

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ**

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

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ  
ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА  
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**Спорт фаолияти  
йўналиши**

**“БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ  
МУАММОЛАРИ”  
модули бўйича**

**ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА**

**Тошкент – 2019**

*Модулнинг ўқув-услубий мажмуаси Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи кенгашининг 2019 йил 18 октябрдаги 5–сонли баённомаси билан маъқулланган ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилган.*

**Тузувчи:**

**Акрамов Ж.** - Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш марказ директорининг уринбосари, профессор, педагогика фанлари номзоди.

**Такризчи:**

**Керимов Ф** – Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, педагогика фанлари доктори, профессор.

*Ўқув-услубий мажмуа Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Кенгашининг 2019 йил 11 ноябрдаги 9-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.*

## МУНДАРИЖА

I.	Ишчи дастур .....	3
II.	Модулда фойдаланилган интерфаол таълим методлари..	10
III.	Назарий материаллар .....	14
IV.	Амалий машғулотлар материаллари .....	46
V.	Кейслар банки .....	50
VI.	Битирув ишлари учун мавзулар .....	53
VII.	Глоссарий .....	54
VIII.	Адабиётлар рўйхати .....	57

## 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 чоратадбирлари 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 меъёрий ҳужжатларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнгги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шуҳратини 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 болалар ва ўсмирлар спорти мантиқий боғланганлик хусусиятига эга бўлиб тузилган, яъни муруббий – ёш спортчи оила. Бундай бирлик спортда айниқса оила билан биргаликда айрим масалалар ҳал этилса катта ютуқларга олиб келиши айни муддао, чунки ота-оналар билан келишилган ҳолда иш юритилса ижобий натижаларга эришилади. Шу масалада ота-оналарга энг ахамиятлиси мураббийнинг маслаҳати ўта тушинарли бўлиши лозим. Бунинг асосида болаларнинг кўп йиллик спорт билан шуғулланиш босқичларидан маълумот олишдир, яъни болаларнинг 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 “Болалар ва ўсмирлар спортининг долзарб муаммолари” масалалари жумладан: Болалар ва ўсмирларнинг кўп йиллик спорт машғулотлари асослари, болалар 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 болалар спорти мавзулари тингловчиларнинг амалий, услубий ҳамда мустақил таълим соатларидан жой олган.

### **Модулнинг мақсади ва вазифалари**

“Болалар ва ўсмирлар спортининг долзарб муаммолари” **модулининг мақсади:** тингловчиларда касбий-педагогик фаолиятни замон талабига мослаштириш учун таълим муассасаларида болалар 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 спортининг долзарб муаммолари” **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 кўмаклашиш;

- 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 спортининг долзарб муаммолари” 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 кўпийлик машғулоти 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-машғулоти 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 кўпйиллик 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;
- меъёрий 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;
- болалар спорти амалиётида моделлаштириш усулини қўллаш;
- анъанавий ва ноанъанавий жиҳоз ва техник воситаларни спорт фаолияти йўналишида қўллаш;
- болалар ва ўсмирлар спортида мусобақаларни ташкил қилиш **компетенцияларни эгаллаши лозим.**

**Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар**

“Болалар 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**

“Болалар ва ўсмирлар спорти замонавий долзарб муаммолари” модули мазмуни ўқув режадаги “Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий

технологиялари”, “Спортда тиббий ва биологик таъминот” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда педагогларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади.

### Модулнинг олий таълимдаги ўрни

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

### Модули бўйича соатлар тақсимоти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкلامаси, соат				Кўчма машғулот	Мустақил таълим
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкلامаси				
			Жами	Назарий	Амалий машғулот		
1.	Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига болаларни жалб қилиш ва контингентни сақлашнинг долзарб масалалари.	4	4	2	2		
2.	Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.	4	4	2	2		
3.	Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмга меъёрлаш.	4	4	2	2		
	<b>Жами:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		

### НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

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

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



## **2-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.

## **3-мавзу: Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмга меъёрлаш.**

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

## **АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ**

### **1-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.

### **2-амалий машғулот**

#### **Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари.**

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

### **3-амалий машғулот**

#### **Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмга 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.

## **ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ**

Мазкур модул бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларидадан 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).

