

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH  
INSTITUTI**

# 2022

**O‘quv -uslubiy majmua**



**BOLALAR VA O‘SMIRLAR  
SPORTINING DOLZARB  
MUAMMOLARI**

**Akramov Jasur p.f.n.,prof.**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA MUTAXASSISLARNI  
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

**“Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)” malakasini oshirish yo'nalishi  
uchun**

**“BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORTINING DOLZARB MUAMMOLARI”**

**moduli bo'yicha**

**O'QUV-USLUBIY MAJMUUA**

**Toshkent – 2022**

**Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2020 yil 7 dekabrda 648-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv dasturi va o‘quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.**

:

**Tuzuvchi:** J.A. Akramov - pedagogika fanlari nomzodi, professor

**Taqrizchilar:** F.A.Kerimov - pedagogika fanlari doktori, professor  
F.T. Abdullayev - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**O‘quv -uslubiy majmua Bosh ilmiy-metodik markaz Ilmiy metodik Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan  
(2020 yil “30” dekabdagi 5/4-sonli bayonnoma)**

**MUNDARIJA**

<b>I. ISHCHI DASTUR .....</b>	<b>5</b>
<b>II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI .....</b>	<b>15</b>
<b>III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>18</b>
<b>IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>56</b>
<b>V. KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUNI .....</b>	<b>114</b>
<b>VI. GLOSSARIY .....</b>	<b>122</b>
<b>VII. ADABIYOTLAR RO'YXATI .....</b>	<b>127</b>

# I. ISHCHI DASTUR

## I. ISHCHI DASTUR

### Kirish

Mazkur ishchi o‘quv dastur O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–4947-son, 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF–5789-son, 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF–5847-sonli, 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5924-sonli Farmonlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 658-sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 797-sonli qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg‘or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Ushbu dasturda “Bolalar va o‘smirlar sportining dolzarb muammolari” masalalari jumladan: Bolalar va o‘smirlarning ko‘p yillik sport mashg‘ulotlari asoslari, bolalar organizmini keng ravishda funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni vositalar bilan kelajakda to‘laqonli yutuqlar bo‘lishi uchun fundament qo‘yishi. Binobarin ushbu va boshqa bolalar

sporti mavzulari tinglovchilarning amaliy, uslubiy hamda mustaqil ta'lim soatlaridan joy olgan.

### **Modulning maqsadi va vazifalari**

**O‘quv modulning maqsadi** tinglovchilarda kasbiy-pedagogik faoliyatni zamon talabiga moslashtirish uchun ta'lim muassasalarida bolalar va o‘smirlar sportini tashkil etishning ilmiy-amaliy asoslari, sport mashg‘ulotlarining asosiy mazmuni, tashkillashtirish shakllari va xususiyatlari, har xil sport turlari uchun umumiy bu jarayonning eng muhim qonuniyatlari haqida bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

#### **O‘quv modulining vazifalari:**

ta'lim muassasalarida bolalar va o‘smirlar bilan sport mashg‘ulotlarining asosiy mazmunini tushuntirish;

bolalar va o‘smirlar bilan sport mashg‘ulotlarini tashkillashtirish shakllari va xususiyatlari tanishtirish va bu boradagi bilim, ko‘nikma va malakasini oshirishga ko‘maklashish;

sport turlari uchun umumiy muhim qonuniyatlari to‘g‘risida ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish;

talabalar jismoniy tarbiyasining bosh vazifalari va asosiy harakatlarini shakllantirish va rivojlantirish;

talaba yoshlarni muntazam sport mashg‘ulotlariga jalb qilish, joylarda sport turlarini rivojlantirish bo‘yicha bilimlarini shakllantirish;

har xil tashqi sharoitlar paytida sport texnikasini takomil-lashtirish bo‘yicha ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

### **Modul bo‘yicha qo‘yiladigan talablar**

“Bolalar va o‘smirlar sportining dolzarb muammolari” modulini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

#### **Tinglovchi:**

O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishning huquqiy poydevorini;

O‘zbekistonda bolalar sportining rivojlanish bosqichlarini;

bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyatining umumiy tushunchasi va maqsadi;

bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati ko'pyillik mashg'ulot asoslari va bosqichlari;

bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati amaliyotida yuklamalarni me'yorlash;

yosh sportchilarni har tomonlama ya'ni aqliy va jismoniy jihatdan tayrlash uslublarini;

bolalar va o'smirlar sportida musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish haqida *bilishi* kerak.

### **Tinglovchi:**

o'z kasbiy faoliyat sohalarida yosh sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash jarayonida sport mashg'ulotlariga ongli, shaxsiy, axloqiy sifatlar tartibini bilish;

sportchi bolalar va o'smirlarning sport natijalariga erishish uchun tegishli musobaqalarda qatnashtirish;

tabiatni sog'lomlashtirish kuchlaridan foydalanish;

bolalar va yosh sportchilar bilan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish;

ko'p yillik tayyorlov tizimida malakali sportchilarni saralash va yo'naltirish;

bolalar va o'smirlar sportida yosh chegaralarini inobatga olish *ko'nikmalariga* ega bo'lishi lozim.

### **Tinglovchi:**

bolalar va o'smir sportchilar uchun ko'p yillik sport mashg'ulotlarning reja va ishlanmalarini tayyorlash;

ko'p yillik sport mashg'ulotlarning dastlabki va boshlang'ich bosqichlarini rejasini tayyorlash;

sport mashg'ulotlarida ixtisoslik bo'yicha texnik-taktik bilimlarni takomillashtirish;

sport mashg'ulotlari jarayonida barcha zaruriy sport anjomlarini qo'llash;

bolalar va yoshlar bilan mashg'ulotlar olib borganda zamonaviy audio va video manbalardan, elektron o'quv-qo'llanmalardan foydalanish;



me'yoriy yuklamalar hajmi va jadalligini har bir sport turlariga moslab chiqish *malakalariga* ega bo‘lishi lozim.

### **Tinglovchi:**

bolalar va o‘smirlarni sportga tayyorlashda jismoniy va texnik tayyorgarligi omil va mezonlarni amaliyotda qo‘llash;

bolalar va o‘smir sportchilarning ko‘pyillik sport mashg‘ulotlarni rejalashtirish;

yoshlar sport mashg‘ulotlarini chuqurlashtirish va takomillashtirish bosqichlarini ishlab chiqish hamda amaliyotda qo‘llash;

bolalar sporti amaliyotida modellashtirish usulini qo‘llash;

an'anaviy va noan'anaviy jihoz va texnik vositalarni sport faoliyati yo‘nalishida qo‘llash;

bolalar va o‘smirlar sportida musobaqalarni tashkil qilish *kompetensiyalariga* ega bo‘lishi lozim.

