уйғотиш;

- оммавий спортнинг ривожланиши ва мактаб жисмоний маданият жамоаси ўқув-тренировка машғулотлари ҳамда мамлакатдаги бошқа жисмоний маданият ташкилотлари натижалари, болалар, ўсмирлар, ўспиринлари ва қизлар билан иш олиб борадиганларни умумлаштириб яқунлаш;

- спортни ташвиқот қилиш ва оммалаштириш.

Мусобақа муваффақиятли ўтиши учун улар қуйидаги педагогик талабларга жавоб бериши зарур: ўқув-тренировка жараёнининг якуни 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 меъри ишлаб чиқиладди.

Ёш спортчиларнинг мусобақаларини белгиловчи ҳужжат “Болалар ва ўсмирлар ёшидаги спортчилар учун спорт турлари бўйича мусобақа юкламалари меъёрлари ва мусобақани ўтказиш шарти” ҳисобланади. Юклама меъёрида мусобақа дастури ва мураккаблик даражаси белгиланган, уларнинг миқдори, характери, кўлами, уларга тайёргарлик муддати ва тиклаш даврининг давомийлиги.¹

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

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

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

¹ Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.

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 узоқ давом этмайдиган ва ундан сўнг ёш спортчилар ўз кучларини тез тиклай оладиган мусобақани тез-тез ўтказиш тавсия қилинади. Узоқ вақт давомида катта зўриқиш, чидамликнинг намоён бўлишини талаб қиладиган спорт турлари мусобақаларини камроқ ўтказиш зарур.

Ёш спортчилар умумжисмоний тайёргарлик ва кўпкураш бўйича мусобақаларда мунтазам қатнашишлари лозим. Бундай мусобақалар дарсларда, жисмоний маданият жамоалари секцияларида, шунингдек туманда ёки мазкур мактаб жойлашган жойда ўтказилади. Мусобақалар сони ёш спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ. Техник тайёргарлиги етарлича бўлмаган, организмнинг узоқ даврда тикланиши, асаб қўзғалишининг кўтарилганлиги пайтида ёш спортчи мусобақаларда кам қатнашиши зарур. Ва аксинча, аёло 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 машғулоти ўтказиш муҳим рол ўйнайди. Мусобақа даврининг иккинчи босқичида катта ҳажмдаги тренировка машқлари берилмаслиги лозим. Юклама ҳажмини аста-секин тушириш даркор, жадаллик эса оширилади.

Ёш спортчиларнинг одатий мусобақаларда қатнашиши тренировкани режалаштиришда алоҳида ўзгаришларни талаб этмайди. Фақат тренировка юкламаси ҳажмини 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.

Назорат саволлари

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг чора тадбирлари тўғрисида”ги № 271-сонли қарори қачон қабул қилинган?

2. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси қачон ташкил этилган?

3. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш” жамғармаси кимлар билан ҳамкорлик қилади?

Адабиётлар рўйхати:

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

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

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

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

5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet

Ўзбекистон Республикасининг Қонуни “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида 2015 йил 4 сентябрдаги ЎРҚ-394-сонли Қонуни.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги Қарори ПҚ-3031, 3 июнь 2017 й.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 29 август 2004 йил № 3481-сонли Фармони.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. 29 май 1999 йил.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонун, “Маърифат” газетаси, 2000 йил 29 июнь, “Халқ сўзи” газетаси 2000 йил 30 июнь.

Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. – Т.: Абу Али ибн Сино, 2002.

М.Довулова. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар тўплами. “Лидер-пресс” 2010 й.

2-мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига болаларни жалб қилиш ва контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.

Режа:

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

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

2.1.Болаларда спорт мотивациясининг ёшга хос хусусиятлари.

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

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

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

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

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

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

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

1-жадвал

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

Ўқув йили	Болалар	Ота-оналар	Мураббийлар
Биринчи йил	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спорт тушишни ўрганиш. 2. Гуруҳда ёқимли вақт ўтказиш, биргаликдаги машғулотлар 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Саломатликни мустақамлаш. 2. Ўз-ўзини ҳимоя қилиш элементларини ўзлаштириш. 3. Бўш вақтни фойдали ўтказиш. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спорт машғулотларига қизиқишни сингдириш. 2. Иқтидорли болаларни излаш.
Иккинчи йил	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спорт усулларини техник жиҳатдан тўғри бажаришни ўрганиш. 2. Ғалаба ва рақобатга интилиш. 3. Мураббий ва гуруҳдаги ўртоқлар билан мулоқот 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бола соғлигининг мустақамланиши ва жисмоний ривожланиши. 2. Спорт спорти жисмоний сифатларни ривожлантириш манбаи сифатида. 3. Спорт машғулотларида боланинг қизиқиши ва муваффақиятлари. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спорт усулларини тўғри бажаришга ўргатиш. 2. Қобилиятли болаларни спорт машғулотларига саралаб олиш. 3. Спортга қизиқишни сингдириш. 4. Болаларнинг жисмоний ривожланишига ёрдам бериш.
Учинчи йил	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ёшлар мусобақа-ларида муваффақиятли чиқиш 2. Бошқа шахарларга мусобақага бориш 3. Машғулотлардан маънавий ва жисмоний 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортда юкори натижаларга эришиш имконияти. 2. Назорат остида бўш вақтни фойдали ўтказиш. 3. Саломатликни мустақамлаш ва жисмоний 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортчининг техник жиҳатдан такомиллашуви. 2. Спортчига хос феъл-атвор, интизом ва меҳнатсеварликни тарбиялаш.

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

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

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

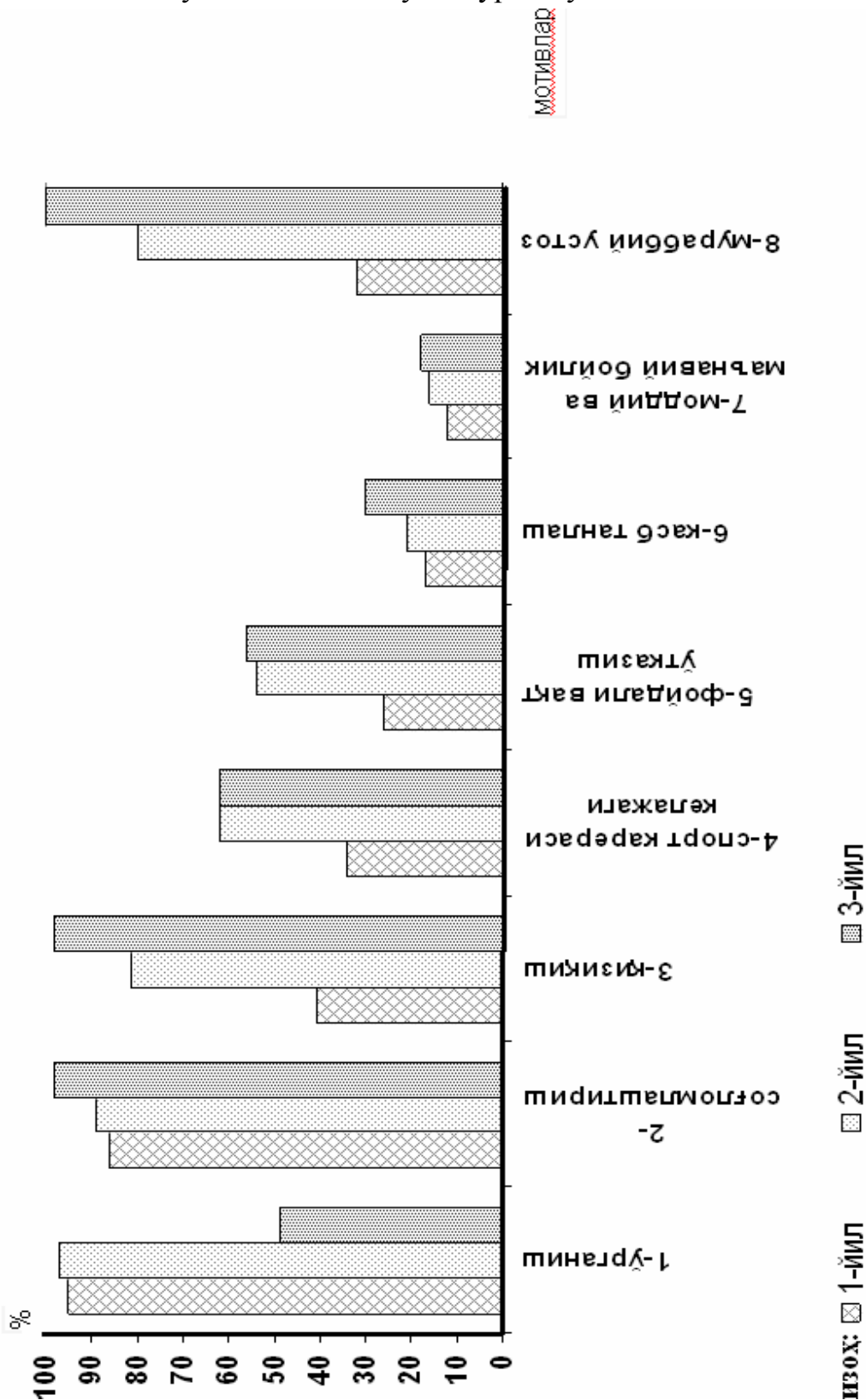
Ўтказилган тадқиқотлар асосида спортчиларни БЎСМда бутун бошланғич тайёргарлик босқичи давомида шуғулланишга ундовчи мотивларнинг йўналишлари аниқланди (3.1.2-расм).

8-9 ёшда боаларнинг спорт залига қатнашга бўлган қизиқиши спорт тушишни ўрганиш, жисмоний жиҳатдан кучли бўлиш, қизиқарли вақт ўтказиш истаги билан ифодаланади. Бундан ташқари, бошланғич таълим босқичидаёқ спорт машғулотларининг бола шахсига хос хусусиятларини шакллантириш воситаси сифатидаги таъсири кузатилади. Меҳнатсеварлик ва тиришқоқлик каби сифатларни тарбиялаш муҳим ҳисобланади. Мураббий учун асосийси боаларни мунтазам машғулотларга йўналтириш, уларни рақобатлашув, беллашувга қизиқтириш, яъни бутун спорт фаолиятида зарур ҳисобланадиган сифатларни сингдиришдир.²

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

² Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 – жадвал

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

Т/р, №	Бокс тўғарақларидан болаларнинг кетиш сабаби	Е.Г.Бабушкин (2000)	С.С.Тажибаев (2013)
		Жавоблар(%)	
1	Спорт турини танлашда адашиш	36	63,9
2	Спорт билан шуғулланиш кутилмаганлиги	27	41,66
3	Қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги (<i>монотон</i>) машғулотлар		27,8
4	Оғир жисмоний юкламалар		50
5	Мусобақа жангларида кўрқиш	55	61
6	Машғулотлар билан шуғулланишга мотивациянинг (қизиқишнинг) мавжуд эмаслиги	32	30,55
7	Бир хилдаги усуллар		27,8
8	Жуда мураккаб машқлар		36,11
9	Меҳнатсеварликнинг мавжуд эмаслиги (ирода сифати)	41	58,3
10	Эҳтиёжларнинг қондирилмаслиги		30,55
11	Разяд ололмаслик		19,44
12	Мусобақалар камлиги		33,33
13	Ўрганилувчи усулларнинг камлиги		22,22

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

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

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

Баъзи вақтларда шуғулланувчилар оғир жисмоний юклар сабабли боксга ташлаб кетаётганлигини 50% мураббийлар кўрсатишган. Лекин мазкур саволга нисбатан субъектив жавоб бўлган десак хато бўлмайди. Чунки баъзи бир мураббийлар жисмоний юкларга нималиги унинг хажми, шиддати ва меъёри қандай аниқланиши тўғрисида етарлича маълумотларга эга эмаслиги аниқланган.

Бабушкин томонидан ўтказилган анкета сўровномаси натижаларига солиштирадиган бўлсак мусобақа жангларида кўрқашни 55% мураббийлар сабаб сифатида кўрсатишган. Мазкур сабабни 61% ўзбекистонлик мураббийларни кўрсатишган. Демак 39% мураббийлар бокс мусобақаларидан олдин бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларни

психологик тайёргарлигига катта эътибор қаратишмас экан. Агар спортчи жисмонан мусобақага тайёр бўлса ҳам лекин психологик тайёргарлиги етарли даражада бўлмаса спорт туридан бешиш, тарк этиш оқибатларига олиб келади.

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

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

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

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

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

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

Ўзбек олимаси М.А.Қурбонова (2006) “Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш” мавзусида номзодлик диссертациясида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш волейболчиларни тайёрлашда машғулот жараёнига 86% гача ҳаракатли ўйинларни қўшиш самарадорлигини асослаб берган.

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

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

Спортчининг яшаш жойидан машғулотлар жойи узоқлиги деб кўрсатилган сабабни асосан қишлоқларда фаолият кўрсатадиган мураббийларнинг 58,33% билдирган.

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

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

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

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

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

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

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

Назорат саволлари

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

Адабиётлар рўйхати:

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

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

Режа:

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

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

3.1. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятлар.

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

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

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

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

Ташқи ҳажмлардан келиб чиққан ҳолда тузилган соматик турларнинг турли йўналишдаги машғулот юкламаларига исботланган бошланғич турғунлиги ҳамда соматик турни эрта баҳолаш ва ривожланиш йўналишлари, жисмоний такомил-лашишнинг унумдор дастурларини ишлаб чиқиш учун замин яратади. Бундан ташқари, йўналтирилган таъсирли - макродаврларнинг давомийлигини аниқлаш имконини беради. Таклиф этилган ёндашув соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг самарадорлигини оширади.³

³ J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet

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

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

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

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

9 ёшгача бўлган мезосоматик (тенгдошлар орасида бўй ва вазннинг ўртача кўрсаткичлари) турга мансуб боаларнинг жисмоний ривожланиш дастурини тузиш вақтида ташқи кўринишининг ривожланишига эътибор бериш керак, 11 ёшдан кейин – пробанда ривожланишига. 9 дан 11 ёшгача боалар учун жисмоний юкламалар ҳажмини белгилаш мушкул масала, чунки ривожланишнинг соматик ва даврий таъсир характеристикалари ўзаро тенг, корреляция коэффициентлари аниқ эмас.⁴

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

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

⁴ Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 pg.

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

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

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

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

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

3.2. Спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамияти.