## 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.
<b>S – (strength)</b>	• кучли томонлари			
<b>W – (weakness)</b>	• заиф, кучсиз томонлари			
<b>O – (opportunity)</b>	• имкониятлари			
<b>T – (threat)</b>	• тўсиқлар			

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

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

### Муаммоли вазият” – методи

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

Муаммоли вазиятларни ҳал қилиш **босқичлари**:

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

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

### “МУАММОЛИ ВАЗИЯТ” – ТЕХНОЛОГИЯСИ

ВАЗИЯТ ТУРИ	ВАЗИЯТНИНГ САБАБЛАРИ	ВАЗИЯТ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРАДИГАН ҲАРАКАТЛАР
Ёш спортчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари	- Спорт турини танлашда адашиш	- Бола ўз хоҳшини тўғри баҳолай олмаганлиги
	- Қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги ( <i>монотон</i> ) машғулотлар	- Мураббийларни р
	- Оғир жисмоний юклар	- Мураббий табақали ёндашмаслиги
	- Мусобақа жанглиридан қўрқиш	- Ўқув машғулотлар жараёнида психологик тайёргарлик ўтказилмаслиги
	- Машғулотлар билан шуғулланишга мотивациянинг (қизиқишнинг) мавжуд эмаслиги	- Мураббий шуғулланувчиларни қизиқишини оширишга эътибор бермаслиги
	- Бир хилдаги усуллар	- Мураббийнинг ўқув машғулотларга ижодий ёндашмаслиги
	- Жуда мураккаб машқлар	- Шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси инобатга олинмаслиги
	- Меҳнатсеварликнинг мавжуд эмаслиги (ирода сифати)	-
	-	-
	- Эҳтиёжларнинг кондирилмаслиги	- Спортчилар хоҳлаган тарзда машғулотларни ташкиллаштирилмаслиги
	- 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 ташҳис қилиш мақсадида қўлланилади. Методни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар машғулот қоидалари билан таништирилади;
- ўқувчиларга мавзуга ёки бобга тегишли бўлган сўзлар, тушунчалар номи туширилган тарқатмалар берилади (индивидуал ёки гуруҳли тартибда);
- ўқувчилар мазкур тушунчалар қандай маъно англатиши, қачон, қандай ҳолатларда қўлланилиши ҳақида ёзма маълумот берадилар;
- белгиланган вақт якунига етгач ўқитувчи берилган тушунчаларнинг 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
Ҳаракатли ўйинлар	спортчининг чاقқонлик сифатини ривожлантиришда асосий восита ҳисобланади.	
Спорт техникаси	бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун спортчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси.	
Мураккаб танлаш реакцияси	рақиб хатти-ҳаракатларининг ўзгаришига мос равишда ҳамма мумкин бўлган зарбалар орасидан керакли жавоб зарбасини танлаш билан боғлиқ.	
Яхлит услуб	спортчининг махсус кучини тарбиялашда асосий ҳисобланади.	
Интерполяция	ўзлаштирилган нисбатан осон ва нисбатан қийин машқлар асосида янги машқларнинг ўзлаштирилиши.	
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 яқуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;

- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:

<b>Ф</b>	• фикрингизни баён этинг
<b>С</b>	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
<b>М</b>	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
<b>У</b>	• фикрингизни умумлаштиринг

- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.

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

**Намуна.**

**Фикр:** “ Спортга саралаш спортчиларни тайёрлашнинг асосидир.”.

**Топшириқ:** Мазкур фикрга нисбатан муносабатингизни ФСМУ орқали таҳлил қилинг.

### III. НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР

#### 1-мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига болаларни жалб қилиш ва контингентни сақлашнинг долзарб масалалари

##### Режа:

- 1.1. Болаларда спорт мотивациясининг ёшга хос хусусиятлари
- 1.2. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабаблари ва унинг салбий оқибатлари.

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

#### 1.1. 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 истикболларни белгилашнинг ривожлантирилиши – яъни, келажакдаги амалга оширилиши белгиланган режалар аниқланиши, ҳаётий идеаллар ва эътиқод шакллантирилиши, шахслараро ҳулқ – атвор муносабатларида жинсга оид аниқ қутбланиш 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 эҳтиёжга таъсир этади.