### **Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar**

“Bolalar va o‘smirlar sporti zamonaviy dolzarb muammolari” kursi ma'ruza va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Kursni o‘qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg‘ulotlarda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida taqdimot va elektron-didaktik texnologiyalardan;

amaliy mashg‘ulotlarda kompyuter texnologiyalaridan, ekspress-so‘rovlar, test so‘rovlari, aqliy hujum, loyihalashtirish, guruhli fikrlash, kichik guruhlar bilan ishlash, kollokvium o‘tkazish va boshqa innovatsion ta'lim texnologiyalarini qo‘llash nazarda tutiladi.

### **Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi**

“Bolalar va o‘smirlar sporti zamonaviy dolzarb muammolari” moduli mazmuni o‘quv rejadagi “Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari”, “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil

etish”, “Sportda tibbiy va biologik ta'minot” o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

### **Modulning oliy ta'limdagi o'rni**

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar bolalar va o'smirlar sportini shakllantirish, sport mashg'ulotlariga jalb qilish, joylarda sport turlarini rivojlantirish, dastlabki davr tayyorlovida bolalarni turli harakatlarga o'rgatish kabilar bo'yicha kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

**MODUL BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI**

№	Modul mavzulari	Auditoriya o'quv yuklamasi			
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot
1.	Bolalar va o'smirlar sport maktablariga bolalarni jalb qilish va kontingentni saqlashning dolzarb masalalari	4	2	2	
2.	Bolalarning sport qobiliyati va iqtidorini aniqlashning dolzarb masalalari	6	2	2	2
3.	Sportdagi yuklama va uni yosh sportchilar organizmiga me'yorlash	4		2	2
4.	Bolalar va o'smirlarning individual qobiliyatlarini aniqlashda qo'llanilayotgan biologik, psixologik va pedagogik test me'yorlarni aniqlash	4		2	2
5.	Saralov va yo'naltirishning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi	2		2	
	<b>Jami</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

**NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

**1-MAVZU: BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIGA  
BOLALARNI JALB QILISH VA KONTINGENTNI SAQLASHNING  
DOLZARB MASALALARI (2 soat)**

Bolalarda sport motivatsiyasining yoshga xos xususiyatlari. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida sportni tashlab ketish sabablari va uning salbiy oqibatlarini. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida sportchi va trenerning o'zaro munosabatlari.

**2-MAVZU: BOLALARNING SPORT QOBILIYATI VA IQTIDORINI  
ANIQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2 soat)**

Sport mashg'ulotlariga saralash va individual qobiliyatlar. Sport mashg'ulotlarida nerv tizimining ahamiyati. Kuchli harakatchan tip. Zaif harakatchan tip. Kuchli inert tip. Zaif inert tip. Saralov va yo'naltirishning ko'p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasi.

**AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI****1-AMALIY MASHG'ULOT****BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIGA BOLALARNI  
JALB QILISH VA KONTINGENTNI SAQLASHNING DOLZARB  
MASALALARI (2 soat)**

Motivlar vujudga kelishi, shakllanishi, rivojlanishi, sportchi shaxsining yoshga oid, aqliy, ma'naviy-axloqiy jihatdan rivojlanishini aniqlash.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir sportchilarning sportni tashlab ketish sabablarini aniqlash.

**2-AMALIY MASHG'ULOT****BOLALARNING SPORT QOBILIYATI VA IQTIDORINI  
ANIQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2 soat)**

Sport iqtidorini aniqlashda qo'llanilayotgan zamonaviy vosita va usullarni o'rganish. Bolalar asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladigan zamonaviy psixologik testlardan foydalanish.

**3-AMALIY MASHG'ULOT****SPORTDAGI YUKLAMA VA UNI YOSH SPORTCHILAR  
ORGANIZMIGA ME'YORLASH (2 soat)**

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'g'il va qiz bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarning foiz hisobidagi rejalashtirish xususiyatlarini aniqlash.

O'rtacha jismoniy rivojlanish. Tezkor jismoniy rivojlanish. Sust jismoniy rivojlanish. Akselerat ya'ni tezkor jismoniy rivojlanishda o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etiladigan vositalarni, o'g'il va qiz bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarning foiz hisobidagi rejalashtirilish xususiyatlarini aniqlash.

**4-AMALIY MASHG'ULOT****BOLALAR VA O'SMIRLARNING INDIVIDUAL QOBILIYATLARINI ANIQLASHDA QO'LLANILAYOTGAN BIOLOGIK, PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK TEST ME'YORLARNI ANIQLASH (2 soat)**

Test tuzish va test qabul qilish jarayonini tashkillashtirish asoslari. Biologik testlarni bolalar va o'smirlarni individual qobiliyatlarini aniqlashda to'g'ri tanlash. Psixologik va pedagogik test me'yorlarni to'g'ri aniqlash. Test natijalarini axborot beruvchiligi.

**5-AMALIY MASHG'ULOT****SARALOV VA YO'NALTIRISHNING KO'P YILLIK TAYYORLOV BOSQICHLARI BILAN ALOQASI (2 soat)**

Ko'p yillik tayyorlovda saralash va yo'naltirishning o'rni va ahamiyati. Saralash va yo'naltirish mexanizmlari va ularni to'g'ri ishlatish. Ko'p yillik tayyorlov bosqichlari. Tayyorlov bosqichlarida sport pasportini joriy etish va muntazam yuritishning tashkiliy mexanizmlari.

**KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUNI****1-KO'CHMA MASHG'ULOT. BOLALARNING SPORT QOBILIYATI VA IQTIDORINI ANIQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2 soat)**

Sportda saralov bosqichlarini, kuzatish, o'rganish, aniqlash va tahlil qilish.

**2-KO'CHMA MASHG'ULOT. SPORTDAGI YUKLAMA VA UNI YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMIGA ME'YORLASH (2 soat)**

Yosh sportchilarning sust jismoniy rivojlanish sabablarini aniqlash. O'quv-mashg'ulot jarayoniga yuklamalarni tatbiq etish rejalari bilan tanishish, o'rganish, taklif berish.