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

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

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

Инсон асаб тизимининг асосий типологик хусусиятлари:

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

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

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

Бу асаб тизимларини қўшилишидан қуйидаги тур гуруҳларига ажралади:

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

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

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

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

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

Холерик темперамент – ҳодисаларга нисбатан қизиққон, жангари, жаҳли чиқиши осон ва тез. Кечинмалар фаолиятига нисбатан ўзгарувчан. У ишга бутун борлиғи билан берилиб кетади, ўзидаги кучни сезади ва мақсадга эришиш учун, йўлида учраган қийинчиликларни енгилга ҳаракат қилади. Қачонки, кучлари сарфланиб бўлгандан кейин у мушкулликка тушиб, ишлашга бошқа ҳеч қандай имкониятлари қолмайди. Холерикларнинг иродаси жуда кучли.⁵

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

⁵ Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 pg.

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

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

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

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

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

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

3.3. Ҳар хил типик гуруҳларда спорт қобилияти.

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

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

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

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

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

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

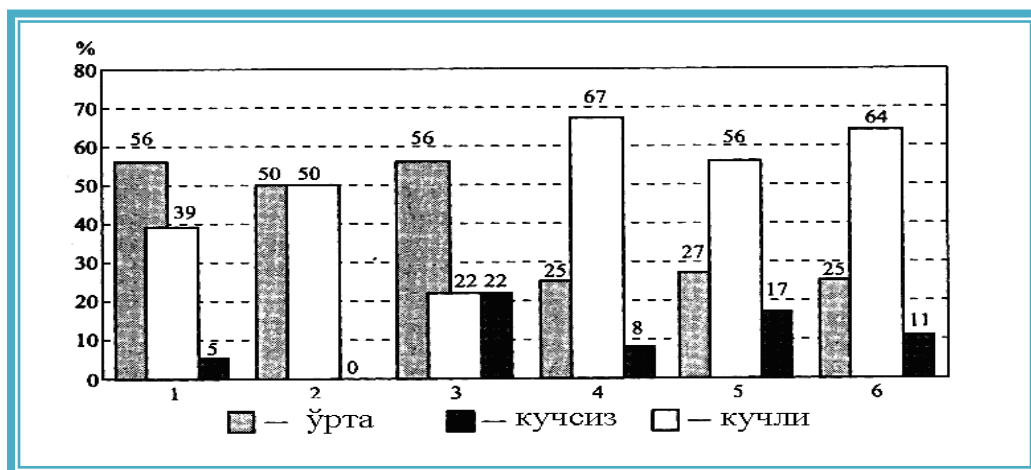
Гимнастикачилар ва акробатлар ўзларининг юқори координациялиги, ишга қобилиятлилиги, ҳолати ва тормозланиш жараённинг яхшилиги, босиқлиги, ҳаракатнинг яхшилиги, сифатлари билан фарқланади.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Бундай спортчиларни шуғуллантириш учун қуйидагиларга риоя қилиш керак:

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

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

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

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

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

А.Пуни қиличбозликнинг индивидуал турлайди:

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

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

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

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

В.Касьянов ёш спортчиларни асаб тизимини индивидуал хусусиятларини аниқлади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Биринчи гуруҳ – қисқа масофага югуришда юқори старт тезлигига эга.

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

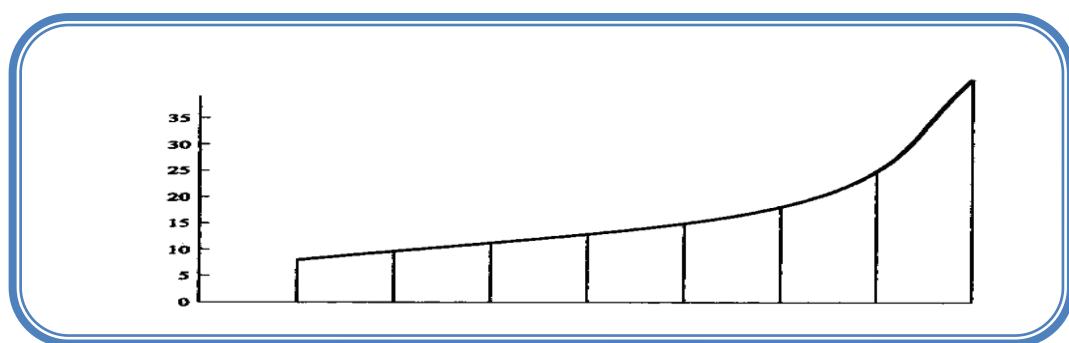
Иккинчи гуруҳ – спринтерча югурувчилар, паст старт тезлигида ўрта ва узоқ масофага югурувчилардир. Хотиржам, босиқ, таъсирчанлиги кам инсонлар.

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

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

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

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



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

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

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

Назорат саволлари

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

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

Адабиётлар рўйхати:

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

4-мавзу: Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмига меъёрлаш.

Режа:

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

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

4.1. Ўртача жисмоний ривожланиш.

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

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

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

Жисмоний сифатларни спортчининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

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

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

Саломатлик даражасини ошириш.

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

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

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

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

Асосан спорт учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Спортчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

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

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

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

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

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

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

4.2. Тезкор жисмоний ривожланиш.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Суст жисмоний ривожланиш.

Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан спортда юқори натижаларга эришиб бўлмайди.

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

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

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

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

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

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

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

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

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

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

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

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

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

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

4.4. Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси.

Хар қандай жисмоний машқни бажариш танани анча юқори даражадаги функционал фаолликка ўтказиш билан боғлиқ. Шундай қилиб «машғулот юкламаси» тананинг қўшимча фаоллигини англатади.

Тананинг ортиқча фаоллиги маълум миқдорда куч сарфини талаб этади (бу кучнинг катталиги юк катталигига боғлиқ), бу маълум бир вақтдан кейин чарчашга олиб келади ва тикланишга зарурат сезилади.

Спорт юкламаси кўрсаткичлари. *Спорт юкламаси* - бу спортчи организмга унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги даражасини ошириш мақсадида таъсир кўрсатиш воситасидир. Спортчининг организмга таъсир кўрсатувчи барча омиллар ўлчаш объектлари ҳисобланади ва улар баҳоланиши ёки ўлчаниши лозим. Юкламани иккига бўлиш қабул қилинган: ташқи (таъсир қилишнинг барча усуллари тасвирлаб) ва ички (ташқи юкламанинг таъсири остида организмдаги ўзгаришларни кўрсатган ҳолда).

Юклама ҳажми - бу спортчи организмга таъсирларнинг умумий сони. Юклама ҳажми ўтилган йўлга километрларда, спорт ишининг вақти бўйича, машқларни ёки алоҳида белгиларни қайтариш сонидан, спортчи иштирок этган мусобақалар сони ва ҳ.к.ларда ўлчанади.

Юкламанинг интенсивлиги вақт бирлигида спортчи организмга юкламанинг ҳажми билан ифодаланади. Юклама интенсивлиги темп билан, ҳаракат, тезлик, тезланиш частотаси, ишнинг қуввати, машғулотнинг зичлиги, ойига мусобақалар сони ва бошқалар билан тақдим этилиши мумкин.

Юкламани қабул қилиш учун спортчининг морфофункционал ва антропометрик характеристикалари ҳам маънога эга.

Машғулот юклама куч сарфи ва чарчашга олиб келиш билан бирга тикланиш жараёнларини қўллайди, улар фақат тўла тикланиш билангина эмас, балки иш қобилиятини субмаксимал ва максимал юкламаларда тўла тикланишини (суперкомпенсация) таъминлайди.

Қуйидаги юкламалар фарқланади:

- машқ (ўстирувчи) - бу спортчи танасида таркибий характердаги анчагина ижобий ўзгаришларни таъминлайди.

- барқарорлаштирувчи - бу эришилган мослашиш ҳолатини мустаҳкамлайди.

Шу билан бирга «машғулот юкламаси» тушунчаси машқни спортчи танасига таъсири даражаси сифатида, биринчи навбатда бу таъсирнинг миқдорий даражасини белгилайди. Кам, ўртача, маълум даражадаги ва юқори юкламаларни фарқлаш зарур.

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

Спортда умумий ва махсус чидамлилик фарқланади.

Умумий чидамлилик деганда спортчининг сушт шиддатдаги ишни узок вақт бажаришга бўлган қобилияти тушунилади.

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

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

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

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

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

Машқ давомийлиги уни бажариш шиддатига нисбатан тескари боғлиқликка эга. Иш давомийлигининг 20 - 25 секунддан 4 -5 минутгача

кўпайиши билан унинг шиддати кескин камаяди. Машқнинг энергия таъминоти тури унинг давомийлигига боғлиқ.

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

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

Тегишли натижалар 4-жадвалда келитирлиган.

4 - жадвал

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

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

Машқларни такрорлаш сони уларнинг организмга таъсир кўрсатиш даражасини белгилайди.

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

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

Дам олиш оралиғи давомийлиги организмнинг тренировка нагрузкасига бўлган жавоб реакцияси ҳажми сингари, унинг хусусиятини ҳам аниқлаш учун

катта аҳамиятга эга. Бунда дам олиш оралиқларида содир бўладиган тикланиш жараёнлари қуйидагилардан иборат:

- тикланиш жараёнлари тезлиги бир хил эмас - аввал тикланиш тез кечади, сўнг секинлашади;
- турли кўрсаткичлар ҳар хил вақтдан кейин тикланади (гетерохронлилик);
- тикланиш жараёнида иш қобилияти ва бошқа кўрсаткичларнинг фазали ўзгариши кузатилади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкор куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;

- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилиқ учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, кейин аэроб машқлар.

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

Чаққонлик ва уни ривожлантириш услубияти

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

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

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

Чаққонликни ривожлантиришнинг иккинчи йўли машқнинг координатив мураккаблигини оширишдан иборат. Бундай мураккаблиқ ҳаракатларни юқори даражада аниқ бажариш, уларнинг ўзаро мувофиқлиги, тўсатдан ўзгариб

турадиган вазиятга мослигига бўлган талабларни ошириш билан аниқланиши мумкин.

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

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

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

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

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

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

Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш услублари

Эгилувчанлик - бу спортчининг катта амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У, ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим суякаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Бир нечта эгилувчанлик турлари мавжуд.

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

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

Суст эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанликнинг тегишли кўрсаткичларидан юқори.

Динамик эгилувчанлик - динамик хусусиятларга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

Статик эгилувчанлик - статик эгилувчанликка эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанликдир.

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

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

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

1) машқларни бошлашдан олдин албатта бадан қиздириш машқларини киритиш;

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

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

4) чўзилтириш машқлари сериялари орасида бўшаштириш машқларини бажариш;

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

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

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

Ўсмир ёшдаги спортчининг жисмоний тайёргарлиги

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

12-14 ёшда тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшдаги ўсмирларда куч ривожлана бошлайди ва тезкорлик куч машқларини бажаришга қобилият намоён бўлади. 16-18 ёшда кўп куч ва тезлик талаб этиладиган машқлар осонроқ ўзлаштирилади,

чидамлилиқни ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратилади. Ўсмир спортчиларни тайёрлашда шуларни эътиборга олиш жуда муҳимдир.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Асосан куч, чидамлик, тезкорлик, эгилувчанлик ва чаққонликни тарбиялашга қаратилган машқларни ажратиш қабул қилинган. Оғирликлар билан (таёқлар, гантеллар, тўлдирма тўплар ва ҳ.к.) гимнастика машқларини кўп марта бажариш куч чидамлигини ривожлантиради. Ушбу машқларни катта тезликда қисқа вақт ичида бажариш тезкорлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Ҳар бир машқ маълум бир сифатни ёки бир гуруҳ сифатларни ривожлантиради. Масалан, шерик қаршилигида ёки штанга билан бажариладиган машқлар, ўз оғирлиги билан тортилиш ҳамда қўлларни букиб-ёзиш машқлари кучни; кесишган жойда югуриш - чидамликни; катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофаларга югуриш - спортда

ҳаракат тезлигини тарбиялашга ёрдам беради. Баскетбол ўйини чаққонлик, чидамлилик ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга имкон яратади.

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

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

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

Назорат саволлари

1. Ўртача жисмоний ривожланишда спортчилар организмиди қандай физиологик ўзгаришлар содир бўлади?
2. Тезкор жисмоний ривожланишда спортчилар организмиди қандай физиологик ўзгаришлар содир бўлади?
3. Суст жисмоний ривожланишда спортчилар организмиди қандай физиологик ўзгаришлар содир бўлади?
4. Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси мазмунини очиб беринг?
5. Тезкор режалаштириш қандай амалга оширилади?
6. Истикболли режалаштириш қандай амалга оширилади?
7. Кўп йиллик режалаштириш қандай амалга оширилади?
8. Гуруҳли кўп йиллик режалаштириш қандай амалга оширилади?
9. Индивидуал кўп йиллик режалаштириш қандай амалга оширилади?

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т. Zar qalam. 2004.
7. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари.- Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
8. Ачилов А.М., Акромов Ж.А., Гончарева О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. - Т.: Лидер-пресс, 2009.

5- мавзу: Ёш спортчиларни ҳар томонлама ривожлантириш (ақлий ва жисмоний).

Режа:

5.1. Ёш спортчиларнинг кун тартиби ва машғулотларини ташкиллаштириш

5.2. Ўйин ва спорт машғулотлари.

5.3. Кунлик режим ва овқатланиш

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

5.1. Ўқув машғулотларни ташкиллаштириш методикаси.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Ўйин ва спорт машғулоти.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.3. Кунлик режим ва овқатланиш.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Назорат саволлари

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

Адабиётлар рўйхати:

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

6-мавзу: Ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш. Спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни қўллаш.

Режа:

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

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

6.1. Машғулотнинг асосий таъсир этувчи компонентлари.

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

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

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

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

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

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

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

Саломатлик даражасини ошириш.

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

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

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

Асосан спорт учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Спортчи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

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

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

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

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

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

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

Куч ва уни ривожлантириш услубияти

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.2. Юклама ва дам олишнинг амалга оширилиши.

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

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

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

Тезкорликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

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

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

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

Такрорий кучланишлар услуби. Икки хил кўринишда қўлланилади:

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

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

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

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

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

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

6.3. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг восита ва усуллари.