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

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

*1-жадвал*

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

Ўқув йили	Болалар	Ота-оналар	Мураббийлар
<b>Биринчи йил</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт тушишни ўрганиш.</li> <li>2. Гуруҳда ёқимли вақт ўтказиш, биргаликдаги машғулотлар</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Саломатликни мустаҳкамлаш.</li> <li>2. Ўз-ўзини ҳимоя қилиш элементларини ўзлаштириш.</li> <li>3. Бўш вақтни фойдали ўтказиш.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортмашғулотларига қизиқишни сингдириш.</li> <li>2. Иқтидорли болаларни излаш.</li> </ol>
<b>Иккинчи йил</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт усулларини техникжиҳатдантўғри бажаришни ўрганиш.</li> <li>2. Ғалаба ва рақобатга интилиш.</li> <li>3. Мураббий ва гуруҳдаги ўртоқлар билан мулоқот</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бола соғлиғининг мустаҳкамланиши ва жисмоний ривожланиши.</li> <li>2. Спорт спорти жисмоний сифатларни ривожлантириш манбаи сифатида.</li> <li>3. Спорт машғулотларида боланинг қизиқиши ва муваффақиятлари.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спорт усулларини тўғри бажаришга ўргатиш.</li> <li>2. Қобилиятли болаларни спорт машғулотларига саралаб олиш.</li> <li>3. Спортга қизиқишни сингдириш.</li> <li>4. Болаларнинг жисмоний ривожланишига ёрдам бериш.</li> </ol>
<b>Учинчи йил</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ёшлар мусобақа-ларида муваффақиятли чиқиш</li> <li>2. Бошқа шаҳарларга мусобақага бориш</li> <li>3. Машғулотлардан маънавий ва жисмоний қониқиш.</li> <li>4. Жамоада ва мураббий билан дўстона муносабат.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортда юқори натижаларга эришиш имконияти.</li> <li>2. Назорат остида бўш вақтни фойдали ўтказиш.</li> <li>3. Саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожланиш.</li> <li>4. Мураббий - обрўли шахс ва устоз.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортчининг техник жиҳатдан такомиллашуви.</li> <li>2. Спортчига хос феъл-атвор, интизом ва меҳнатсеварликни тарбиялаш.</li> <li>3. Жамоанинг жипслашуви.</li> <li>4. Спорт спорти машғулотларига турғун қизиқишларни шакллантириш.</li> </ol>

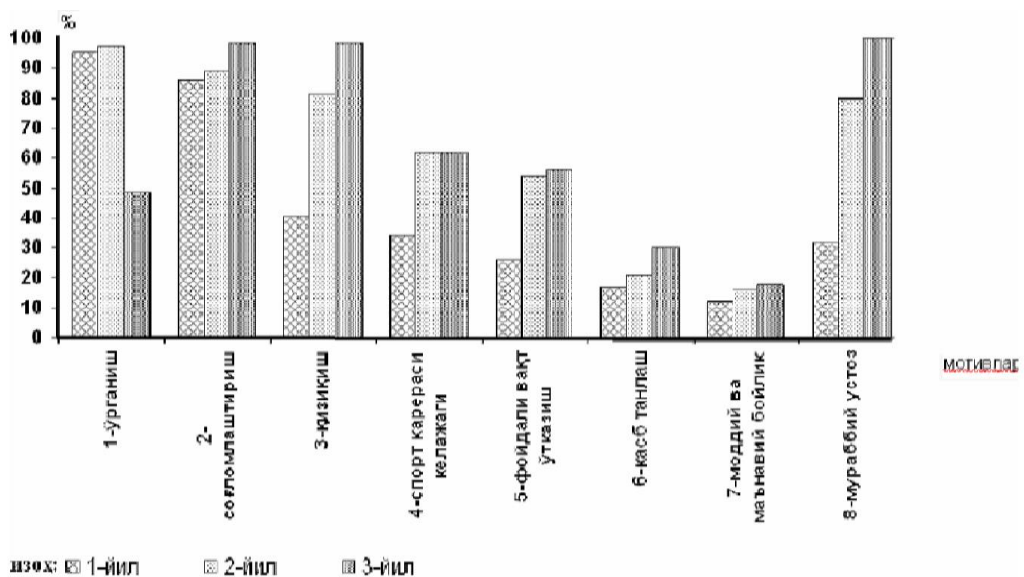


Ўтказилган тадқиқотлар асосида спортчиларни БЎСМда бутун бошланғич тайёргарлик босқичи давомида шуғулланишга ундовчи мотивларнинг йўналишлари аниқланди (3.1.2-расм).