**3-KO'CHMA MASHG'ULOT. BOLALAR VA O'SMIRLARNING INDIVIDUAL QOBILIYATLARINI ANIQLASHDA QO'LLANILAYOTGAN BIOLOGIK, PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK TEST ME'YORLARNI ANIQLASH (2 soat)**

O'quv-mashg'ulot jarayonlari uchun pedagogik testlarni sport turlari bo'yicha tanlab olish, ixtisoslashtirish va (yoki) modifikatsiyalash.

### **O'QITISH SHAKLLARI**

Mazkur modul bo'yicha quyidagi o'qitish shakllaridan foydalaniladi:

ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar (ma'lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, aqliy qiziqishni rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);

davra suhbatlari (ko'rilayotgan loyiha yechimlari bo'yicha taklif berish qobiliyatini oshirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);

bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo'yicha dalillar va asosli dalillarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

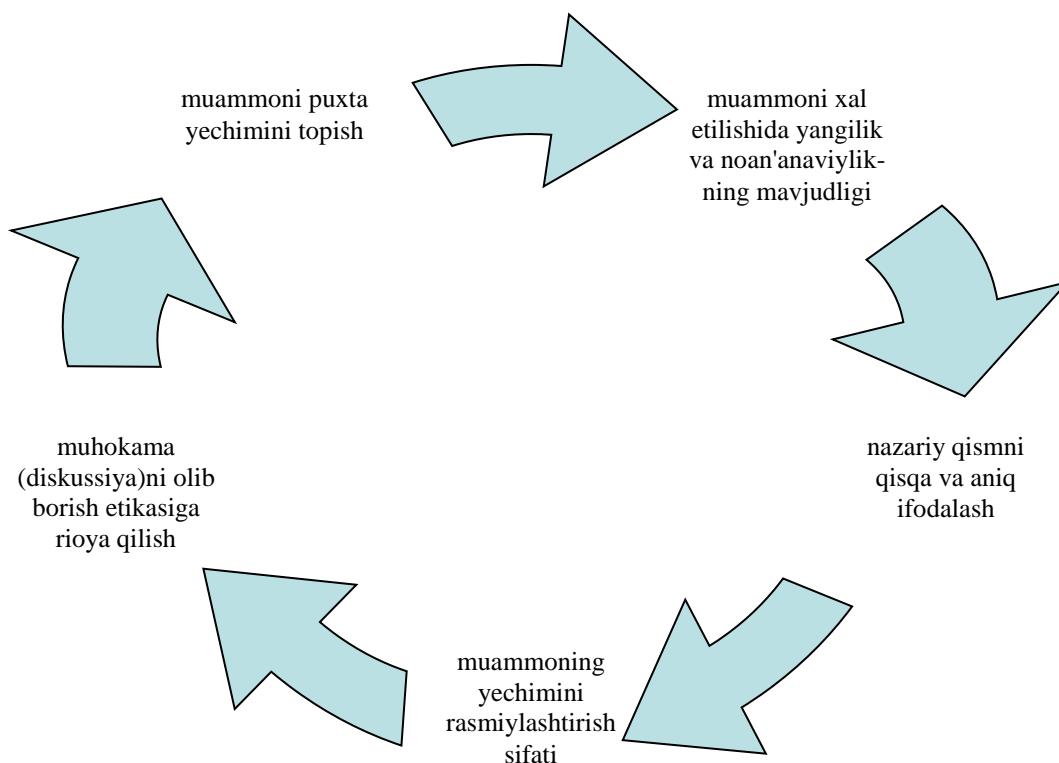
## **II. MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI**

## II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

«**Keys-stadi**» (**Case-study**) – bu real yoki modellashtirilgan vaziyatni muhokama va taxlil qilib, xulosa chiqarishga asoslangan ta'lim tizimi. «Keys-stadi» usuli o'zida rivojlantiruchi ta'lim texnologiyalarini, jumladan, shaxsiy va jamoaviy taraqqiyot jarayonlarini mujassamlashtirgan bo'lib, tinglovchilarning turli shaxsiy sifatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. «Keys-stadi» – faol ta'lim usuli tushunilib, u o'qituvchi tomonidan ochiq yoki berkitilgan muammosi mavjud aniq vaziyatni ifodalovchi topshiriqni tinglovchilar o'rtasida muhokama qilishni tashkil etishdir.

Keys o'zi nima? Keys – bu hayotiy voqeya bo'lib, o'z ichida zarur ma'lumotga ega: guruhda muhokama qilish uchun taklif qilinib va masala bo'yicha tinglovchilarning nuqtai nazarini aniqlashga qaratilgan qaror qabul qilish hamda muammo yoki nizoning yechimini topishga mo'ljallangan pedagogik uslub.

### *Keysni baholash mezonlari:*



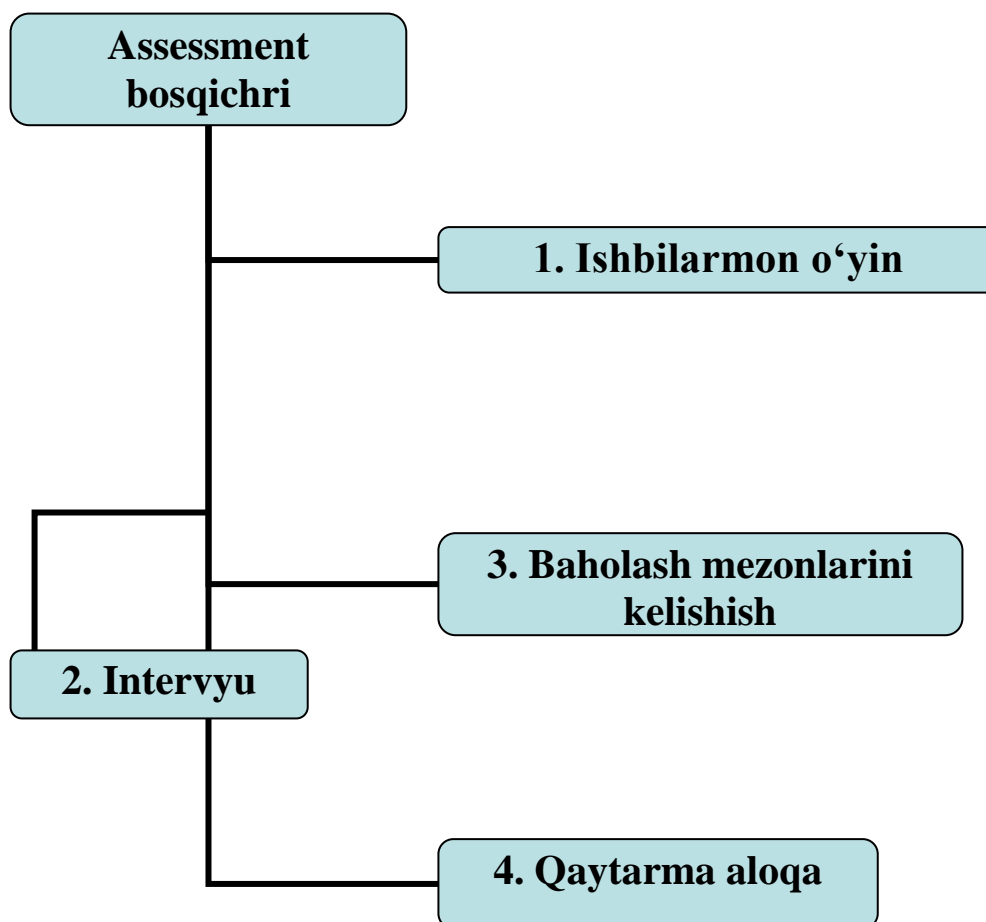
Keysni muhokamasi va taxlilini tashkillashtirishda g'oyalarni generatsiya qilish usulini qo'llash alohida o'rin tutadi. Mazkur usul «aqliy xujum» deb nom olgan. Ta'lim jarayonida «aqliy xujum» usuli ishtirokchilarning ijodiy faolligini muhim rivojlantirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