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

Спорт машғулоти воситалари

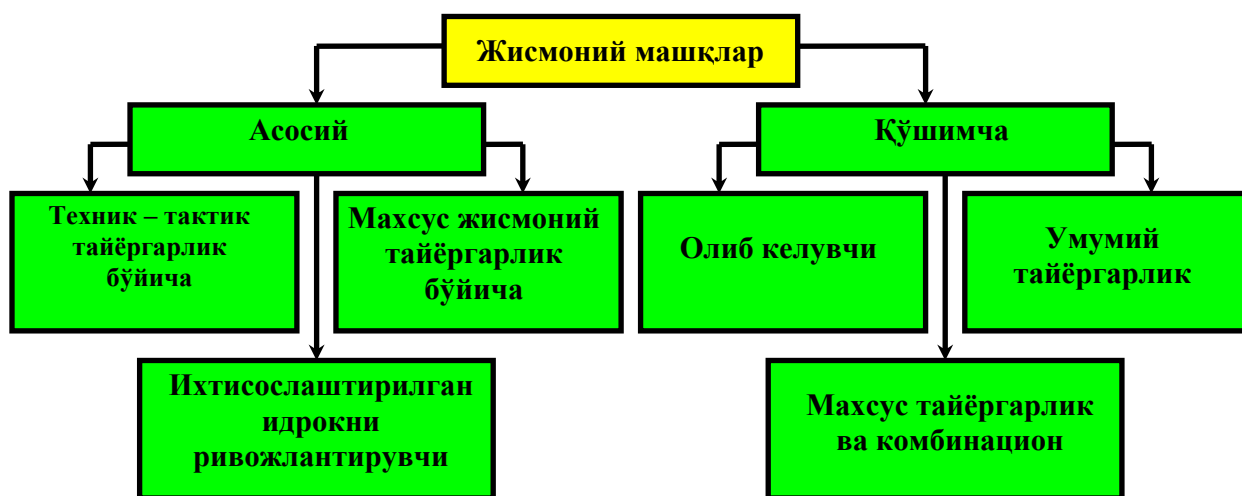
Воситаларга қуйидагилар киритилади: жумладан, сўзлар, кўрсатмалар, намоёниш қилишлар, жисмоний машқлар шаклидаги ҳаракатларга оид ҳолатлар, табиатнинг табиий кучлари (кўёш, ҳаво, сув) ва гигиенага оид омиллар ҳисобга олинади.

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

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

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

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



6.1 – расм. Жисмоний машқларнинг педагогик белгилари бўйича таснифланиши.

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

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

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

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

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

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

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

Спорт машғулоти усуллари

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

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

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

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

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

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

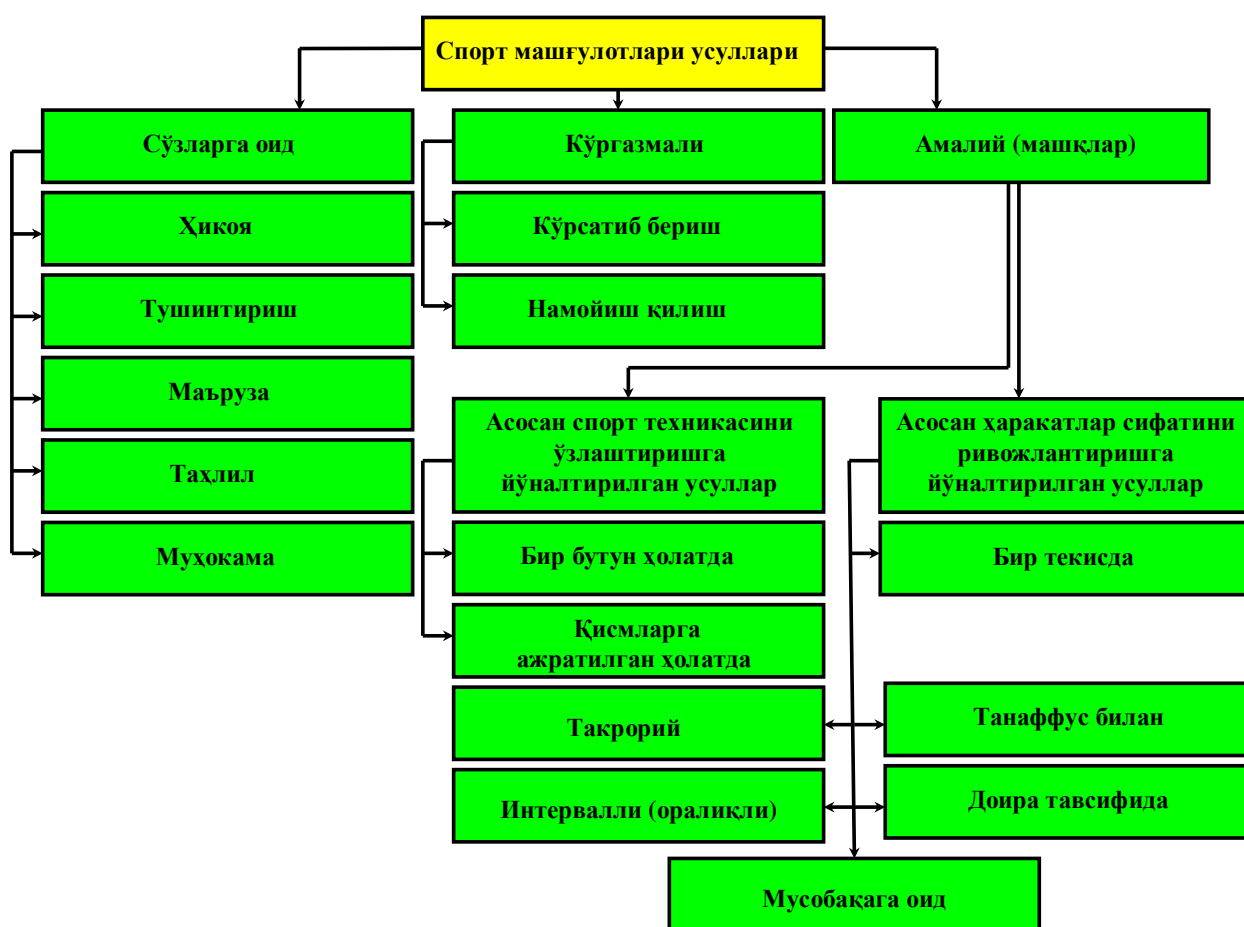
Кўргазмали усуллар турли хилда бўлиб, сезиларли даражада машғулоти жараянининг таъсир даражасини белгилаб беради, ўқитувчи томони-дан кўргазмали ҳолатда, услубий жиҳатдан тўғри кўрсатиб берилган алоҳида машқлар ва бир бутун ҳаракатларни ифодалаб беради. Расмлар, кино тасмалар,

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

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

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

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



6.2 – расм. Ўқитиш ва машғулотлар усуллари таснифланиши.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Назорат саволлари

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

Адабиётлар рўйхати:

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

7-мавзу: Спортга саралаш тизимининг ташкилий асослари.

Режа:

- 7.1. Спорт саралови
- 7.2. Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси.
- 7.3. Спортга эрта ихтисослашувнинг афзаллик ва камчиликлари.

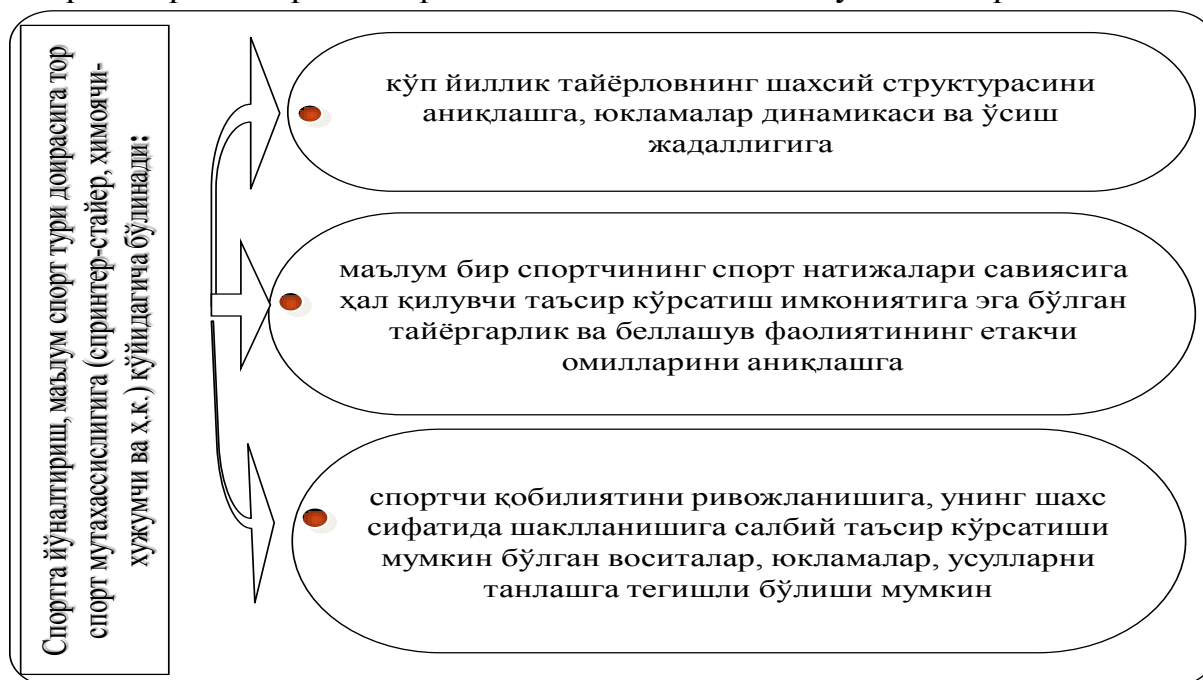
Таянч иборалар: *Саралов, йўналтирилиш, антропометрик, баҳо, машқ, юклама, ген, анаэроб, монозигот, генотип, эксоморф, самототип.*

7.1. Спорт саралови

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эришиш учун спортчи камёб марфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик мажмуа жиҳатларининг мутаносиблиги каби талабларга жавоб бериши керак, ва улар албатта, ривожланишнинг энг юқори савиясида бўлиши лозим. Бундай уйғунлик, кўп йиллик тайёрловни энг оқилона равишда тузилганига ва зарур шароитларнинг барчаси яратилганига қарамасдан жуда кам учрайди. Шунинг учун олий тоифадаги спортчиларни тайёрлов тизимининг энг марказий масаласи спортчиларни саралаш ва йўналтиришдир.

Спорт саралови – спортнинг маълум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни кидирув жараёни.

Спорт йўналтирилиши – спортчиларнинг қобилияти, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истиқболли йўналишларини аниқлаш.



Спортга йўналтириш, маълум спорт тури доирасига тор спорт мутахассислигига (спринтер-стайер, химоячи-хужумчи ва ҳ.к.) қўйидагича бўлинади:

– кўп йиллик тайёрловнинг шахсий структурасини аниқлашга, юкламалар динамикаси ва ўсиш жадаллигига;

- маълум бир спортчининг спорт натижалари савиясига ҳал қилувчи таъсир кўрсатиш имкониятига эга бўлган тайёргарлик ва беллашув фаолиятининг етакчи омилларини аниқлашга;

– спортчи қобилиятини ривожланишига, унинг шахс сифатида шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган воситалар, юкламалар, усулларни танлашга тегишли бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, спорт саралови келажакда буюк спортчиларни таёрлаш мумкин бўлган истиқболли одамларни аниқлаш масаласини еча, спортга йўналтириш эса ушбу тайёрловнинг ўқитиш ва спорт машғулотлари тизимидаги стратегияси ва тактикасини аниқлайди.



7.2. Саралов ва йўналтиришнинг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси

Саралов ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик давомида такомиллаштириш структураси билан яқинда боғланган. Шундан келиб чиққан ҳолда, кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичида спортчилар қўйилган масалаларни еча оладиларми деган саволга жавоб олиш учун сараловнинг беш босқичигина алоҳида кўрсатиб ўтиши мақсадга мувофиқдир. Ушбуларга мос равишда, ҳар бир босқичда сараловнинг асосий вазифаси белгиланади (1-жадвал).

Келтирилган саралов босқичларининг ҳар бири учун ўз усуллари ва мезонлари, баҳоларининг аниқлиги ва хулосаларнинг ҳолислиги ва қатъийлиги мавжуд. Масалан, агар сараловнинг биринчи босқичида шуғулланувчиларнинг антропометрик ва морфолик кўрсаткичлари катта ўрин тутса, охириги, бешинчи босқичда бу кўрсаткичлар деярли эътиборга олинмайди, асосий эътибор эришилган спорт ютуқларига, юкламалар катталиги ва характериға, спортчиларнинг психологик жиҳатларига, уларнинг ижтимоий ҳолати ҳамда спорт билан шуғулланишни давом эттириш сабабларига қаратилади.

Сараловнинг биринчи ва бошланғич даврида спорт билан шуғулланишни таъқиқловчи тавсиялар бўлмаган ҳолда, баҳолар асосан тахминий ва тавсиявий характерға эға бўлса, кейинги босқичларда улар аниқроқ бўлиб боради. Бу маълумотлар билан мажмуавий тадқиқотлар натижалар йиғиндиси асосланган хулосалар чиқариш учун асос бўлади (1-жадвал).

1-жадвал

Спорт сараловининг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан алоқаси

Спорт саралови		Кўп йиллик тайёрлов босқичи
Босқич	Вазифалар	
Бирламчи	Танланган спорт турида спорт такомиллашувини мақсадға мувофиқлигини аниқлаш	Бирламчи
Бошланғич	Самарали такомиллашишға лаёқатларни аниқлаш	Бошланғич
Оралик	Юқори спорт натижаларига эришиш, машғулот ва беллашувларнинг катта юкламаларига чидаш қобилиятларини аниқлаш	Ихтисослашган
Асосий	Халқаро тоифадаги натижаларға эришиш қобилиятларини шаклланиши	Шахсий имкониятларни максимал амалға ошириш
Яқуний	Эришилган натижаларни сақлаб қолиш ва яхшилаш	Натижаларни сақлаб туриш

Спорт сараловининг ҳар бир босқичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадға мувофиқлиги аниқланади, балки, спортчининг қобилияти ва имкониятлари, техник тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланганлиги, психологик хусусиятларға тўла баҳо берилади, ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади, унинг йўналиши катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Мазкур маълумотларнинг барчаси кўп йиллик тайёрловнинг навбатдаги босқичида йўналтириш учун асос бўлади. Шундай қилиб спорт сараловининг босқичлари спорт йўналтирилиши билан уйғунлашиб кетади.

Спорт саралови ва йўналтириш - спорт фаолиятини такомиллаштиришнинг бирон босқичидаги бир лаҳзалик ҳодиса эмас, балки спортчини кўп йиллик тайёрловнинг камраб олган узлуксиз жараён эканлигини эътиборга олиш муҳимдир. Бу, одамнинг ривожланиши (ўсиши) ёки кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичидаги имкониятларни аниқ аниқлашни иложи йўқлиги ҳамда қобилият кўринишидаги асли омиллар ва махсус тайёргарлик натижаси бўлган тарбияланган омилларнинг ўзаро муносабатининг мушкул характери билан белгиланади. Ҳатто, қандайдир фаолият туридаги қобилиятлари. Фақат спорт билан шуғулланиши учун катта имкониятга асос борлиги белгиси бўлиб хизмат қилади. Ҳақиқий қобилиятлар эса фақат ўргатиш ва тарбиялаш жараёнидагина аниқланиши мумкин ва улар туғма тарбияланган биологик ва ижтимоий-диалектик бирликнинг ҳосиласидир.