8-9 ёшда болаларнинг 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 болаларни мунтазам машғулотларга йўналтириш, уларни рақобатлашув, беллашувга қизиқтириш, яъни бутун спорт фаолиятида зарур ҳисобланадиган сифатларни сингдиришдир.<sup>1</sup>

10-12 ёшли болалар 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).

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



3.1-расм. БЎСМ бошланғич тайёргарлик гуруҳлари тарбиялашувчиларининг мотивлари ўзгариши динамикаси.

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

## **1.2. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабабалари ва унинг салбий оқибатлари**

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

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

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

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

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

Республикамизнинг вилоят, туман ва қишлоқларида фаолият кўрсатаётган турли тоифаларга эга бўлган 80 нафар мураббийлар ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди. Сўровномани ўтказишдан мақсад бугунги кунда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли болаларнинг спортни ташлаб кетиш сабабларини ўрганишга қаратилган. Мақсадга эришишда Бабушкин томонидан ишлаб чиқилган анкета сўровномаси саволларидан фойдаландик.

Яна бир маълумот сифатидан анкета сўровномаси турли хил тоифали спортчиларни тайёрлашда ўз фаолиятини олиб бораётган Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббийлар ва олий тоифали мураббийлар ўртасида ҳам ўтказилди. Сабаб уларнинг болалар спортни ташлаб кетиш сабаблари юзасидан ҳам фикр

мулоҳазаларини билиш ва камчиликларни аниқлаб аниқланган камчиликларни бартараф этиш юзасидан керакли фикр мулоҳазаларни олишга қаратилган.

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

**2 – жадвал**

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

Т/р, №	Бокс тўғаракларидан болаларнинг кетиш сабаби	Е.Г.Бабушкин (2000)	С.С.Тажибаев (2013)
		Жавоблар(%)	
1	Спорт турини танлашда адашиш	36	63,9
2	Спорт билан шуғулланиш қутилмаганлиги	27	41,66
3	Қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги ( <i>монотон</i> ) машғулотлар		27,8
4	Оғир жисмоний юкламалар		50
5	Мусобақа жангларида кўрқиб	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 ( <i>ирода сифати</i> )	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 олмадик		25
16	Ушбу турдаги фаолият билан шуғулланишга қодир эмасдик	45	41,66
17	Жамоа билан ўзаро муносабатларга кириша олмадик		38,9
18	Ўйин машғулотларининг камлиги		19,44
19	Мусобақаларда ютқазиб қўйиш		58,3
20	Қариндошлари ва яқинларининг норозилиги		47,22
21	Бошқа машғулотларга қизиқиш	23	36,11
22	Спорт билан фаол тарзда шуғулланишга мактабда қўшилиб кетиш қийин кечиши		30,55
23	Спортчининг яшаш жойидан машғулотлар жойи узоқлиги		58,33
24	Спорт базанинг ҳолати ёмонлиги		50

Респондентларнинг ёш боксчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари юзасидан берган жавоблари куйидагиларни 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 жараёнида 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 ҳато бўлмайди. Чунки баъзи бир мураббийлар жисмоний юкларга нималиги унинг ҳажми, шиддати ва меъёри қандай аниқланиши тўғрисида етарлича маълумотларга эга эмаслиги аниқланган.