### **Assessment**

Assessment – «kompetensiya» tushunchasi ostida birlashgan ishbilarmon sifatlar, bilimlar va amaliy ko'nikmalarni baholash jarayoni. Assessment tarkibiga



turli baholash usullarini (ishbilarmon o'yinlar, testlar, intervyular, savolnomalar) mujassamlagan bo'lib, ma'lum masalalarda kompetentlik darajasini aniqlab berish imkonini beradi.



### **III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

### III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

#### 1-MAVZU: BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIGA BOLALARNI JALB QILISH VA KONTINGENTNI SAQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2 soat)

##### Reja:

1.1. Bolalarda sport motivatsiyasining yoshga xos xususiyatlari.

1.2. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida sportni tashlab ketish sababalari va uning salbiy oqibatlarini.

**Tayanch tushunchalar:** *sport motivatsiyasi, yosh sportchilar, bolalarning sportni tashlab ketish sabablari, sportchi va trenerning o'zaro munosa-batlari, bolalar psixikasining yoshga xos xususiyatlari.*

##### 1.1. Bolalarda sport motivatsiyasining yoshga xos xususiyatlari

Motivlar vujudga keladi, shakllanadi, rivojlanadi, sportchi shaxsining yoshga oid, aqliy, ma'naviy – axloqiy jihatdan rivojlanishi ta'siri ostida qayta o'zgartiriladi, shuningdek sport bilan shug'ullanishda tajriba to'planishi, sport mahoratining o'sishi bilan bog'liq holatda o'zgarishga uchraydi – jumladan, motivlarning yangi boshlovchilarni sport seksiyalariga kelishga majbur qilgan boshlang'ich motivlardan xalqaro toifadagi sport ustasi darajasigacha rivojlanishni boshqaruvchi motivlargacha rivojlanib, o'zgarib borishi qayd qilinadi (A.S. Puni).

O'smirlik yoshi ko'pgina tadqiqotchilar tomonidan odam shaxsining qaror topishida alohida davr sifatida qayd qilingan (B.G.Ananev, ye.F.Rbalko, E.Erikson). O'smirlik davrida shaxsning qaror topishi va rivojlanishini asosiy tashkil qiluvchilar sifatida – o'ziga nisbatan mo'ljal olish, noaniq holatdagi shaxsiy «Men»ning qarama – qarshiligi asosida muvozanat holatidagi shaxsiy identiklikning (o'zlikni anglash) shakllantirilishi, hayotiy jihatdan o'zlikni anglash, vaqt bo'yicha istiqbollarni belgilashning rivojlantirilishi – ya'ni, kelajakdagi amalga oshirilishi belgilangan rejalar aniqlanishi, hayotiy ideallar va e'tiqod shakllantirilishi, shaxslararo hulq – atvor munosabatlarida jinsga oid aniq qutblanish amalga oshishi kabilardan tashkil topadi (E.Erikson).

Adabiyotlarni tahlil qilish asnosida ma'lum bo'ldiki, bolalar va o'smirlar sport maktablarida faoliyati samaradorligini oshirish yo'llaridan biri yosh sportchilar bilan eng avvalo o'quv-mashg'ulot jarayoni hamda o'quv-mashg'ulot ishlarining sifatli tashkil etilishiga e'tibor qaratish kerak.

Trenerlar yosh sportchilar bilan ish olib borishda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga xos xususiyatlardan kelib chiqib o'zaro aloqadorligini tekshirishga e'tibor qilindi.

O'tkazilgan tadqiqotlar sportchilarning qiziqishlari hamda sport mashg'ulotlariga qatnash xohishini paydo qiluvchi eng muhim motivlar, tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarda, ularning treneri va ota-onalarida bu motivlarning almashinishi bo'yicha ma'lumotlarni umumlashtirish imkonini berdi (*1-jadval*).

Bolalarning sport maktabida qolishida ota-onalarning bunga qiziqishi katta ahamiyatga ega. Farzandlari sport bilan shug'ullanishni to'xtatib qo'ygan ota-onalar orasida so'rov o'tkazish organizmning rivojida, shaxsning shakllanishida, umuman, kundalik turmushda sportning nechog'li katta ahamiyatga ega ekanligi to'g'risida ularning bilimlari nihoyatda cheklanganligini ko'rsatdi.

Farzandlarining sport mashg'ulotlariga borish-bormasligi bilan qiziqmagan ota-onaning munosabati, shubhasiz, bolaning bu mashg'ulotlarga bo'lgan ehtiyojiga ta'sir etadi.

Shunisi diqqatga sazovorki, sport bilan shug'ullanishni to'xtatgan bolalarning ota-onalari o'zlari sport bilan shug'ullanmaganlar, jismoniy tarbiya darslariga esa faqat maktab dasturi doirasidagina qatnashganlar (100%).

Sportning organizmga ta'siri va bola shaxsini tarbiyalashdagi roli haqida juda tor tasavvurga ega bo'lib, sport mashg'ulotlarini asosan foydali vaqt o'tkazish sifatida qabul qiladilar. So'rovda ishtirok etgan ota-onalarning birortasi sport shaxsni tarbiyalash vositasi ekanligini qayd etmagan.

**Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida o‘quv yiliga ko‘ra sport bilan shug‘ullanishga turli motivlarning ahamiyati**

O‘quv yili	Bolalar	Ota-onalar	trenerlar
<b>Birinchi yil</b>	1.Sport tushishni o‘rganish. 2.Guruhda yoqimli vaqt o‘tkazish, birgalikdagi mashg‘ulotlar	1. Salomatlikni mustahkamlash. 2.O‘z-o‘zini himoya qilish elementlarini o‘zlashtirish. 3. Bo‘sh vaqtni foydali o‘tkazish.	1.Sport mashg‘ulotlariga qiziqishni singdirish. 2. Iqtidorli bolalarni izlash.
<b>Ikkinchi yil</b>	1. Sport usullarini texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishni o‘rganish. 2. G‘alaba va raqobatga intilish. 3. Trenerlar va guruhdagi o‘rtoqlar bilan muloqot	1.Bola sog‘lig‘ining mustahkamlanishi va jismoniy rivojlanishi. 2.Sport sporti jismoniy sifatlarni rivojlantirish manbai sifatida. 3.Sport mashg‘ulotlarida bolaning qiziqishi va muvaffaqiyatlari.	1. Sport usullarini to‘g‘ri bajarishga o‘rgatish. 2. Qobiliyatli bolalarni sport mashg‘ulotlariga saralab olish. 3. Sportga qiziqishni singdirish. 4. Bolalarning jismoniy rivojlanishiga yordam berish.
<b>Uchinchi yil</b>	1. Yoshlar musobaqalarida muvaffaqiyatli chiqish 2. Boshqa shaharlarga musobaqaga borish 3. Mashg‘ulotlardan ma'naviy va jismoniy qoniqish. 4.Jamoadada va trener bilan do‘stona munosabat.	1.Sportda yuqori natijalarga erishish imkoniyati. 2. Nazorat ostida bo‘sh vaqtni foydali o‘tkazish. 3.Salomatlikni mustahkamlash va jismoniy rivojlanish. 4. Trenerlar - obro‘li shaxs va ustoz.	1. Sportchining texnik jihatdan takomillashuvi. 2. Sportchiga xos fe'l-atvor, intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalash. 3. Jamoaning jipslashuvi. 4.Sport sporti mashg‘ulotlariga turg‘un qiziqishlarni shakllantirish.

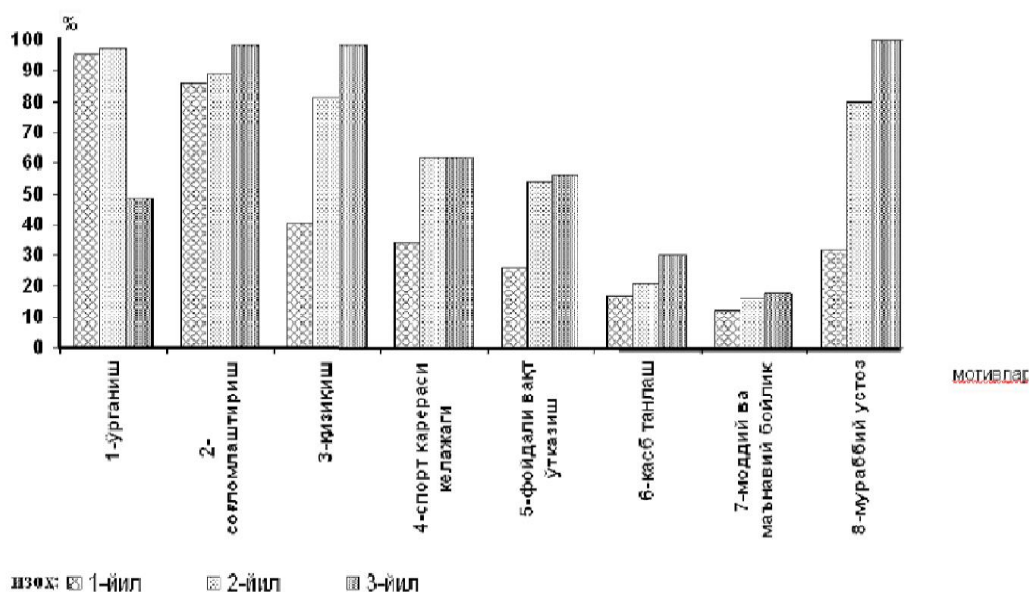
O‘tkazilgan tadqiqotlar asosida sportchilarni bolalar va o‘smirlar sport maktablarida butun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi davomida shug‘ullanishga undovchi motivlarning yo‘nalishlari aniqlandi (*1-rasm*).

8-9 yoshda bolalarning sport zaliga qatnashga bo‘lgan qiziqishi sport tushishni o‘rganish, jismoniy jihatdan kuchli bo‘lish, qiziqarli vaqt o‘tkazish istagi

bilan ifodalanadi. Bundan tashqari, boshlang‘ich ta‘lim bosqichidayoq sport mashg‘ulotlarining bola shaxsiga xos xususiyatlarini shakllantirish vositasi sifatidagi ta‘siri kuzatiladi. Mehnatsevarlik va tirishqoqlik kabi sifatlarni tarbiyalash muhim hisoblanadi. Trenerlar uchun asosiysi bolalarni muntazam mashg‘ulotlarga yo‘naltirish, ularni raqobatlashuv, bellashuvga qiziqtirish, ya‘ni butun sport faoliyatida zarur hisoblanadigan sifatlarni singdirishdir.

10-12 yoshli bolalar uchun sport texnikasini o‘rganib olish juda muhimdir. Raqobatchilik va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish istagi ham kuchaya boradi. Musobaqalarda g‘alaba qozonish, daraja me‘yorlarini bajarish, jamoa bilan musobaqalarga, ayniqsa, boshqa shaharga borish ko‘proq qiziqtiradigan bo‘ladi. Maqsadga intiluvchanlik, mashg‘ulotlarga mehr ortadi. 10-11 yoshda trener ustoz va rahbar sifatida muhim o‘rin egallaydi, trener va jamoadagi o‘rtoqlar bilan muloqot qilishning ahamiyati yuqorilay boradi. Sport mashg‘ulotlarida harakat faoliyati bo‘lgani uchun qiziqish asosiy motivga aylanadi (2-jadval).

11-12 yoshda qiziqishlar doirasi kengayadi. Harakat faoliyatini bajarishdan qoniqish hissi asosiy motivligicha qoladi, jismoniy takomil-lashuv istagi ortadi. Sport zali o‘ziga xos bir klub bo‘lib qoladi, bu yerda trener bilan muloqot qilish muhim o‘rin tutadi.