Саралов ва йўналтириш жараёнида спортчи тўғрисида тўла маълумот олиш имконини берадиган турли тадқиқотлар олиб борилади:

- соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний ривожланганлик даражаси;
- гавданинг тузилиши;
- биологик етукликнинг хусусиятлари;
- асаб тизимининг хусусиятлари;
- функционал имкониятлар ва организмнинг муҳим тизимларини ривожланиш истиқболлари;
- ҳаракат сифатларининг ривожланганлик даражаси ва уларни такомиллаштириш истиқболлари;
- спорт техника ва тактикасини ўзлаштириш қобилиятлари, ҳаракат кўникмалари ва техник-тактик чизмаларни ўзгартира олиш;
- машғулот ва беллашув юкламаларини кўтара олиш, қайта тикланиш жараёнларини тезкорлиги қобилияти;
- мушак-ҳаракат фазовий-вақти дифференциясига, вазиятни тезкор баҳолаш ва керакли қарорларни қабул қила олиш психофизиологик қобилиятлар;
- мотивация, меҳнатсеварлик, қатъиятлик, тайёрлик.
- беллашув тажрибаси, ҳамкорлар ва рақибларга, ҳакамликнинг хусусиятларига кўника билиш,
- спорт маҳорати даражаси ва уни муҳим беллашувлар учун характерли бўлган экстремал шароитларда қўллай билиш.

Саралов ва йўналтиришни маълум босқичининг вазифалари ҳар бир кўрсатилган йўналишлар бўйича олинган маълумотларнинг ўрни ва аҳамиятини белгилайди. Масалан, соғлиқ ҳақидаги маълумот беш босқичнинг барчаси учун бир хилда муҳим. Гавданинг тузилиши, асаб тизимининг хусусиятлари, организмнинг муҳим функционал тизимлари имкониятлари ва ривожланиш истиқболлари ҳақидаги маълумотлар, ёш спортчини маълум спорт турига лаёқати келажак мутахассислиги аниқланаётганда, кўп йиллик тайёрлов жараёни йўналтирилаётганда, айниқса муҳим бўлади. Спорт натижалари даражаси, оғир шароитларда юқори кўрсаткичларга эриша билиш қобилияти,

беллашув тажрибаси, маълум мусобақаларнинг шароитга кўника билиш қобилиятлари тўртинчи ва бешинчи босқичларда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти кўп жиҳатдан генетик негизга эга, бу айниқса спортда яққол кўринади. Генларнинг катта ўрин эгаллаши табиийдир, чунки ген организмнинг барча кимёвий реакцияларини бошқариб ва унинг белгиларини аниқлаган ҳолда, маълум оқсил, фермент ва бошқаларнинг синтези жараёнига замин яратади.

Генларнинг ажойиб хусусияти, уларнинг авлоддан авлодга ўтганда (ўзгармаслиги) ва худди шу вақтда мутацияларга - организмнинг генетик ўзгарувчанлигининг манбаси бўлган наслий ўзгаришларга мойиллигидир. Шундай қилиб, спорт саралови ва йўналтирилиши учун спортчи организмнинг генотипини келажакда спорт натижаларига эришиш истиқболларини аниқлаш муҳим ўрин тутди. Хусусан, инсоннинг марфофункционал белгиларини мерослаш, ҳаракат функцияларини кўрсаткичлар, генотипни инсоннинг сифатларига таъсири, ушбу кўрсаткичларнинг нисбатида оилавий ўхшашликнинг мавжудлиги кабиларни аниқлаш долзарб масаладир.

Ўтган ўн йилликлар давомида олиб борилган кўп сонли тадқиқотлар, насл ва ташқи муҳит таъсири остида шаклланган организм хусусиятлари сифатидаги спортчи фенотипини шаклланишига генетик катта таъсир ўтказишини кўрсатади. Инсонни марфофункционал белгилари ва ҳаракат сифатларини наслдан - наслга ўтиши тўғрисидаги умумий тасаввурларни қўйдаги жадвалда кўриш мумкин (2-жадвал).

Ушбу малумотларни спортчи функционал салоҳиятининг бир қатор муҳим кўрсаткичларига нисбатан наслий мерос ва оилавий ўхшашликни тажрибавий баҳолаш натижалари билан тўлдириш мумкин (3-жадвал).

2-жадвал

Инсоннинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

Белги	Наслийлик
Тана, қўл ва оёқлар узунлиги	Юқори
Гавда, елка ва елка олди узунлиги	Юқори
Елка ва тоз кенглиги	Катта
Бўйин, елка, елка олди, сон, болдирнинг айланаси	Ўрта
Тана вазни	Катта
Мушакларнинг БС- ва МС тўқималари нисбати	Юқори
Анаэроб ишлаб чиқариш	Катта
Аэроб ишлаб чиқариш	Катта

3-жадвал

Инсоннинг асосий ҳаракат сифатларининг наслийлиги

Белги	Наслийлик
Оддий ҳаракат таъсирчанлиги вақти	Юқори
Оддий ҳаракатлар вақти	Катта
Максимал статик куч	Катта
Максимал динамик куч	Ўрта
Тезлик кучи	Катта
Координация	Ўрта
Эгилувчанлик	Катта
Локал мушак чидамлилиги	Катта
Глобал мушак чидамлилиги	Юқори

Монозигот ва дозгот эгизаклар, ота-оналар ва болалар, ака-ука ва ака-эгизаклар иштирокида тажрибалар спорт учун муҳим бўлган белгиларга наслий мерос ва оилавий ўхшашликнинг таъсири борлигини аниқлашга имкон беради. Турли тадқиқотчилар томонидан келтирилаётган натижаларда анчагина мос келмасликлар мавжуд бўлишига қарамасдан VO_2 /махнинг оқилона машғулот 20-25%га спортчининг генотипи сабаб бўлади. Бу маълумотларга наслий мероснинг кислород пульси кўрсаткича, юрак уришига, таъсири ҳам мос келади.

Оилавий ўхшашликнинг спортидаги ютуқларга таъсири ота-оналар ва болаларининг ака-ука ва опа-сингилларни кўп марталаб муваффақиятларга эришишганлик ҳолларини тасдиқлайди. Спортни исталган турида бунга мисол топса бўлади, лекин бунда, оилавий ўхшашликларнинг таъсири нафақат генларга, бир-бирига ўхшаш оила аъзоларида, балки оилавий муҳит учун умумий бўлишини эътиборда тутиши керак, хусусан, спортга муносабатни, баъзи оила аъзолари орасидаги рақобатни ва ҳ.к.

4-жадвал

Инсоннинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

Кўрсаткич	Наслийлик	Оилавий ўхшашлик
Максимал кислород истеъмоли	Катта	Катта
Юрак ҳажми	Катта	Юқори
Систолик ҳажм ва юрак ташлаши	Юқори	Юқори
Мушак тўқималари таркиби	Катта	Юқори
Мушакнинг оксидлаш салоҳияти	Катта	Юқори
Липид субстратларнинг оксидланиши	Юқори	Юқори
Липидларнинг жалб қилиниши	Юқори	Юқори

Генотип, маълум маънода спортчининг қандай меъёрда тайёрланганлигига сабаб бўлади. Масалан, ёши, жинси бошланғич тайёргарлик меъёри бир хил шахслар, стандарт машғулот дастурларидан турлича таъсирланадиган: спортчининг аэроб имкониятларини давомий тайёрлаш баъзиларда VO_2 мах (1 л/мин гача)ни кескин кўпайишига сабаб бўлса, бошқаларда умуман ўзгаришлар

кузатилмайди. Шу вақтнинг ўзида, 10 шу соат монозигат эгизаклар орасида 20 ҳафта давомида ўтказилган тадқиқотлар ҳар бир монозигат жуфтликда адактив натижанинг юқори даражадаги ўхшашлигини кўрсатди.

Умуман олганда, тайёрланганлик даражасига генетик таъсирнинг табиати ҳалигача ўрганилмаган. Лекин ишонч билан таъкидлаш мумкинки, куч, тезлик, аэроб ва анаэроб йўналишдаги машғулотларига, адакциоан таъсир генетик омиллар туфайлидир. Бир шахслар машғулотлар таъсири остида тез кўникмалар ҳосил қилиши мумкин, бошқалар ўрта, учинчилар - суст.

Тайёрловнинг биринчи босқичида спорт саралови услубияти сараловнинг биринчи поғонасида болага мос бўлган спорт турини тўғри танлашга йўналтирилган. Мазкур масалани тўғри ечимини топиш нафақат болалар - ўсмирлар спорт мактабларининг, мураббийларнинг унумли фаолият кўрсатаётганини кўрсатади, балки у чуқур ижтимоий аҳамиятга ҳам эга. Спорт машғулотларида муваффақиятга эришиш ёш одамга табиий қобилиятларини очиш, ўз меҳнати натижаларини ҳис этишга ва ўз кучига ишонишга ёрдам беради. Буларнинг барчаси келажак ҳаётга яхши асос солиш ва фаолиятнинг исталган соҳаларида фаол иштирок этиш имкониятларини яратади.

Боланинг спортда ютуқларга эришишидаги асосий омиллардан бири, бу унинг қайси ёшдан бошлаб шуғулланаётганлигидир.

Етук спортчиларнинг кўпчилиги айнан шу ёшдан шуғулланишни бошлаганлар. Баъзи ҳолларда, ёши белгиланган чегарадан биров ўтган болаларни спорт секциясига қабул қилмаслик ҳам мумкин эмас. Масалан, машҳур чанғичи Г.Кулякова спорт билан шуғулланишни 20 ёшда бошлаган, конькида югуриш бўйича олимпиада чемпиони Г.Степанская 17 ёшида, велосипед спортида ном чиқарган Н.Горелов, В.Каменский, А.Чукановлар 17–18 ёшда бошлаганлар.

Таъкидлаб ўтиш жоизки, жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида спорт мактабларида юқори натижалар спортини сунъий равишда ёшартириш тенденцияси кузатилмоқда. Бу ҳол, болалар ўсмирлар спорт мактабларининг дастурларида, мусобақалар тизимида, ёши катта спортчилар учун турли чегаралар киритишда ўз аксини топмоқда. Тажрибанинг кўрсатишига, бундай ёндашув, салбий оқибатларга олиб келади. Ушбу ҳолатга кўп марталаб мутахассислар эътибор қаратганлар (В.У.Чудин 1976; Платонов 1980-1986; Бугаков- 1976-1986, Сахновский 1995 ва бошқ), улар сунъий «ёшартириш» спорт саралови ҳамда кўп йиллик тайёрловнинг қонуниятларини бузилишига олиб келишни кўрсатганлар. Масалан, В.И.Чудинов (1976) спортчиларнинг спорт билан шуғулланишни бошлаган ёши фақатгина 13% ҳолдагина «белгиланган» ёшга (болалар ўсмирлар спорт мактабларининг дастурида келтирилган) тўғри келишини кўрсатиб ўтган. Спортнинг кўп турларида етук спортчиларнинг машғулотларни бошлаган ёши «белгиланган» ёшдан 3,5 ёшга кўп бўлиб фарқланади. Шулардан келиб чиққан ҳолда, болаларни машғулотларга 6–7 ёшдан жалб қилаётган спорт мактабларининг раҳбарлари

қуйидагини эътиборга олишлари лозим. Биринчидан, спортга лаёқатлилигини олдиндан аниқлаш, маълумотларнинг ишончи бўлиш эҳтимолини пасайтиради.

Иккинчидан, замонавий спорт машғулотнинг хусусиятлари спортчи организмга шундай юқори талаблар қўймоқдаки, натижада, спорт билан шуғулланишни эрта бошлаган болалар спортдан эрта кетиб қолмоқдалар. Ҳақиқатдан ҳам, кузатувларнинг кўрсатишига қараганда машғулотларни 6–8 ёшдан бошлаган болалар, кўп ҳолларда спортдан 15–27 ёшда, яъни юқори натижаларга эришиш учун энг оқилона ёшга етганларида чиқиб кетмоқдалар.

Ҳозирги вақтда, жаҳоннинг турли мамлакатларида 3–5 ёшли болаларни ва ҳаттоки гўдакларни сузишга ўргатишга интилиш бор. Баъзи спорт мактабларида машғулотларга болалар боғчасидагиларни жалб қилмоқдалар.

5-жадвал

Турли спорт йўналишларида шуғулланишни бошлаш учун оқилона ёшлар

Спорт турлари	Ёш (йил)	
	Ўғил болалар	Қизлар
Сузиш	9–12	8–11
Байдаркада эшкак эшиш	13–16	13–16
Академик эшкак эшиш	15–17	–
Велосипед спорти	14–16	14–16
Конькида югуриш	13–15	13–15
100–400 м югуриш	13–14	13–14
800–1500 м югуриш	14–16	14–16
Спорт гимнастикаси	8–9	6–8
Бадий гимнастика	–	6–8
Фигурали учиш	8–9	6–8
Оғир атлетика	13–14	–
Кураш	12–14	–
Гандбол	11–13	10–12
Волейбол	12–14	11–13
Футбол	12–14	–

Сузиш ёки чанғида юриш воситасида болаларни соғломлаштириш, баркамол тарбиялаш мақсадида бундай ёндашув мақсадга мувофиқдир. Лекин, ёш болалар билан ишлашга спорт йўналишини бериш керак эмас, афсуски амалиётда бунинг акси бўлаяпти. Мазкур савол бўйича махсус тадқиқотлар ўтказилмаган, лекин нисбий маълумотларни кўрсатишича, 4–6 ёшли болалар билан спорт ишини ташкил этиш, натижасиз яқунланмоқда ва ҳатто болаларни келгуси спорт такомиллигига эришишларига зарар етказмоқда. Амалиётнинг кўрсатишича, юқори натижалар спортига болаларни жалб қилишни 2–2,5 йилга эрта бошлагандан кўра, кечроқ бошлаган маъқулроқ.

Ҳар бир спорт турининг ўзига хослиги шуғулланишни бошлашни оқилона вақтини аниқлайди, бу ўз навбатида, саралов ва йўналтириш тизимига ўз таъсирини ўтказди. Кўриниб турибдики, келтирилган тавсиялар турли спорт тури билан шуғулланишни бошлаш бўйича маълумотларга мос келмоқда.