Бабушкин томонидан ўтказилган анкета сўровномаси натижаларига солиштирадиган бўлса мусобақа жангларидан кўрқини 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 тўғрисида 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 тахлил 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 тўғарақларини ташлаб кетишнинг олдини олишда қуйидагиларга асосий эътиборни қаратишимиз лозим:

- қизиқарли бўлмаган, бир хилдаги (*монотон*) машғулотлар сонини камайтириш ва машғулотлар жараёнига янги восита ва усулларни 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 тўғарақларини ташлаб кетади деб кўрсатишган. Ўқув-машғулотлари жараёнига шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда восита ва усулларни киритиш талаб этилади;

- юқори малакали боксчиларни тайёрлашга бўлган пойдевор бошланғич тайёргарлик босқичида бошланиши бизга яхши маълум. Машғулот жараёнида 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 ҳурмати ортиши учун мураббийлар машғулоти ва мусобақа жанглирида болаларнинг жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарлиги ҳолатини ҳисобга олган ҳолда амалга оширишса мақсадга мувофиқ бўлади.

### **Назорат саволлари**

1. БЎСМларда спортни ташлаб кетиш сабабаларини тавсифланг?
2. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ёш спортчиларнинг спортни ташлаб кетишининг салбий оқибатларини изоҳланг?
3. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ўқув йилига кўра спорт билан шуғулланишга турли мотивларнинг аҳамияти қандай?
4. Болаларда спорт мотивациясининг ёшга ҳос 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 WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes & coaches, 2015. 587 bet.

## **2-мавзу: Болаларнинг спорт қобилияти ва иқтидорини аниқлашнинг долзарб масалалари**

### **Режа:**

- 2.1. Спорт машғулотларига саралаш ва индивидуал қобилиятлар.
- 2.2. Спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамияти.
- 2.3. 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.*

### **2.1. 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 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 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.<sup>2</sup>

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

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

(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, тенгламалар 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.<sup>3</sup>

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 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 – 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

<sup>3</sup>Kenneth H. Cooper, Tyler C. Cooper with William Proctor. START STRONG, FINISH STRONG. Prescriptions for Great Health, 2010. 400 pg.



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.

## **2.2. Спорт машғулотларида нерв тизимининг аҳамияти**

Қобилиятнинг 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;

– ҳаракатчанлик, сустлик–киши асаб тизимининг кўзғатувчига нисбатан таъсир қилишнинг тезлиги;

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

Бу асаб тизимларини кўшилишидан куйидаги тур гуруҳларига ажралади:

– ўта вазмин тур – фаолияти бир текисда ўтади, ҳаракати чарчоқ 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 енгишга ҳаракат қилади. Қачонки, кучлари сарфланиб бўлгандан кейин у мушкулликка тушиб, ишлашга бошқа ҳеч қандай имкониятлари қолмайди. Холерикларнинг иродаси жуда кучли.<sup>4</sup>

**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.

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

<sup>4</sup>Greg Everett. OLYMPIC WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes &coache, 2015. 587 pg.

асаб тизимини ўзгаришига вазият ва аҳволнинг яхши ёмонлиги, умумий шартлирефлекс 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.

### **2.3. Ҳар хил типик гуруҳларда спорт қобилияти**

Кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, (Родионов, Л.Ролков, Вит. Кличко) асаб системасининг типологик хусусиятлари акробат ва гимнастикачиларнинг мураккабкоординациялик 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 биттамашқни 3–5 мартагача бажариш қобилияти билан ажралиб туради. Машғулот охирида машқларни бажариш сезиларли пасайиб кетади ва спортчи машғулотларни тез тугатиб қўяди.

**Кучли инерт тип.** Секин ва статистик машқларни бажаришда иш қобилиятини кўрсатади. Фаолиятда ўзининг тез ҳаракати, ҳолатини ўзгариб туриши, 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.