**1-rasm. Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida tarbiyalanuvchilarining motivlari o‘zgarishi dinamikasi**

## **1.2. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida sportni tashlab ketish sabablari va uning salbiy oqibatlari**

Mamlakatimizda sportga, ayniqsa bolalar sportiga e'tiborning kuchayib borishi millat genafondining yaxshilanishida, yosh avlod vakillarining har tomonlama barkamol voyaga yetishi uchun shart-sharoit yaratmoqda. Bu narsa bolalarning sportga bo'lgan qiziqishini tobora kuchaytirmoqda.

Bugungi kunda sport to'garaklarida shug'ullanayotgan yosh sportchilar kontingentini saqlash, bolalarni sport turiga jalb etish shug'ullanuvchilar sonini ko'paytirish soha mutaxassisleri oldida turgan eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Bolalarni sport turlari bilan mumtazam shug'ullanishining asosida sport turiga nisbatan barqaror shakllangan motivatsiya xizmat qiladi. Sport motivatsiyasini rivojlantirish va shakllantirish yuzasidan ko'pgina mutaxassislar o'z tadqiqot ishlarini olib borgan. Bularga Yu.L.Xanina, R.A.Piloyan, G.D.Babushkin, Ye.G.Babushkin (2000) va boshqalar sport motivatsiyasini shakllantirish yuzasidan o'z ilmiy tadqiqot ishlarini olib borgan. O'smir yoshdagi sportchilarning yuqori natijalarga erishishda sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasini A.V.Shaboltas (1998), G.P. Furaevm (1980), motivatsiya sport faoliyatida yutuqqa erishishning asosiy omili ekanligini K.O.Arzibaev (2015)lar o'rganishganlar.

Bir qator tadqiqotlarda ba'zi sport turlarida va sport takomillashuvining turli bosqichlarida sport motivatsiyasini shakllantirish xususiyatlari ochib berilgan, masalan: bokschilarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (Ye.G.Babushkin, 2000), akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi turli xil jinsga mansub sportchilarda (G.B.Gorskaya, T.ye. Lanko), o'smir basketbolchilarda chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichda (A.V.Kanatov, 2005), badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda (A.F.Karavaev), sport maktablari o'quvchilarida (T.S. Susikov), taekvondo bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda (L.G.Ulyasova), yosh dzyudochilarda (A.P.Shumilin, 2003), malakali bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati natijadorligini shakllantirishni G'.Q.Rajabov (2019), sportchi-futbolchilarda somato-psixologik

holatlarning o'ziga xosligi va funktsional bog'liqligini aniqlashni S.T.Yulchiev (2019), erkin kurash sportchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini S.Q.Adilov (2019), kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv F.I.Bobomurodov (2019).

Vatanimizning turli viloyat va tumanlarida faoliyat ko'rsatayotgan trenerlar tomonidan bolalarning yosh xususiyatlarini, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligini, funktsional holatini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini tashkillashtirish shug'ullanuvchilarning sportni tashlab ketishdek salbiy oqibatlarini oldini olishda va seksiyalarda bolalar sonining ortishida katta ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizning viloyat, tuman va qishloqlarida faoliyat ko'rsatayotgan turli toifalarga ega bo'lgan 80 nafar trenerlar o'rtasida anketa so'rovnomasi o'tkazildi. So'rovnomani o'tkazishdan maqsad bugungi kunda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bolalarning sportni tashlab ketish sabablarini o'rganishga qaratilgan. Maqsadga erishishda Ye.G.Babushkin tomonidan ishlab chiqilgan anketa so'rovnomasi savollaridan foydalandik.

Yana bir ma'lumot sifatidan anketa so'rovnomasi turli xil toifali sportchilarni tayyorlashda o'z faoliyatini olib borayotgan O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar va oliy toifali trenerlar o'rtasida ham o'tkazildi. Sabab ularning bolalar sportni tashlab ketish sabablari yuzasidan ham fikr mulohazalarini bilish va kamchiliklarni aniqlab aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan kerakli fikr mulohazalarni olishga qaratilgan.

Tajribalar Toshkent shahar, Chilonzor tumani Xalq ta'limi boshqarmasiga qarashli S.L.Jakson nomidagi 8-sonli ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya o'rinbosarlari boks maktabining trenerlari, Namangan Olimpiya zahilari kolleji trenerlari, Chirchiq olimpiya zaxiralari kolleji, Bekobod, Andijon, Chortoq, Respublika olimpiya zaxiralari kolleji, Bektemir, Farg'ona, Qo'qon, Asaka,



Buxoro, Xorazm, Qoraqalpog'iston, Angren, Marg'ilon, Chust tumanlarida trenerlik faoliyatini olib boruvchilar o'rtasida o'tkazildi.

**2-jadval.**

**Boks trenerlari o'rtasida o'tkazilgan anketa – so'rovnoma natijalari**

(% hisobida)

№	Boks to'garaklaridan bolalarning ketish sababi	Ye.G.Babushkin (2000)	S.S.Tajibayev (2013)
		Javoblar(%)	
1	Cport turini tanlashda adashish	36	63,9
2	Sport bilan shug'ullanish kutilmaganligi	27	41,66
3	Qiziqarli bo'lmagan, bir xildagi ( <i>monoton</i> ) mashg'ulotlar		27,8
4	Og'ir jismoniy yuklamalar		50
5	Musobaqa janglaridan qo'rqish	55	61
6	Mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga motivatsiyaning (qiziqishning) mavjud emasligi	32	30,55
7	Bir xildagi usullar		27,8
8	Juda murakkab mashqlar		36,11
9	Mehnatsevarlikning mavjud emasligi (iroda sifati)	41	58,3
10	Ehtiyojlarning qondirilmasligi		30,55
11	Razyad ololmaslik		19,44
12	Musobaqalar kamligi		33,33
13	O'rganiluvchi usullarning kamligi		22,22
14	Boksga tegishli bo'lmagan mashqlarning ko'pligi		22,22
15	Barcha usullarni o'zlashtira olmaslik		25
16	Ushbu turdagi faoliyat bilan shug'ullanishga qodir emaslik	45	41,66
17	Jamoa bilan o'zaro munosabatlarga kirisha olmaslik		38,9
18	O'yin mashg'ulotlarining kamligi		19,44
19	Musobaqalarda yutqazib qo'yish		58,3
20	Qarindoshlari va yaqinlarining noroziligi		47,22
21	Boshqa mashg'ulotlarga qiziqish	23	36,11
22	Sport bilan faol tarzda shug'ullanishga maktabda qo'shib ketish qiyin kechishi		30,55
23	Sportchining yashash joyidan mashg'ulotlar joyi uzoqligi		58,33
24	Sport bazaning holati yomonligi		50