Болаларни болалар - ўсмирлар спорт мактабига қабул қилиш учун сараловнинг зарур шарти, уни болаларни аввало, спорт тури тўғрисида тасаввур берувчи мажбурий машғулотлардан кейин ўтказишдир. Бундай машғулотлар 30 та дарсдан кам бўлмаслиги мақсадга мувофиқдир. Ушбу тадбир, болаларга бир томондан ҳаётда керак бўладиган кўникмалар берса, бошқа томондан, болаларнинг истиқболини баҳолаш самарасини оширади. Оммавий ўқитиш бўлмаса, спорт турлари бўйича лаёқатга эга болаларни саралаш қийин кечади, болани югуришга ёки велосипед учишга иқтидори борми деган саволга жавоб топиб бўлмайди.

Болаларнинг истиқболини баҳолаш вақтидаёқ юқори натижалар спортида муваффақиятга эришишни таъминлайдиган сифат ва қобилиятларга эътибор бериш муҳим, Вақтинча характерга эга бўлган ва фақат ўргатиш вақтида юзага чиқиши мумкин бўлган белгиларни саралов мезони сифатида қўллаб бўлмайди. Масалан, қобилиятларни аниқлаш вақтида спорт турини техникасини тез ўзлаштириш хусусияти ҳал қилувчи бўла олмайди. Тажрибаларнинг кўрсатишича бошланғич ўқитиш вақтида паст бўйли, қотмадан келган болалар спорт техникасини яхши ўзлаштиради, натижаларга эришади. Лекин, худди шу болалар кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичларида кам истиқболли сифатида кейинги босқичларга ўта олмайдилар. Айни вақтда, озгин ва баланд бўйли болалар, кўпинча бошланиш даврида техникани эгаллашда қийинчиликларга дуч келсаларда, кейинчалик спортнинг турли йўналишларида олий маҳоратли спортчи бўлиб етишадилар.

Шунинг учун, сараловнинг бошланғич даврида ўзгармас (ўсиш даврида кам ўзгарадиган ва машғулот таъсирига кам боғлиқ бўлган) белгиларга эътибор бериш лозим. Бундай талабларга, морфологик кўрсаткичлар жавоб беради. Н.Ж.Булгаковнинг (1986) тадқиқотларига кўра, 11–12 ва 16–17 ёшдаги болаларнинг бўйлари орасида боғлиқлик мавжуд. 12 ёшли ўғил болаларнинг бўйи 86%га етадилар. Спортчиларни истиқболини баҳолаш жараёнида «катта ёшдаги бўйнинг» истиқбол кўрсаткичи бўлиб оёқ кафтининг ва панжаларнинг узунлиги хизмат қилади. Келажакда бўйни аниқлашда, оёқ кафтининг узунлиги бошқа ўлчамлар билан уйғунлашган ҳолда, ҳозирги бўйдан кўра аниқроқ кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

Турли спорт йўналишларида болаларнинг ютуқларга эришиш имкониятлари белгиларининг кўпчилиги эътиборни тортади. Болаларни спорт мутахассисликларига ажратишда бўй билан гавда оғирлигининг боғлиқлиги динамикаси катта аҳамиятга эга, бу ҳол айниқса оғир атлетикалар ва волейболчиларда ўрганилганда яққол кўзга ташланади. Қизиғи шундаки, юкламаларнинг катталиги ва йўналтирилганлиги йил давомида бўйнинг ўсишига анча таъсир кўрсатиши мумкин. Махсус машғулот ва беллашув юкламаларининг катта ҳажми, айниқса чарчашни эътиборга олсак, ёш спортчиларни бўйини ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Умумий йўналишдаги машғулотлар юкламаларини катта бўлмаганлиги, машғулотлардаги танаффуслар, аксинча бўйнинг ўсишига туртки бўлади.

Бола гавдасининг умумий ҳажмини ташқи кўриниши билан уйғунлиги визуал баҳолашдан унинг спортга лаёқати ва истикболини баҳолашни бошлаш керак. Масалан, сузиш ва эшкак эшиш учун баланд бўйли болаларни саралаган маъкул. Эшкак эшишда, гавдаси узун, қулочи ва елкаси катта ўсмирларга эътибор бериш керак. Сузиш учун пропорционал тузилишга эга, бир текис мушакли, енгил суякли, оёқ қафти ва панжалари катта болаларни ажратиб олишади. Велосипедчилар конькида югурувчиларни саралашда, оғирлиги катта бўлмаган, сон ва болдир мушаклари яхши ривожланган ўсмирларга кўпроқ эътибор бериледи. Тажрибали мураббийлар болаларни спортга йўналтиришда худди шу сифатларга аҳамият берадилар.

6-жадвал

Бошланғич тайёрлов гуруҳларига болаларни қабул қилишнинг ёш чегаралари

Спорт тури	Ёш	Спорт тури	Ёш
Сузиш	7–8	Футбол	10–11
Фигурали учиш	7–8	Гандбол	10–11
Бадий гимнастика	7–8	Сув полоси	10–11
Спорт гимнастикаси (қизлар)	8–9	Қиличбозлик	10–11
Теннис	8–9	Спорт юриши	11–12
Акробатика	8–9	Байдаркада эшкак эшиш	11–12
Спорт гимнастикаси (ўғил болалар)	8–9	Каноэда эшкак эшиш	11–12
Сувга сакраш	8–9	Енгил атлетика	11–12
Чанғида трамплиндан сакраш	9–10	Милтиқдан отиш	11–12
Слалом	9–10	От спорти	11–12
Тезкор тушиш	9–10	Замонавий беш кураш	12–13
Биатлон	9–10	Бокс	12–13
Чанғи пойгаси	9–10	Велосипед спорти	12–13
Чанғи икки кураши	9–10	Оғир атлетика	13–14
Бадминтон	9–10	Стендга отиш	14
Конькида югуриш	10–11		
Академик эшкак эшиш	10–11		
Баскетбол	10–11		
Волейбол	10–11		
Хоккей	10–11		

Аэроб энерготаяминот тизимининг функционал имкониятлари ҳал қилувчи ўрин эгалловчи спорт турларида (чанғида югуриш, узоқ масофаларга югуриш, велосипед спорти) бирламчи саралов жараёнидаёқ VO_2 мах ва ўрта ҳажмли (ў.х.) кўрсаткичларга баҳо бериш керак. Чанғи спорти билан шуғулланмоқчи бўлган ўсмирлар, VO_2 мах (л- мин -1) даражаси 2–2,5 дан кам бўлмаслиги, 2 мах (мл-кг-мин) нисбий катталиқ эса 47–50, ў.х 3000–3500 $см^3$ дан кам бўлмаслиги керак. Морфологик маълумотлар билан уйғунлашган ҳолда Ушбу кўрсаткичлар боланинг келажак имкониятлар тўғрисида тасаввур бериши мумкин.

Кейинги йилларда, истиқболли спортчиларни саралов жараёнида мушак биопсиясини маълумотлари кенг қўлланилмоқда. Маълумки, кўп даражада спортчини юқори натижалар эришишига мойиллиги мушак структурасига боғлиқ бўлади. 7-жадвалда даврий спорт турлари вакиллари бўлган юқори маҳоратли спортчиларнинг турли мушак толаларининг соҳадаги нисбати келтирилган. Спринтерларда БС – мушак толалари миқдори жуда кўп бўлиб, у суяк мушаклари кўндаланг кесилиши умумий майдоннинг 80% ва ундан ортик майдонни эгаллаши мумкин. Ўрта масофаларда бу нисбат ўзгаради ва турли толалар миқдори тенглиги билан ажралиб туради. Стайерларнинг мушак структурасида 80–90% мушакнинг кўндаланг кесими майдони МС-мушак толалари эгаллаши мумкин.

7-жадвал

10–12 ёшли болаларнинг сузишга лаёқатини баҳолаш кўрсаткичлари

Антропометрик кўрсаткичлар	Ўғил болалар	Қизлар
Тана узунлиги, см	164,7–174,4	16,2–173,3
Қўллар узунлиги, см	72,3–77,9	71,5–77,8
Кафт узунлиги, см	18,4–19	18–18,6
Елка кенглиги, см	35,6–40,4	34,9–40
Тоз кенглиги, см	25–30,6	24,1–30,1
Кўкрак қафаси айланаси, см	84,4–91,9	84,1–91
Елка айланаси, см	28,4–30	27,3–29,5
Тана вазни, кг	44,5–52,4	44,3–51,1
Бўғинлар ҳаракатчанлиги, градус:	–	–
Елка	147–163	144–166
Оёқ	175–205	174–205
Сирғалиш узунлиги, см	8,3–10,5	8,8–11

Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичидаги саралов жараёнида 8-жадвалда келтирилган, турли спорт йўналишларида ўтказилган тадқиқотлар натижалари тўғри хулоса чиқаришга ёрдам беради. Таъкидлаб ўтамизки велосипедчиларнинг истиқболлигини аниқловчи барча мезонлар конькида югурувчи спортчиларникига мос келади. Бу иккала тур спорт йўналиши спортчиларга шундай ўхшаш даражада талаблар қўядики, базада конькида югуриш бўйича жаҳон биринчиликларида юқори натижага эришган Спортчилар велосипед спортида ҳам ютуқларга эришадилар (Шила Янг, Бет Хайден ва бошқ.)

Лекин, ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишини ҳақиқий савиясига кўрсаткичлар келтирганлари билан мос келмаслиги БЎСМларга саралаш учун қатъий мезон бўла олмайди, чунки турли фаолиятларда ютуққа эришиш хусусиятлар мажмуаси билан аниқланади ва ҳаттоки номаъқул таъсир кўрсатувчи, масалан, сузиш натижаларига салбий таъсир кўрсатувчи сифатлар бошқа сифатларнинг ўта ривожланганлиги билан компенсацияланади. Мисол тариқасида қуйидагиларни келтириш мумкин. 100 ва 200 м га сузиш бўйича эҳс жажон чемпиони Т.Стокнинг (АҚШ) бўйи 167,2 см, икки карра олимпиада

чемпиони Б.Г.Уделланики – 173 см, олимпиада чемпиони Д.Нельсонники – 167,2 см, 1500 м га эркин усулда сузиш бўйича икки карра олимпиада чемпиони М. Бартонники – 171 см 400 ва 800 м га эркин усулда сузиш бўйича жаҳон рекордини Т.Уикхемники – 156 см ва бошқ. Ушбу сузувчилар, бўйлари паст бўлишига қарамасдан, бошқа ёркин хусусиятлари эвазига катта ютуқларга эришганлар.

Ёш спортчиларнинг истиқболлиги кўп ҳолларда гавда тузилишини гидродинамик (сузувчиларда) ва аэродинамик (конькида югурувчилар, велосипедчилар) сифатларига кўра аниқланади, бу сифатлар ўсиш жараёнида ўзгариб бориши эътиборга олинади. Бу сифатлар, айниқса ўрта ва узок масофаларда ютуққа эришиш учун муҳим.

Саралов жараёнининг бошланиш даврида болаларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш имкон берадиган оддий педагогик тестлар кенг қўлланилади. Тезлик сифатларини, ориентационал қобилияти, аэроб ва анаэроб иш бажаришда чидамлилигини баҳолаш имконини берадиган тестларга устуворлик бериш лозим.

8-жадвал

Конькида югуриш ва велосипед спорти билан шуғулланиш учун болаларнинг лаёқатини баҳолашнинг жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари

Ёш (йил)	Антропометрик кўрсаткичлар		
	Тана узунлиги, см	Тана вазни, кг	Кўкрак қафаси айланаси, см
12	155	45–61	75–85
13	161–177	49–65	78–90
14	167–182	55–71	81–90

Болаларни саралаш вақтида уларнинг соғлигини баҳолаш катта аҳамиятга эга. Организм фаолиятида четлашувларнинг йўқлиги – замонавий спортга ютуққа эришишнинг энг муҳим шартларидан биридир. Ҳаттоки, соғлиқдаги кичкина четлашувлар, организмнинг кўникиш имкониятларини кескин камайтириши мумкин.

Баҳоларни сараловдан ўтказиш жараённинг муҳим жойларидан биологик ёшларини таққослашдир. Маълумки, бир хил паспорт ёшидаги болалар орасидаги фарқ, уларнинг жисмоний етилиш даврининг тезлигига боғлиқ. БЎСМларнинг фаолият тажрибасини кўрсатишига, баъзида биологик тез ривожланган болалар сараловдан ўтадилар, лекин улар ўзларининг устунликларини тез йўқотадилар ва спорт билан шуғулланишни эрта тугатадилар. Спорт фаолиятининг кейинги босқичларида, одатда, нормал етилаётган ёки ривожланиши бироз суст кечаётган болалар катта муваффақиятларга эришадилар. Бундай болалар 16–17 ёшга етганларида уларнинг организмини функционал имкониятлари кескин ортиши кузатилади,

бир вақтнинг ўзида акселератларда меъёрлашув ёки ҳатто морфофункционал имкониятларининг камайиши кузатилади (9-жадвал).

9-жадвал

Ёш волейболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

Назорат синовлари	10 ёшли ўғил болалар			11 ёшли ўғил болалар		
	(тестлар)			(тестлар)		
	аъло	яхши	қониқ	аъло	яхши	қониқ
Баланд стартдан 300 м га югуриш, с	5,3	5,4–5,7	5,8–6,2	5,1	5,2–5,5	5,6–6,0
Йўналишни ўзгартириб югуриш (6x5 м), с	12,0	12,2–12,4	12,5–12,8	11,8	11,9–12,2	12,3–12,6
Жойдан баландга сакраш, см	40	39–33	32–26	42	41–35	34–29
Жойдан узоққа сакраш, см	180-165	164–150	149–140	186	185–168	167–150
Бош ортидан икки қўллаб тўлдирилган копток улоқтириш, м	11	10–9	8–6	13	12–10	9,8
Теннис коптогини улоқтириш, м	24	23–20	19–16	26	25–22	21–18

Т.С. Тиманованинг (1985) тадқиқотлари натижаларига кўра, спорт устаси нормативини бажарган 12–13 ёшли сузувчи болаларнинг 100% эрта жисмоний етилган. Юқори натижага 17 ёшли сузувчилар орасида, фақат 4,5% биологик етук, 42% эса ривожланиши сушт кечган. Мазкур маълумотлар, табиийки, саралов ва йўналтириш жараёнида эътиборга олиниши лозим.

Спорт устаси нормативини бажарган болалар ва ўсмирларнинг ярмидан кўпида эрта жинсий етилиш белгилари мавжуд. Халқаро тоифадаги спорт устаси нормативини бажарганлар орасида акселеретлар 20%дан камчилигини ташкил этади.