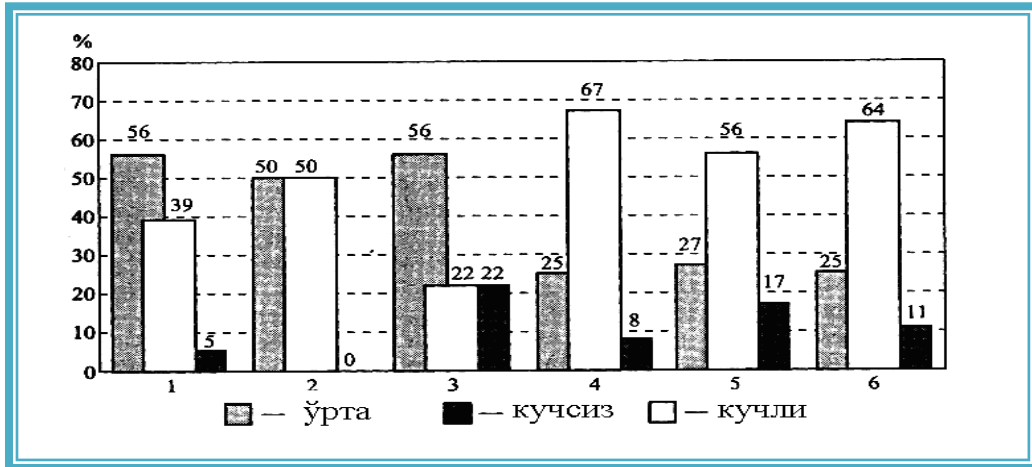
Гимнастикачилар ва акробатлар ўзларининг юқори координациялиги, ишга қобилиятлилиги, ҳолати ва тормозланиш жараённинг яхшилиги, босиқлиги, ҳаракатнинг яхшилиги, сифатлари билан фарқланади.

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 вазибаларни 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 вакиллариининг иш қобилияти турли бўлиши билан бирга уларнинг мураккаб шароитларда машқларни бажариши, техник ҳаракатларни эгаллаши билан ҳам бир-биридан сезиларли даража фарк қилади.



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

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

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

Масалан: жуда фаол спортчилар ўзлари кучи етмаган машқларни олиб, кўркмасдан бажаришга ҳаракат қиладилар. Бундай янги шароитларга кўшилиш 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 қилинадики, 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 мураккабкоординацияли 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 холериклар ва санъатсеварлардир.

**Учинчи группа** –босиқ ва иродаликишилар 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.

**Хаяжони ўртача ҳаракатли**–ўсмирлар машғулот жараёнидаги турли машқ техникаларини осон ўзлаштириб оладилар. Ҳаракатнинг ҳар хил вазифаларини аниқ уддалай оладилар.

**Ўзини ушлаб қилолмайдиган**–типли ўсмирлар машғулотлардаги 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 қўзғалса, шунчалик мусобақа давомида яхши натижаларни қўлга 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.

Машғулотлардаги 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 тизимижараёнлари қўзғатувчига 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.

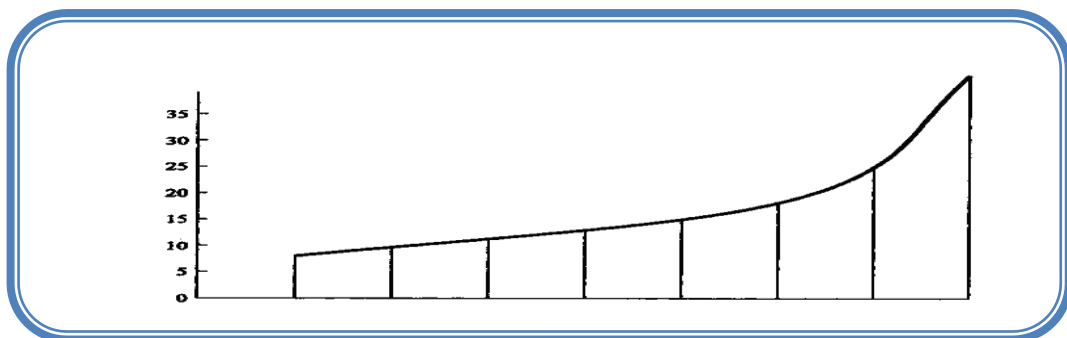
Иккинчи гуруҳ – спринтерча югурувчилар, паст старт тезлигида ўрта ва узоқ масофага югурувчилардир. Хотиржам, босиқ, таъсирчанлиги кам инсонлар.

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 кўзғалишидан, 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, спортдаги 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 кучлилик-тезлилик 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 WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes & coaches, 2015. 587 pg.

### **3-мавзу: Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмига меъёрлаш**

#### **Режа:**

- 3.1. Ўртача жисмоний ривожланиш.
- 3.2. Тезкор жисмоний ривожланиш.
- 3.3. Суст жисмоний ривожланиш.
- 3.4. 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.