Respondentlarning yosh bokschilarning sportni tashlab ketish sabablari yuzasidan bergan javoblari quyidagilarni ko'rsatadi. Unga ko'ra 63,9% trenerlar sport turini tanlashda adashish sababina ko'rsatishgan. 41,66% trenerlar esa sport bilan shug'ullanish kutilmaganligini, 27,8% trenerlar qiziqarli bo'lmagan, bir xildagi mashg'ulotlar sababini ko'rsatishgan. Qiziqarli bo'lmagan bir hildagi mashg'ulotlar deganda mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan vosita va usullarning bir xilda ekanligida deb bilamiz. Shuni ham qo'shimcha tarzida aytib o'tish kerakki, mashg'ulot jarayonlarida pedagogik kuzatishlar olib borish vaqtida ham mazkur xolat o'z tasdig'ini topgan.

Ye.G.Bashushkin tomonidan o'tkazilgan anketa so'rovnomasida mazkur sababni trenerlar asosiy sabablardan biri sifatida ko'rsatishmagan.

Ba'zi vaqtlarda shug'ullanuvchilar og'ir jismoniy yuklamalar sababli boksni tashlab ketayotganligini 50% trenerlar ko'rsatishgan. Lekin mazkur savolga nisbatan sub'ektiv javob bo'lgan desak xato bo'lmaydi. Chunki ba'zi bir trenerlar jismoniy yuklama nimaligi uning xajmi, shiddati va me'yori qanday aniqlanishi to'g'risida yetarlicha ma'lumotlarga ega emasligi aniqlangan.

Ye.G.Babushkin tomonidan o'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalariga solishtiradigan bo'lsak musobaqa janglaridan qo'rqishni 55% trenerlar sabab sifatida ko'rsatishgan. Mazkur sababni 61% o'zbekistonlik trenerlarni ko'rsatishgan. Demak 39% trenerlar boks musobaqalaridan oldin boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh bokschilarni psixologik tayyorgarligiga katta e'tibor qaratishmas ekan. Agar sportchi jismonan musobaqaga tayyor bo'lsa ham lekin psixologik tayyorgarligi yetarli darajada bo'lmasa sport turidan bezish, tark etish oqibatlariga olib keladi.

Bolalarning sportni tashlab ketish sabablaridan biri sifatida mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga motivatsiyaning (qiziqishning) mavjud emasligini 30,66% trenerlarimiz ko'rsatishgan.

Tanlangan sport turiga nisbatan barqaror qiziqishning mavjud emasligi mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan vosita va usullarning shug'ullanuvchilar

yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilmayotganligida deb hisoblaymiz.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida birinchi navbatda, tanlangan sport turiga nisbatan barqaror holatdagi qiziqishlarni shakllantirishga e'tibor qaratish talab qilinadi. Sportga bo'lgan qiziqish oshirilishi ushbu faoliyat turi bilan tizimli tarzda shug'ullanish uchun muhim turtki sifatida xizmat qiladi, shuningdek bu holat sport mahorati va natijalarning o'sib borishiga olib keladi (Ye.G.Babushkin, 2000).

Bir xildagi usullar sababini 27,8% respondentlar boks to'garaklarini bolalar tashlab ketish oqibatiga olib kelishini sabab sifatida e'tirof etishgan.

O'yin mashg'ulotlarining kamligi sababli mashg'ulotlarni bolalar tashlab ketayapti deb 19,44% trenerlar fikr bildirgan. 2010-2011 yillar mobaynida boks mashg'ulotlarini taxlil qilishda 1-3% gina harakatli o'yinlar tatbiq etilishi aniqlandi. Pedagogik kuzatishlar natijasida olgan natijalar xulosalariga nazar tashlasak haqiqatdan ham mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar deyarli qo'llanilmasligi nafaqat harakatli o'yinlar balki estafetalar va noan'anaviy vosita va usullar mavjud emasligi kuzatilgan.

“Formirovanie integralnoy podgotovlennosti yunx taekvondistov na osnove modelirovaniya sorevnovatelnoy deyatelnosti v podvijnx igrax” mavzusidagi nomzodlik dissertatsiya ishida A.M.Simakov (2010) yosh taekvondochilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni musobaqa faoliyatiga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlarni 82-86%gacha mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etib samaradorligini pedagogik tajriba yo'li orqali asoslab bergan.

Nuriddinova Muyassar Muhiddinovnaning “Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi” mavzusidagi falsafa doktori (PhD) ilmiy ishida (2020) maktabgacha yoshdagi bolalarni yosh kesimida jismoniy rivojlanganlik darajalari (antropometriya, dinamometriya, spirometriya,) asosida (qadamlar soni, bosib o'tilgan masofa) sarflangan kilokaloriya ko'rsatkichlari bo'yicha harakat faolligi, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda yirik motorika, mayda

motorika va sensomotorika sezgilarini shakllantirishga yo'naltirilgan dastur asosida bolalarning ko'nikma va malakalari, maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarifaoliyatining namunaviy me'yoriy hujjatlari asosida (taqvimiy reja, barcha guruhlarda asosiy harakat turlarini rejalashtirish, harakatli o'yinlar rejasi, jismoniy-sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil etish rejasi, yo'riqchining reglamenti) shakl va mazmuni optimallashtirilgan, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy harakatlarni bajarish ko'nikma va malakalarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-metodik tavsiyalar asosida harakatli o'yinlar bilan yangi mashg'ulot ishlanmalari ilmiy asoslangan holda ishlab chiqilgan.