Одатда, агар жинсий етилишнинг биринчи белгилари, қизларда 8–9 ёшда, ўғил болаларда – 10 ёшда пайдо бўлган ҳолда эрта ҳисобланади. Жинсий етилиш ўртача ҳисобланади, агар биринчи белгилар, қизларда 10–11 ёшда бошланиб 5–6 йил давом этса, ўғил болаларда 12–13 ёшдан 18 ёшгача давом этса, биринчи белгилар, қизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшда пайдо бўлса, жараён кечикаётган ҳисобланади.

Кўпчилик тадқиқотчиларнинг фикрича, 11–13 ёшли болаларнинг 15–20% жисмоний ривожланиши эрта бўлади. Улар тенгдошларидан бўй ва оғирлик, мушак, ҳаракатчанлик кўрсаткичлари юқорилиги, айниқса спорт техникасини яхши ўзлаштириш билан устун турадилар. Гарчи, бу фарқлар катта бўлмасада, нормал ривожланаётган болаларга нисбатан – 2–4%, ривожланиши сушларга

нисбатан – 4 – 8%, бироқ, машғулотлар ҳажми ва натижалар савияси сезиларли даражада устунликка эгалар.

Сараловнинг бошланғич босқичларида спорт фаолиятига майилдорликни психологик кўрсаткичларини эътиборга олиш жуда катта аҳамиятга эга. Бошланғич сараловда асосий психологик кўрсаткичлар бўлиб, спорт билан шуғулланишга иштиёқ машғулотларни бажариш вақтида юқори баҳолар олишга интилиш, қатъийлик ва тиришқоқлик, таниш бўлмаган машғулотларни бажариш вақтида кўрқмаслик кабилар хизмат қилади.

Таъкидлаб ўтиш керакки, бошланғич сараловда жисмоний сифатларга қараб йўл тутиш кам самаралидир. Асосан улар турғун эмас, машғулот таъсирига боғлиқ ва саралов жараёнида иккиламчи ҳисобланади. Бошланғич сараловида, баъзида малакаси етарли бўлмаган мураббийлар қўллайдиган, спорт турига хос бўлмаган синовлар ўтказиш умуман фойда бермайди. Мавсумий спортларда, бу масалан, тортилиш, турган жойдан узоқликка сакраш, панжалар динамометриясига ва бошқалар. Бундай тестларнинг натижалари спортчини истиқболлиги мезони бўла олмайди. Жисмоний сифатлар кўрсаткичлари болаларни маълум спорт турларига саралашда қўл келиши мумкин. Спорт билан бир ёки ундан кўп вақт шуғуллангандан кейинги даврда олинган жисмоний сифатлар тўғрисида маълумотлар сараловнинг навбатдаги босқичлари вазифаларини ечишда фойдали бўлади.

Болани маълум спорт турига жалб қилиш тўғрисидаги қарор, бир ёки икки белги бўйича эмас, балки барча мезонларнинг мажмуавий баҳоси бўйича қабул қилиниши керак. Кўп йиллик тайёрловнинг ушбу бўғинида мажмуавий ёндашувнинг алоҳида аҳамияти шундай, спорт натижаси бу ерда ёш спортчининг келажак истиқболи тўғрисида деярли ҳеч қандай маълумот бермайди.

Ёш спортчининг истиқболли эканлигини баҳолашнинг асосий мезони унда спортда такомиллаштириш учун қобилиятининг мавжудлигидир. Бошланғич тайёрловнинг дастлабки 2–3 йилидан кейин ҳамда қандайдир спорт туридаги оқилона ёш чегарасига анча етмасдан олдин, ёш спортчининг келажакда халқаро савиядаги натижаларга эриша олиш тўғрисида хулоса чиқариш қийин. Лекин, жисмоний такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини ва унинг йўналтиришини аниқлаш, спортчини янада ривожланиши учун йўналтириш зарур. Бу вазифаларни мажмуавий таҳлил асосида ҳал этиш мумкин, бунда ёш спортчиларнинг морфологик, функционал, психологик хусусиятлари, уларнинг кўникиш имкониятлари, машғулот ва беллашувлар юкламаларига таъсирчанлиги, янги ҳаракатларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш каби сифатларини эътиборга олиш керак.

Сараловнинг мазкур босқичида эришилган спорт натижаси, истиқболликнинг мезони бўла олмайди. Тажрибанинг кўрсатишича, бирламчи тайёргарлик босқичига нисбатан паст натижаларга эришган спортчилар жой олади. Шу билан биргаликда айтиб ўтиш жоизки, болалар ва ўсмирлар орасидаги мусобақаларнинг ғолиблари кам ҳолларда (турли спорт йўналишлари

бўйича 5%дан кам), яқуний босқичларда спорт ютуқларига эришадилар. Турли мамлакатлардаги юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тажрибаси бунга гувоҳ бўлмоқда.

Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичидаёқ ёш спортчиларни гавда тузилишини олий малакали спорт усталарининг морфологик хусусиятларига қай даражада мос келишини аниқлаш зарурияти туғилади. Мазкур босқичда, спортчини истиқболлилигини баҳолашда морфологик хусусиятлар энг муҳим сифатлар қаторида бўлади. Турли спорт йўналиши вакилларининг морфологик фарқланишига шундай саралов сабабдир, чунки спортчи гавдасининг тузилиши турли спорт йўналишларида механик ёки биомеханик устунлик келтиради. Инсон тузилиши маълум ёш оралиқларида ўзгарсада, умуман органда унинг кўп жиҳатлари деярли ўзгармайди ва асосан наслий омилларга боғлиқ бўлади.

Таъкидлаб ўтиш кераки, инсон тузилишини аниқлашнинг ягона ёндашуви йўқ. Инсон тузилишини морфологик мезонлар асосида аниқлаш кенг тарқалган – мушакларнинг ривожланиш даражаси, бўйи ва оғирлиги, скелет хусусиятлари. Бундай ёндашувда кўпчилик мутахассислар гавда тузилишини характерлаш учун «соматик» терминини қўллайдилар.

Инсон гавдасининг нормал тузилишини кўплаб чизмаларидан, энг кўп қўлланилганини кўриб чиқамиз, унга кўра тузилиш уч турга ажралади:

1) чўққи сифат эндоморф тур – кўкрак қафаси бўрттириб чиққан, кичик думалоқ шакллар, нисбатан калта оёқ ва қўллар, калта ва кенг суяклар ва оёқ кафти, катта жигар, катта ҳажмдаги тери ости ёғи;

2) атлетик мезоморф тур – гавда шаклли, тор тос, кенг елкалар, яхши ривожланган мушаклар, суякларнинг кўпол тузилиши;

3) астеник эксоморф тур – ясси ва узун кўкрак қафаси, озгин гавда, узун ва нозик оёқ қўллар, тор оёқ кафти ва панжалар, кам ҳажмда тери ости ёғи.

Табиийки, кўпчилик шахсларнинг гавда тузилишини ушбу уч турга келтириб бўлмайди. Бундай ажратиш инсон тузилишининг нақадар турлилиги тўғрисида умумий тасаввурлар ҳосил қилишга ёрдам беради. Шунинг учун, спорт саралови амалиётида гавданинг узлуксиз тақсимланган қисмларига эътибор бериш мақсадга мувофиқ, қисмларни учга ажратиш мумкин: эндоморф, мезоморф, эктаморф. Қисмларнинг ажралиб туриш даражаси турли шахсларда ҳар хил бўлади ва 7–баллик тизим бўйича баҳолаши мумкин. Энг юқори баҳога (7) қисмларнинг максимал даражасидаги имкониятлари мос келади. Соматик турни уч рақам билан таърифлаш мумкин. Масалан: 7–1–1 рақамларига эга самотоикча думалоқ шакллар, кучли ривожланган тери ости асоси, заиф мушаклар, йирик ички аъзолар, мезоморфлар ва эктоморф қисмлар кам. 1–7–1, 2–1–7 каби турлар жуда кам учрайди, 3–5–2, 4–3–3, 3–4–4 самототиплар тарқалган. Учала қисмларнинг ўзаро боғлиқлигини таъкидлаб ўтиш керак: бир турнинг кўпайиши бошқа турнинг камайишига сабаб бўлади. Шунинг учун бир қисмнинг юқори қийматга бўлмаслигига олиб келади. Самототипни баҳолашда учала баҳонинг йиғиндиси 12 дан ошмаслиги ва 9 дан кам бўлмаслиги лозим (Чтецов, 1979).

Самототиплар бўйича ажратиш жараёни фотосуратлар билан солиштириш вақтида тадқиқот натижаларини диаграмма кўринишида келтириш мақсадга мувофиқдир.

Олимпиададаги спортчилар самототипларини оддий одамлар ҳамда махсус таълим муассасаларининг талабалари самототипларни Д.М.Теннер (1964) ўтказилган. Ушбу соҳадаги бошқа тадқиқотлар (Волков 1973–1974; Мартиросов, Туманян, 1976–1977–1991–1992 ва бошқ) Д.М.Теннер томонидан илгари сурилган ғоя ва қоидаларни кенгайтириш ва аниқлаштириш имкониятини берди холос. Спорт билан шуғулланмайдиган талабалар орасида кўп ҳолларда оралиқ турлар учрайди, уларда эндоморф, мезоморф ва эктомоморф турларнинг нисбати кам қисмлари мавжуд бўлади. Спорт коллежларининг талабаларида кўп мезоморф тур учрайди. Олимпиада ўйинларида қатнашганлари – енгил атлетикачилар орасида деярли эндоморф тури учрамайди.

7.3. Спортга эрта ихтисослашувнинг афзаллик ва камчиликлари.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Иккинчи функционал юқори мослик деганда, одатда, бир хил вақтда ривожланмаётган жисмоний сифатлар ҳамда спорт турига боғлиқ бўлган – сенситив даврлар ёки белгиланган вақтга доим ҳам мос келавермайдиган тарбиявий сифатлар тушунилади.

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

Жисмоний сифатларнинг ўсиш суръатларининг қиёсий таҳлили мактабгача ва мактаб таълими тизимида умумий ривожлантирувчи машғулотлар билан шуғулланаётган болаларнинг жисмоний ривожланиш даражаси сустигини кўрсатмоқда. Равшанки, олинган натижалар, болаларнинг жисмоний сифатлари нотекис ривожланаётганлигини ва тарбияланаётганлигини кўрсатмоқда, бу ҳол яна бир бор ҳар бир маълум ёшнинг «ўзининг» сенситив даври борлигини

тасдиқлайди. Жисмоний етилишгача бўлган даврда жисмоний имкониятлар анча аниқ баҳоланиши мумкин, кейинчалик тестлар натижаларига кўплаб тиббий-биологик омиллар «суқулиб» киради, натижада, уларнинг ҳар бирини бирламчи таҳлилсиз қандай кўрсаткичлар ёрдамида маълум натижага эришилди деган саволга жавоб топишни имкони бўлмайди.

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

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

Назорат саволлари

1. Саралов ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик давомида тайёрлаш стуруктураси ҳақида нималар биласиз?
2. Спорт саралови неча босқичдан иборат ва улар қайсилар?
3. Спорт машғулотларида муваффақиятга эришиш қандай натижаларни хис этишга ёрдам беради?
4. Аэроб энерготаъминот тизимининг функционал имкониятларини нималардан иборат?
5. Гидродинамик ва аэродинамик сифатлар нима?
6. Сараловнинг бошланғич босқичларида спорт фаолиятига майлдорликни эътиборга олишда қайси кўрсаткичлар катта аҳамиятга эга?

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet

4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet
6. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”.Т:-Илм-зиё., 2006 йил.
7. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари.- Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
8. Керимов Ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.

8-мавзу: Спортга танлаш ва спорт ориентацияси

Режа:

- 8.1 Ёш спортчиларнинг танлаш ва тайёрлашни бошқариш технологияси.
 8.2 Спортда танлаш ва сараловида соматик ривожланишни аниқлаш услубияти.
 8.3 Спорт ориентацияси.

Таянч иборалар: *Технология, танлаш, бошқарув, машғулот, мураббий, спортчи, жамоа, адаптация ориентация, селекция.*

8.1 Ёш спортчиларнинг танлаш ва тайёрлашни бошқариш технологияси

Ёш спортчиларнинг тайёрлашни бошқариш технологияси бир неча босқичга бўлинади: қарор қабул қилиш, ижрони ташкил этиш, ахборотларни йиғиш ва таҳлил қилиш, якуний маълумотнома тайёрлаш. Агар ушбу умумий қоидаларни ёш спортчиларни тайёрлаш тизимига қўллайдиган бўлсак, қуйидаги тизимга эга бўламиз. Бошқарув тизимининг ташкилий элементлари спорт мактабларининг сифатли ва самарадорлигини яхшилашга йўналтирилганлигини акс эттиради. Ушбу жараёнда етакчи ўрин мураббий ҳамда бошқа мутахассисларга (шифокорлар, илмий ходимлар ва бошқа) ажратилади.

Ёш спортчиларнинг тайёрлашни бошқаришдаги муаммолар шунчалик кўп қирралики, уларнинг кўпларини ҳал этиш учун фақатгина мураббийнинг ҳаракати етарли бўлмайди. Масалан, ёш спортчилар гуруҳи олдида мақсад ва вазифалар қўйилаётган вақтда, спорт мактабларининг фаолиятини белгиловчи меъёрий ҳужжатлардан ташқари педагогик ва тиббий-физиологик текширувларнинг натижалари ҳам эътиборга олиниши керак ёки спортчиларнинг спортга лаёқатли эканликларини аниқлаш вақтида масалага мажмуавий ёндашиш лозим, чунки бунда кенг доирадаги мутахассисларнинг (шифокорлар, психологлар, физиологлар ва ҳ.к.) фикрлари муҳим ўрин тутаяди. Бошқача қилиб айтганда, бошқарувнинг самарадорлиги кўплаб хизматларнинг ўзаро мувофиқлаштирилган ҳаракатларига боғлиқ.

Алоҳида қайд этиб ўтиш лозимки, спорт захираларини тайёрлаш бошқарувнинг самарадорлигини ошириш учун, барча спорт йўналишлари учун ягона бўлган тўғри услубий тизим қоидаларига риоя қилиш муҳим омил ҳисобланади. У ёки бу тизимнинг самарадорлигини аниқлаш қиёсий таҳлил ёрдамида амалга оширилади. Бироқ, ёш спортчиларнинг маълум вақтгача ўсиб бориши натижасида кўп йиллик тайёрлов жараёнининг турли босқичлари мақсадга мувофиқ эмас.