#### **3.1. 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 соғлиги 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 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.

### **3.2. Тезкор жисмоний ривожланиш**

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

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

Умумий куч - бу 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 қаршилиқни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади.

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

Куч чидамлилиги - бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. 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, 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 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 тутди. 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 қаршилиқ кўрсатиш ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутди.

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 кўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қолоқ ишдан енгиб 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 тутади. 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 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.

### 3.3. 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.

### **3.4. Машғулотлар юкламаларини режалаштириш технологияси**

Ҳар 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 сониди, 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 куввати, 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 қобилятини 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 чидамлик спортчига катта тренировка ва мусобақа нагрукаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўлақонли равишда амалга оширишга имкон беради.

Спортда умумий ва махсус чидамлик фарқланади.

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

Махсус чидамлик 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 киррали ва мушак тизимининг улкан иши билан боғлиқ (спортда статик ва динамик тартибда ишловчи деярли ҳамма мушак гуруҳлари қатнашади). Шунинг учун чидамлик 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 чидамлик асосида мушак фаолиятининг турли хилдаги таъминоти жараёнлари ётганлигини билган ҳолда уларнинг фаолият кўрсатиш даражасини ошириш учун уларга мақсадли таъсир этиш мумкин.

Тренировка нагрукаси, 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 нагруканинг энг муҳим тавсифи ҳисобланади. Тўртта шиддат зонасини ажартиш қабул қилинган: максимал, субмаксимал, катта, сустр.

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.

Анаэроблактат 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 келтирилган.

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	жами	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 сустр 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, сустр 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 сустр дам олиш пайтида спортчи, буткул тинч ҳолатда бўлиб, ҳеч қандай ҳаракатларни бажармайди.

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

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

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

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

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга 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 ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкаси 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 чидамлилиги 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 координацион қобилиятлари йиғиндиси тушунилади. Шундай қобилиятлардан бири янги ҳаракатларни эгаллаш тезлиги, иккинчиси - тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ ҳаракатларни тез қайта қуриш ҳисобланади.

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

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

Учинчи йўли - бу 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 чидамлиликка қаратилган узоқ вақт давом этадиган ва бир томонли тренировка ўсмирларга хос бўлган тезкорлик нагрузкаларига мослашишни пасайтиради.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз массаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика 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 камайтириш ҳисобига мурак-каблантирилади.

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-сув 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 яхшилайти, ҳаракат малакалари заҳирасини 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 бери.

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 WEIGHTLIFTING. 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 машғулотиининг назарий асослари.- Т.: ЎзДЖТИ, 2005.

8. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. - Т.: Лидер-пресс, 2009.

#### **IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН МАТЕРИАЛЛАР**

##### **1-амалий машғулот:**

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

##### **Ишдан мақсад:**

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

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

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

##### **Машғулотни ўтказиш учун тавсиялар:**

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

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Jean Whitehead Ahmish Telfer. John Lambert. Values in Youth Soirt and Physical Education. UK, 2014. pg.
2. J. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 pg.
3. 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:**

#### **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 машғулотларида 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.

### 3-амалий машғулот:

#### Спортдаги юклама ва уни ёш спортчилар организмига меъёрлаш.

#### Ишдан мақсад:

*Ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикасини ҳамда жинсини эътиборга олган холда машғулот юкламаларини режаслаштиришни ўргатиш.*

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

1. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жинсига қараб машғулот юкламаларини режаслаштиришининг 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 суст жисмоний ривожланиш сабабларини аниқлаш.

### **Машғулоти ўтказиш учун тавсиялар:**

1. Болаларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятларини аниқлаш.
2. Болаларнинг жинсига қараб машғулот юкламаларини режалаштиришнинг ўзига хосликларини аниқлаш.
3. Болаларнинг ўртача жисмоний ривожланиш ва унинг хусусияти, ижобий ва салбий жиҳатларини аниқлаш.
4. Болаларнинг тезкор жисмоний ривожланишини спорт турларида тутган ўрнини ўрганиб чиқиш.
5. Ёш спортчиларнинг сусти 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 сусти 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 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.

## 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 қаршилиқ билдиришди.

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

### Кейсни бажариш босқичлари 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 ахборот воситалари орқали аҳолини спорт билан шуғулланиши лозимлиги кенг тарғибот қилиниб келаяпти ва буни кўриб она спорт гимнастика билан шуғулланаётган болаларнинг қадди-қомати, тана ўлчамлари мутаносиблигига аҳамият бериб, ўғлини айнан спорт гимнастикага бериш мақсадга мувофиқ

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

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

### **Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

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

### **3-Кейс**

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабига ўқув йилининг бошида 80 нафар ёш спортчилар қабул қилинди. Ёш спортчилар билан мактабнинг етук мураббийлари ўқув-машғулотларни 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 тўғарагини сабабсиз ташлаб кетди.

### **Кейсни бажариш босқчилари ва топшириқлар:**

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

### **4-Кейс**

Спорт ўйинлари тўғарақларида 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 кўйди. 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.Аброровспорт машғулотларини сабабсиз кўп қолдирди. Мураббий Т.Аброровни машғулотларни сабабсиз қолдирса, оқибатда ушбу мусобақаларда яхши натижага эриша олмаслигини огоҳлантирди. Т.Аброровмураббийнинг 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. БИТИРУВ ИШЛАРИ УЧУН МАВЗУЛАР

- 1.Маҳорати юқори саналадиган БЎСМ футболчиларни техник-тактик тайёргарлиги.
- 2.Болаларни спортнинг оммавий турларига жалб этишнинг ташкили педогогик шарт-шароитлари.
- 3.Мустақиллик йилларида Ўзбекистонда болалар спортини ривожланиши.
- 4.Махсус тиббий гуруҳлардаги “Ёғ босиш” ва “Диабет” касалликларини жисмоний машқлар воситасида даволаш.
- 5.Болалар харакат қобилиятлари даражаси ва улардан гимнастика машғулотларида фойдаланиш.
- 6.Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларни гимнастика воситалари орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш.
- 7.Жисмоний маданият таълим тизимида педогогик амалиётни такомиллаштириш технологиялари.

### **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.

## VII. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шархи	Инглиз тилидаги шархи
<b>Спорт</b>	қисқа 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.
<b>Спорт мусобақалари</b>	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.
<b>Спорт мусобақаларини мақсади</b>	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.
<b>Спорт ҳаракати</b>	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.
<b>Спорт фаолияти</b>	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.
<b>Спорт тайёргарлиги</b>	спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли 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.
<b>Спорт тайёргарлиги тизими</b>	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.
<b>Спорт мактаби</b>	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.
<b>Спорт машғулотлари</b>	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.
<b>Спортчини тайёрлаш</b>	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.
<b>Спорт машғулотлари тизими</b>	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.
<b>Спорт кўрсаткичлари</b>	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.
<b>Спорт натижалари</b>	спортдаги сон ва сифат даражасининг кўрсаткичидир.	quantitative and qualitative indicator of the level of the frame.
<b>Classification of an athlete</b>	спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган	athlete stable classification, within a certain period of time, or the completion of the general-ing participation in sports competitions.



	яқунидир.	
<b>Статик фаол машқлар</b>	мушаклар чўзилгани ҳолда танани маълум ҳолатда сақлаб туришни назарда тутди. 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.
<b>Спорт тактикаси</b>	қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин.	Sport tactics of short debates in sports as a date of charging
<b>Машғулот юкламаси</b>	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.
<b>Ҳажм</b>	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.
<b>Спорт формаси</b>	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.
<b>Спорт формасини вақтинча йўқотиш фазаси</b>	машқ билан чиниққанликни маълум томонлари реадaptацион 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 readaptation sport combining elements of some form of contact, and the body will switch to a different level.
<b>Шиддати</b>	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 WEIGHTLIFTING. A complete guide for athletes & coaches, 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.
10. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги 658-сон “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарори

### Интернет ресурслари:

1. [www.uz](http://www.uz)
2. [www.infocom.uz](http://www.infocom.uz)
3. [www.press-uz.info](http://www.press-uz.info)
4. [www.uforum.uz](http://www.uforum.uz)
5. [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)
6. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)