Худди шунинг учун ўсмирлар спортида ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг миқдорий ва сифат кўрсаткичларини белгиловчи ва тахминий катталиклар асосида унинг ўзига хослигини аниқлашни белгиловчи

меъёрларнинг нисбати етакчи ўрин тутди. Унинг моҳиятини баъзи мисоллар ёрдамида очишга ҳаракат қиламиз.

Тадқиқотларнинг маълумотларига кўра чуқурлаштирилган машғулотларнинг бошланғич даврида югуришда ўспирин ва қизларнинг даврий юкламасини умумий ҳажми мос равишда 2078 ва 2065 км. га, чанғи учишда 3467 ва 2814 км. га етиб боради. Мазкур абсолют катталикларни қиёслашда турли спорт йўналишларида тайёргарликнинг бир хил босқичида талабларнинг ягоналигига қатъий риоя қилинаётганлигини аниқлаш мумкин эмас. Агар юқорида келтирилган даврий юклама ҳажмлари кўрсаткичларини нисбий катталиклар тизимига ўтказиб хусусан чуқурлаштирилган машғулот босқичининг якуний даври параметрларга келтирсак, у ҳолда уларнинг ўспиринлар ва қизлар учун сон миқдори мос равишда қуйидагича бўлади: ўрта масофага югуришда 63,4 ва 73,1 узоқ масофага югуришда 60,5 ва 61,4%. Олинган натижалар баъзи хулосаларни чиқаришга имкон беради. Аввало, турли спорт йўналишларида шуғулланаётган ўсмирликнинг тайёрловни муаян босқичида, юкламалари ҳажмининг деярли тенглиги ҳақида айтиб ўтиш мумкин.

Ўрта масофага югурувчи ёш спортчи қизларнинг юкламаси ҳажми эса чанғи қизларда анча кўплиги яққол кўриниб турибди. Абсолют кўрсаткичлар таҳлил ёрдамида бундай хулосаларга келиб бўлмас эди.

Бошқа мисол, сузишдаги машғулотлар юкламаси структурасига тегишли. Йиғилган маълумотларнинг таҳлиliga кўра ўқув-машқ ва жисмоний такомиллаштириш гуруҳларидаги ёш сузувчиларнинг юрак уриши 120-130 *уриш/мин* бўлганда юкламанинг карциал босими мос равишда 98,8 ва 118,6 км. га тенг. Ушбу кўрсаткичларни таққослашда, иккала ҳолда ҳам, компенсацияловчи деб аталувчи юкламаларни қўллаш даражасини аниқлашни иложи йўқ. Шу билан бир вақтда нисбий катталикларда келтирилган иш ҳажмининг, умумий ҳажмидан фоиз ҳисобида ўқув-машқ гуруҳларида 6,4 %ни, жисмоний такомил-лаштириш гуруҳларида 5,2 %ни ташкил этади.

Бошқача қилиб айтганда, ёш сузувчиларни тайёрлаш даражалари бир-биридан фарқлансада, машқлар юклама-лари ҳажмининг маълум даражада узмаслиги кузатилади. Меъёрни нисбатлар концепциясидан фойдаланиб, мураббий, турли ёшдаги, маҳорат ва мутахассисликдаги ёш спортчиларнинг маълумотларини қиёсий таҳлил қилиш имконига эга. Масалан, қизларнинг диск ва ядро улоқтириш бўйича гуруҳлаштирилган машғулотлар босқичида юкламалар ҳажми қиёсий кўринишда мос равишда 69,13 ва 69,58 %. Ушбу кўрсаткичлар, енгил атлетиканинг турли йўналишларидаги қизларнинг машғулотларидаги юкламаларини нормалашда бир хил меъёрлар қўлланилганлигини кўрсатади. Ёки тадқиқотларга кўра 1-разряд ва спорт усталигига номзод қизларнинг 25 м. га эркин усулда сузиш бўйича натижалари мос ҳолда 14,83 ва 14,37 ва 1500 м. га 21. 22,79 ва 1956,58 га тенг. Спортчи қизлар турли маҳоратга эга бўлганлиги сабабли тезлик ва чидамлилиқ сифатларининг таснифи бўйича қиёсий таҳлилни фақатгина нисбий

катталиклар ёрдамида ўтказиш мумкин, хусусан 100 м. га сузиш бўйича натижаларга нисбатан. Бу ҳолда, тезлик ва чидамлилиқни белгиловчи кўрсаткичлар 1-разряд спортчиларида 116,1 ва 79,3 % га тенг, спорт етакчилигига номзодларда 112,3 ва 82,1 %. Кўришиб турибдики, спорт кетаси номзод спортчиларнинг жисмоний сифатлари юқори бўлса, 1-разрядли сузувчиларда тезлик имкониятлари яхши ва ҳ.к.

Ёш спортчилар тайёрлашни бошқариш			
Қарорларни қабул қилиш	Ижронини ташкил этиш	Маълумот йиғиш ва қайта ишлаш	Яқун ясаш

Мақсад ва вазифаларни белгилаш	Спортга лаёқатлилигини аниқлаш	Мақсадга етишни аниқловчи омиллар	Машғулотни режалаштириш	Ўқув-машқ жараёнини ўтказиш	Кузатувчилар	Назорат тизими	Ҳисоб	Белгиланган мақсад ва вазифаларга эришиш	Келажакдаги қарорларни қабул қилиш учун тавсиялар
--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------	----------------	-------	--	---

1.2-жадвал Бошқарув технологияси

Шундай қилиб, меъёрий нисбатлар концепцияси спортчининг маълум гуруҳларида ягона услубни қўллаш имконини беради, бу эса бошқарувнинг кўпгина масалаларини янада самаралироқ ечишга йўл беради.

Ёш спортчилар тайёрлашга, режалаштиришнинг мақсадли-дастурий усули жиҳатидан назар ташласак, қуйидагиларни кўрамиз: 1) мақсадга йўналтирилганлик хусусиятига эга тизимни, яъни бошқарув терма жамоаларининг асосий таркибида энг юқори натижаларга эришишга қаратилган; 2) ҳам узоқ муддатли, стратегик мақсадларни ҳам кундалик оралик таснифга эга бўлган мақсадларни амалга оширувчи динамик таснифга эга бўлган мақсадларни амалга оширувчи динамик равишда ривожланаётган тизимни; 3) кўп йиллик тайёрлов жараёнида спорт маҳоратини ўсишининг объектив қонуниятларини қўллашга асосланган бошқарув тизимини; 4) кўп босқичларга эга бўлган ташкилий тизимни; 5) турли таркибий қисмлардан иборат бўлган катта тизимни; 6) ўзаро боғлиқ қисмлардан иборат бўлган мушкул тизимни.

Бундай ҳолларда энг долзарблар қаторига кирувчи бўлимларни ажратиб ўтиш лозим. Ёш спортчиларнинг маҳоратини ўстириш бўйича тайёргарликнинг асосий шакли спорт машғулотларидир. Тизимли ёндашув нуқтаи назаридан қуйидаги асосий таркибий қисмларни ажратиб ўтиш мумкин:

- спортнинг маълум вақтдаги ва якуний босқичдаги ҳолатини таснифловчи кўрсаткичлар мажмуаси;
- самарали педагогик таъсирнинг ва уларнинг оқилона структуралари мажмуаси;
- спорт машғулотлари жараёнини назорат ва мослаштиришнинг ишончли ва ахборот билан таъминлаш тизими.

Келтирилган 1.2-жадвал кўп йиллик тайёрловнинг ҳар бир босқичи қўлланилиши мумкин. У ёш спортчининг маҳорати ва тайёргарликнинг даражасидан келиб чиққан ҳолда, қўйилган мақсадга мувофиқ бир савиядан бошқачасига, сифат бўйига юқори поғонага кўтаришни кўзда тутлади.

Алоҳида қайд этиш лозим, кўп йиллик тайёрловнинг турли босқичларида ёш спортчилар эришиши керак бўлган мақсад кўрсаткичи, нафақат спорт натижаси кўринишида, балки бошқа катталиклар кўринишида бўлиши ҳам мумкин.

Спорт машғулотларини бошқариш жараёни мураббий томонидан маълум кетма-кетлигидаги амалларни бажарилишини кўзда тутлади (шу билан бир вақтда мақсад эътиборга олинади).

Биринчи амал – спортчининг тайёргарлиги тўғрисида бирламчи маълумотларни олиш; кучли ва мос томонларини аниқлаш; умумий ва хусусий вазифаларни аниқлаш.

Иккинчи амал, мақсаддаги кўрсаткичга эришишни таъминлайдиган модел таснифлари билан танишиш. Ёш спортчи эришиши керак бўлган модел кўрсаткичларига ариентация қилиш учун, бир томондан яхши ривожланишни ва иккинчи томондан тайёргарликнинг керакли савиясидан ўзиб кетмасликни таъминлаш лозимлигидан келиб чиқади. ўсмирлар спортида, спорт малакасини янада такомиллаштиришда базавий спорт машғулотларининг самарадорлиги биринчи ўринга чиқади, улар болалар ва ўсмирларга ишончли асос таъминлаши лозим. Маълумки, самарадорлик нисбий катталиқ, уни бирон бир нарса билан таққослабгина ҳисоблаш мумкин. Масалан, ёш спортчи ривожланишининг қандайдир сифати аниқланганда, фақатгина шу маълумотларни модел кўрсаткичларига қиёслаб, спорт машғулоти қандай савияда олиб борилаётганлигини аниқлаш мумкин.

Бу ҳолда модел кўрсаткичларга ўзига хос эталон кўрсаткичлар сифатида қаралади.

Учинчи амал, бошқарув тизимида даражаси бўйича энг муҳим, ёш спортчиларни ҳам модел ҳам режадаги кўрсаткичларга эришишни таъминлайдиган машғулотлар тузишни назарда тутлади. Ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёргарлик савиясини оширувчи кўп сонли методик ёндашувлар ва усуллардан, шундай оқилоналарини танлаб олиш керакки, улар

қўйилган мақсад ва мавжуд имкониятларга тўла мос келиши керак. Булардан келиб чиқиб, машғулотлар юкламаларини режалаштириш ва нормалаш, уларнинг самарадорлик структураси, тайёргарликнинг асосий қисмлари нисбати машғулотларнинг энг оқилона воситалари ва усулларини танлаш ҳамда биринчи навбатдаги аҳамиятга эга бўлади. Ечим кўп йиллик умумий қонуниятларини, ёш спортчиларнинг ўсмирлик хусусиятларини, маълум спорт турининг ривожланиш тенденцияси тўғрисида билимларга асосланган бўлиши керак. Бунда кам вақт сарфлаб керакли натижага эришиш мезони энг муҳим бўлиш керак ва бу жиҳатдан йиллик даврнинг турли босқичларида ўлчови бўлиб назорат меъёрлари ҳизмат қилиши мумкин. Тўртинчи амал-танланган йўналишдаги машғулотлар жараёнини ва қабул қилинган қарорлар самарадорлигини баҳолаш. Бу ерда, мажмуавий назорат тизими ишга тушади, унинг вазифаси қарорлар ижроси таъминлангандан кейинги унумдорликни баҳолашдан иборат. Назорат ёш спортчилар еришиши лозим бўлган аниқ меъёрий кўрсаткичларни ҳақиқатда олинган натижалар билан таққослаш ва дастурга керакли ўзгартиришларни киритиш бўйича тадбирларни ўз ичига олади. Бешинчи амал-натижалар таҳлили, якуний хулосалар ва келажак мақсадларни аниқлаш.

Шундай қилиб, ёш спортчилар машғулотлари жараёнини бошқариш тизими, унинг умумий ва хусусий бўлимлари бўйича илмий асосланган тавсияларнинг мавжудлигини назарда тутати. Аввало, улар қаторига қуйидагилар кирилади:

1) бошқарув мақсадларига мос равишда, ёш спортчиларни спортга лаёқатлигини аниқловчи ахборот тизими;

2) қўйилган вазифаларга эришиш шартларига жавоб берувчи ёш спортчиларни умумий ва махсус тайёрлов структураси;

3) спорт натижалари режасини бажарилишини таъминлайдиган, ёш спортчиларнинг тайёргарлиги ва уларнинг организми ҳолатининг асосий кўрсаткичларининг модел таснифлари;

4) мақсадга эришиш йўллари аниқлаштирувчи машғулот жараёнининг меъри кўрсаткичлари;

5) замонавий тенденцияларни шу жумладан ноанъанавий усулларни қўллашни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчиларнинг машғулотлар дастурини оқилона тузиш;

6) қабул қилинган қарорларни ижросини баҳоловчи мажмуавий назорат тизими;

7) пировард мақсадни ҳисобга олган ҳолда ёш спортчилар билан тарбиявий ишларнинг хусусияти.

Қайд этиб ўтиш мумкинки, ушбу билимлар, шифокорлар, илмий ходимлар, ташкилотчи ишчилар иштирокисиз муваффақиятли амалга ошириб бўлмайдиган бошқарув технологиясига тўла жавоб бўлади. Лекин, мураббий (мураббий) марказий шахс бўлиб қолаверади. Ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш, такомиллаштириш ва амалга оширишни асосий функцияларини

бажариш вақтида, у бошқа мутахассисларнинг кўрсатма ва тавсияларига амал қилади. Уларнинг мос равишдагиси ахборотлар ва хулосалар кўринишидаги ёрдамлари мураббий ёш спортчини тайёргарлик даражасини, спортга лаёқатли эканлиги, модел кўрсаткичларига мослиги ҳамда йиллик даврнинг турли босқичларида мажмуавий назорат ва машғулотлар режанинг бажарилишини таҳлил қилишда кўмак беради.

8.2 Спортда танлаш ва сараловида соматик ривожланишни аниқлаш услубияти

Тайёргарликнинг бошланғич босқичида, болалар ва ўсмирларнинг спортга лаёқати даражасини аниқлашда **шахсни визуал баҳолаш** усули мураббийлар учун асосийдир.

Соматик ривожланиш, самототипни аниқлаш тажрибаси бир катор белгиларни визуал баҳолашни ўз ичига олади. Бунда ривожланишни 3 баллгача баҳолаш қўлланилади (3.4-жадвал).

Мушаклар: кам – мушакларни бўртиб чиқиш даражаси паст; катта – мушакларни бўртиб чиқиш даражаси юқори; ўртача – мушакларни бўртиб чиқиш даражаси иккала баҳо оралиғида. Мушакларни миқдорий ривожланиш белгила-ридан ташқари уларнинг эгилувчанлигини эътиборга олиш керак.

Тонус: суст – мушаклар қўл билан ушлаб кўрилганда юмшоқ, бўш; кучли – мушаклар қўл билан ушлаб кўрилганда таранг ва қаттиқ; ўртача – иккала баҳо оралиғида.

Ёғ қатлами (суяк рельефининг кўзга ташланиши ёки текислиги билан аниқланади): кичик – рельефлик ва аъзолар яққол кўринади; кота – суяк рельефи текис, енгил, думалок; ўртача – суяк рельефи кўзга ташланмайди. Чегаравий, поталогияга яқин турларни алоҳида қайд этиб ўтиш лозим – ўта озғин ва семиз.

Соматик белгилар кўрсаткичлари, балл

3.4-жадвал

Белгилар	1 балл	2 балл	3 балл
Мушаклар	суст намоён	ўртача	яққол намоён
Тонус	суст	ўртача	кучли
Ёғ қатлами	кам	ўртача	катта
Суяк	тор	ўртача	кенг
Қопқоқ шакли	нормал	букри	тўғри
Кўкрак қафаси шакли	ясси	Цилиндрсимон	Конуссимон
Оёқлар шакли	нормал	Х-симон	О-сифат
Оёқ кафтлари шакли	нормал	ясси	Экскавирланган

Суяк: тор (ингичка), ўртача, кенг (оғир).

Қопқоқ шакли: нормал, букри, тўғри. Умуртқанинг олди ва орқа йўналишларга қийшайиши кузатилади (кифоз ва лордоз).

Кўкрак қафаси шакли: ясси, цилиндрсимон, коник ва оралик (цилиндрсимон-ясси, цилиндрсимон-коник ва ҳ.к). кўкрак қафаси шакли олдидан ва ёнбошдан аниқланади. Айниқса, деформация ва ассиметрия кузатилади (товуқси-мон, чуқурсимон ва ҳ.к).

Оёқлар шакли: нормал, Х-симон, О-симон.

Оёқ қафти шакли: нормал, ясси, тарвақайлаган.

Самотип турни баҳолашни юқорида келтирилган бир неча чизмалар билан амалга ошириш мумкин. Алоҳида қайд этиш лозимки, булар ҳаммаси тахминий чизмалар, чунки тоза ҳолда самотип кам учрайди. Самотипни визал баҳолаш йўли билан аниқлаш тажрибаси амалиёт билан бирга тўпланади.

Табиийки, самотипни визуал баҳолашдан ташқари ўлчовли баҳолаш усули мавжуд бўлиб, бунда махсус антропометрик асбоблар қўлланилади (циркулар, бўй ўлчагич, антропомер, лентали сантиметр).

Самотип аниқлангандан сўнг, спорт қобилиятларини баҳолаш лозим. Бунинг учун бир неча классификацияларни қўллаб хулосалар чиқариш мумкин. Масалан, *этоморф* яхши тезлик имкониятлари ва ҳаракатлар ориентацияси, қисқа муддатли юкламаларни яхши кўтаради ҳамда кам ҳолларда ортиқча машғулот қилади – шулардан келиб чиққан ҳолда унга тезлик ва координация сифатларини намоён қилиш мумкин бўлган спорт турлари мос келади. *Эндоморф* мушаклари катта кучга эга, лекин жуссасининг кенглиги (семизлиги) туфайли ундан самарали фойдаланмайди, демак унга оғирлик кўтариш ёки эҳтимол курашишга кўпроқ мос. *Мезоморф* бардошли, гавда тузилиши бакувват, таъсирчанлиги тез, чаққонлик ва катта жисмоний кучга эга; унинг спорт ихтисослиги миқёси кенг.

Албатта, соматик турни баҳолаш—спорт ихтисослигини танлаш масаласини бошланғич ҳал қилишдан бошқа нарса эмас. Ривожланиш хусусиятларини ўрганиб ва соматик турга баҳо бериб, уларни олий малакали спортчиларнинг модел-кўрсаткичлари билан таққослаш зарур.

Инсон танасининг мослик даражасини аниқлаш қуйидаги учта белгиларнинг уйғунлигига асосланган: оёқлар узунлиги, гавда узунлиги ва елкалар кенглиги. Аввало, баҳолаш гавда узунлиги бирламчи белгиларининг абсолют кўрсаткичлари: кичик, ўртача, катта, сўнгра – оёқ узунлигини елка кенглигига нисбати бўйича амалга оширилади. Инсон танаси мослигининг қуйидаги тўққизта тури ҳосил бўлади:

1. Калта оёқ тор елкали (арростроид) тур.
2. Ўртача кенг елкали (гипостифроид) тур.
3. Кенг елкали (стифроид) тур.
4. Ўртача оёқли тор елкали (гипагармоноид) тур.
5. Ўртача кенг елкали (гармоноид) тур.
6. Кенг елкали (парагармоноид) тур.

7. Узун оёқ тор елкали (тейноид) тур.
8. Ўртача кенг елкали (паратейноид) тур.
9. Кенг елкали (гигантоид) тур.

Жадвалларда субъектни у ёки бу тана мослиги турига мансублиги белгиловчи рақамлар чегаралари келтирилган.

Турли мамлакатларда тузилиш жиҳатидан бир хил бўлган турли классификаторлар қўлланилади.

Шундай қилиб, спорт имкониятларини баҳолаш усуллари билан уйғунлашган ҳолда ўтказилган соматик ривожланишнинг таҳлили спорт турини танлаш имконини беради.

Спорт имкониятларини аниқлаш учун ўтказиладиган спорт саралови амалиётида ёшни – лекин паспорт эмас, балки биологик ёшни эътиборга олиш керак. Ёш аниқлашнинг асосий усули – визуал баҳолаш, қизларда эса — қўшимча саволлар бериш.

Олинган натижаларга мувофиқ ҳолда ёш спортчининг биологик ёши аниқланади. Турли минтақалар учун паспорт ёшининг биологик ёшга мос келмаслиги ± 3 ёшни ташкил қилиши мумкин.

Болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини антропометрик усуллар ёрдамида баҳолаш учун назарий ва амалий тайёргарлик зарур. Ушбу ёндашувнинг катта аҳамиятга эга эканлигини эътиборга олиб жаҳоннинг турли мамлакатларининг олимлари болалар ва ўсмирларнинг спорт имкониятларини баҳолаш ва ўлчашнинг самотометрик усуллари такомиллаштириш устида иш олиб бормоқдалар.

8.3. Спорт ориентацияси

Спорт ориентацияси - спортчининг имкониятлари энг кўп даражада ёритиладиган, намоён бўладиган спорт турининг аниқланиши.

Селекция - спортчиларни тажрибасига кўра танланиши.

Жамоаларни жамлаш — жамоаларни мусобақаларда қатнашиши учун шакллантириш, шу билан биргаликда жамоа таркибининг беллашувлар пайтидаги жамланиши.

Стабил кўрсаткичларнинг намоёиш этилиши ёш спортчининг индивидуал ривожланишини аниқ башорат қилишга ёрдам беради, чунки тенгдошлари орасида ҳар қандай кўрсаткичлар бўйича ташаббускорлиги келажакда ҳам сақланиб қолади. Масалан, спортчи танасининг узунлигини 9-11 ёшидаёқ деярли аниқ айтиб бериш мумкин. Аксинча, тана оғирлигини аниқ айтиб бериш анча мураккаб. Шунинг учун, ҳар бир спорт турида зарур ва муҳим кўрсаткичлар гуруҳи аниқланади, уларга қараб кўп йиллик тайёргарлик жараёнидаги саралаш амалга оширилади. Масалан, енгил атлетикачиларни танлашца оёқ ва тана, гавда узунлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллиги катта аҳамиятга эга. Мураккаб координацияга эга спорт турларида

(масалан, гимнастика) спортчининг янги ҳаракатларга ўрганиши, кўникиши алоҳида қизиқиш уйғотади. Спортчининг тайёргарлигига кўра, саралаш учун спорт натижалари янада катта аҳамиятга эгадир.

Спорт саралашини тўғри амалга ошириш мусобақа имкониятини самарали яратиш ва амалга оширишни (қўллашни) таъминлайди. Бунда саралашнинг бошқа ҳолатларини ҳам эсдан чиқармаслик лозим.

Назорат саволлари

1. Спортда танлаш ва йўналтириш жараёнини айтиб беринг?
2. Спорт ориентациясини айтиб беринг?
3. Спортда селекция ишларини айтиб беринг?

Адабиётлар рўйхати:

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Sport and Physical Education. UK, 2014.
2. Stephen Mitchell, Judith Oslin, Linda Griffin, Teaching Sport Concepts and Skills-3rd Edition: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18 3rd Edition. USA , 2013.
3. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements d'une analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet
4. Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 bet
5. Greg Everett. OLYMPIC WEINGTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 bet
6. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари”.Т:-Илм-зиё., 2006 йил.
7. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари.- Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
8. Керимов Ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

1-амалий машғулот:

Ўзбекистонда болалар спорти ҳаракатини бошқаришнинг замонавий тузилиши.

Ишдан мақсад:

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

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

1. *Болалар ва ўсмирлар спорти ўқув-машғулотлари мажмуали таъсир этувчи педагогик тизими мазмунини тавсифлаш.*
2. *Болалар спортида кўп йиллик тайёргарлик тизимининг мазмунини тавсифлаб беринг?*
3. *Болалар ва ўсмирлар спортида мураббийларга қўйиладиган замонавий талабларни тавсифлаб беринг?*

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

1. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотларининг мажмуали таъсир этувчи омилларини аниқлаш;
2. Кўп йиллики тайёргарлик босқичининг хусусиятларини тадқиқ қилиш;
3. Бошланғич тайёргарлик, ўқув машғулот, спорт такомиллашув гуруҳи, олий спорт маҳорати гуруҳларида ўқув машғулотларни ташкиллаштиришни тадқиқ қилиш.
4. Мураббийларнинг педагогик, психологик ва интелуктуал тайёргарлигига қўйиладиган асосий талабларни тавсифлаш.

Назорат саволлари:

1. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотларининг мажмуали таъсир этувчи қандай омилларини биласиз?
2. Кўп йиллик тайёргарлик босқичининг хусусиятларини изоҳлаб беринг?
3. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ўқув-машғулотларни ташкиллаштиришни тавсифлаб беринг?

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

Фойдаланилган адабиётлар:

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

2-амалий машғулот:

Боалар ва ўсмирлар спорт мактабларига боаларни жалб қилиш ва контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.

Ишдан мақсад:

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

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

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

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

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

Назорат саволлари

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

Фойдаланилган адабиётлар:

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

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

3-амалий машғулот:

Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.

Ишдан мақсад:

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

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

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

2. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятларини аниқлаш.

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

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

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

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

2. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятларини аниқлаш.

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

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

Назорат саволлари

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

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

3. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларининг ўзига хослиги ҳамда

спорт машғулотида нерв тизимининг аҳамиятини тавсифлаб беринг?

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

Фойдаланилган адабиётлар:

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

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

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

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

4-амалий машғулот:

Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмига меъёрлаш.

Ишдан мақсад:

Ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикасини ҳамда жинсини эътиборга олган холда машғулоти юкламаларини режалаштиришни ўргатиш.

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

1. *Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулоти юкламаларини режалаштиришининг ўзига хосликларини аниқлаш.*

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

3. *Болаларнинг тезкор жисмоний ривожланишини спорт турларида тутган ўрнини ўрганиб чиқиш.*

4. *Ёш спортчиларнинг сусти жисмоний ривожланиши сабабларини аниқлаш.*

Машғулоти ўтказиш учун тавсиялар:

1. Болаларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятларини аниқлаш.

2. Болаларнинг жинсига қараб машғулоти юкламаларини режалаштиришининг ўзига хосликларини аниқлаш.

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

4. Болаларнинг тезкор жисмоний ривожланишини спорт турларида тутган

ўрнини ўрганиб чиқиш.

5. Ёш спортчиларнинг сушт жисмоний ривожланиш сабабларини аниқлаш.

Назорат саволари:

1. Болаларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятларини тавсифлаб беринг?
2. Болаларнинг жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштириш қандай амалга оширилади?
3. Болаларнинг ўртача жисмоний ривожланиш ва унинг хусусияти қандай?
4. Болаларнинг ўртача жисмоний ривожланишини ижобий ва салбий жиҳатларини кўрсатинг?
5. Болаларнинг тезкор жисмоний ривожланишини спорт турларида тутган ўрнини тавсифлаб беринг?
6. Ёш спортчиларнинг сушт жисмоний ривожланиш сабабларини изоҳлаб беринг?

Фойдаланилган адабиётлар:

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

5-амалий машғулот:
Ёш спортчиларни ҳар томонлама ривожлантириш (ақлий ва жисмоний).

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

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

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

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар.

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

Назорат саволлари

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

Фойдаланилган адабиётлар:

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

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

6-амалий машғулот:

Ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш.

Ишдан мақсад: *Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг ёшга хос хусусиятларини этиборга олган ҳолда машғулот юкламаларини меъёрлаштириш.*

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

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

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

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

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

3. Адабиётлар таҳлили ва анкета сўровномаси усулларида фойдаланган ҳолда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг самарали восита ва усулларини аниқлаш.

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

Назорат саволлари

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

2. Ёш спортчилар ўқув машғулотлари тузилишини изоҳлаб беринг?

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

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

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

Фойдаланилган адабиётлар:

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

7-амалий машғулот:

Спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни қўллаш.

Ишдан мақсад: *Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи ўсмир спортчиларни интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини ўрганиш.*

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

1. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаркатли ўйинларнинг сараланишини аниқланг.

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

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

Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:

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

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

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

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

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

Назорат саволлари

1. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида қандай ҳаркатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ?
2. Ёш спортчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаркатли ўйинларни қўллашнинг шиддати, ҳажми ва меъёрлари қандай аниқланади?
3. Бошланғич тайёргарлик босқичининг йиллик циклида ҳаракатли ўйинлар қандай тақсимланади?
4. Қандай ҳаракатли ўйинлар ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда қўл келади?
5. Қандай ҳаракатли ўйинлар ёш спортчиларнинг психик тайёргарлигини оширишда қўлланилади?

Фойдаланилган адабиётлар:

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

V. КЕЙСЛАР БАНКИ

1-кейс

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

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

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

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

2-кейс

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

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

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

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

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

3-Кейс

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

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

- Бошланғич ўқув машғулот гуруҳларининг фаолияти тахлил этилсин.
- Мураббийнинг иш фаолияти тахлил этилсин.
- Болаларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари аниқлансин.

4-Кейс

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

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

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

5-Кейс

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

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

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

6-Кейс

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

Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:

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

VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

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

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

Мустақил таълим учун тавсия этиладиган мавзулар рўйхати:

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

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

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

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

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

VII. ГЛОССАРИЙ

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

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

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

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Махус адабиётлар:

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

Интернет ресурслари:

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