Bobomurodov Feruz Ismoiljonovichning (2020) "Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga differensial yondashuv" ilmiy ishida milliy kurash sport turida ixtisoslashuvchi kurashchilarning funktsional holati bo'yicha (jismoniy ishchanlik darajasi, aerob imkoniyatlari, muddatlari, adaptatsion zaxiralari, gemodinamika ko'rsatkichlari) istiqbolli fiziologik tashxislash usuli qayta tiklanish imkoniyatlariga asoslanib takomillashtirilgan;

ilk bor kurashchilarning mashg'ulot jarayonida keng qo'llaniladigan «tashlash» texnik harakatlariga morfobiomekanikaviy yoshdashuv asosida yangi tik turish fazasi kiritilib (1. Tik turish fazasi. 2. Ushlab olish fazasi. 3. Tanani muvozanatdan chiqarish fazasi. 4. Tashlash fazasi. 5. Yiqitish fazasi), klassifikatsion sxema ishlab chiqilgan;

kurashchilarga texnik-taktik harakatlarni sifatli bajarishga xalaqit beradigan muskul-tonusli assimetriya holatini aniqlash asosida ishlab chiqilgan relaksatsiyaga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish imkoniyati kengaytirilgan;

milliy kurash bo'yicha musobaqa bellashuvida "ko'krakdan orqaga oshirib tashlash" usulini qo'llashda texnik-taktik tayyorgarlikning son va sifat ko'rsatkichlari asosida, braxiomorf samototipiga ega sportchilar dolixomorf samototipiga ega bo'lgan sportchilarni oson yengish xususiyatlari ilmiy va amaliy isbotlangan.

O'zbek olimasi M.A. Qurbonova (2006) "Boshlang'ich tayyorgarlik davrida yosh voleybolchilarni tanlash va mashg'ulot jarayonida xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish" mavzusida nomzodlik dissertatsiyasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh voleybolchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayoniga 86% gacha harakatli o'yinlarni qo'shish samaradorligini asoslab bergan.

Qarindoshlari va yaqinlarining noroziligi tufayli sport turini tashlab ketish kollari kuzatiladi deb 47,22% trenerlar fikr bildirishgan.

Sport bilan faol tarzda shug'ullanishga maktabda qo'shib ketish qiyin kechishi bilan bog'liqligini respondentlarning 30,5% e'tirof etgan.

Sportchining yashash joyidan mashg'ulotlar joyi uzoqligi deb ko'rsatilgan sababni asosan qishloqlarda faoliyat ko'rsatadigan trenerlarning 58,33% bildirgan.

Xulosa qilib boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh bokschilarning sport to'garaklarini tashlab ketishning oldini olishda quyidagilarga asosiy e'tiborni qaratishimiz lozim:

- qiziqarli bo'lmagan, bir xildagi (*monoton*) mashg'ulotlar sonini kamaytirish va mashg'ulotlar jarayoniga yangi vosita va usullarni tatbiq etish;

- trenerlar va soha mutaxassislarining oldida yana bir hal qilinishi kerak bo'lgan sabablardan biri bolalarning tanlangan sport turiga nisbatan barqaror qiziqishlarning mavjud emasligini bartaraf etish yo'llarini aniqlash;

- 52% trenerlar bir xildagi usullar sababli bolalar sport to'garaklarini tashlab ketadi deb ko'rsatishgan. O'quv-mashg'ulotlari jarayoniga shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda vosita va usullarni kiritish talab etiladi;

- yuqori malakali bokschilarni tayyorlashga bo'lgan poydevor boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida boshlanishi bizga yaxshi ma'lum. Mashg'ulot jarayonida bolalarni mehnatsevarlikka, qiyinchiliklarga chidab yuqori natijalarga erishish kerakligini singdirishimiz lozim;

- yosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'z tadqiqot ishlarini o'tkazgan soha mutaxassislarining fikrlariga ko'ra boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bolalarning psixo-fiziologik xususiyatlari o'yin tarzida

o'tkaziladigan mashg'ulotlarga nisbatan kuchliroq moyillikka ega ekanligini tasdiqlab berganlar;

- 41% respondentlar bugungi kunda boks mashg'ulotlarini tark etayotgan bolalarning aksariyatlari qarindoshlari va yaqinlarining noroziligi tufayli ekanligini ta'kidlashgan. Ota-onalar va yaqin qarindoshlarning sport turiga bo'lgan hurmatini ortishi uchun trenerlar mashg'ulot va musobaqa janrlarida bolalarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarligi holatini hisobga olgan xolda amalga oshirishsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

### **Nazorat savollari:**

1. O'smirlik davrida shaxsning qaror topishi va rivojlanishini asosiy tashkil qiluvchilariga nimalar kiradi?

2. BO'SMda butun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi davomida shug'ullanishga undovchi motivlarga nimalar kiradi?

3. 10-11 yoshli sportchilar uchun trenerning roli qanday?

4. Sport motivatsiyasini rivojlantirish va shakllantirish yuzasidan kimlar tadqiqot ishlarini olib borishgan?

5. Trenerlar o'rtasida o'tkaziladigan anketa so'rovnomalarining ahamiyati nimada?

6. BO'SM shug'ullanuvchilarining o'zlari tanlagan sport turlarini tashlab ketishlarining sabablari nimada?

7. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida birinchi navbatda nimaga e'tibor qaratish talab qilinadi?

8. 2006 yil "Boshlang'ich tayyorgarlik davrida yosh voleybolchilarni tanlash va mashg'ulot jarayonida xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish" mavzusida kim nomzodlik dissertatsiyasini himoya qilgan va unda nimani asoslab bergan?

9. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bolalarning psixo-fiziologik xususiyatlari qanday mashg'ulotlarga nisbatan kuchliroq moyillikka ega bo'ladi?

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI****Maxsus adabiyotlar**

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. Arslonov Sh.A. Dzyudo [Matn]: o'quv qo'llanma / Sh.A. Arslonov. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 120 b.
7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q., Anashov V.D. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish (boks) [matn]: darslik / R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev, G'.Q. Rajabov, V.D. Anashov. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 596 b.
8. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari [Matn]: o'quv qo'llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.
9. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б.
10. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.
11. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Yakkakurash sport turlari (kurash): o'quv qo'llanma / Sh.S. Mirzanov, U.R. Karimov. – T.: “O'zkitobsavdonash-riyoti”, 2020. – 108 b.

12. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

13. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.

14. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.:“O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 224 b.



## **2-MAVZU. BOLALARNING SPORT QOBILIYATI VA IQTIDORINI ANIQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2-soat)**

### **Reja**

- 2.1. Sport mashg‘ulotlariga saralash va individual qobiliyatlar.
- 2.2. Sport mashg‘ulotlarida nerv tizimining ahamiyati.
- 2.3. Har xil tipik guruhlarda sport qobiliyati.
- 2.4. O‘zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan bolalar va o‘smirlar sportining dolzarb muammolari kontekstida fanga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi.

**Tayanch tushunchalar:** *sportda saralash, saralash turlari, saralash bosqichlari, bolalar nerv tizimi, vazminlik, qiziqqon, xolerik temperament, sangvinnik temperament, flegmatik temperament, melanholik temperament.*

### **2.1. Sport mashg‘ulotlariga saralash va individual qobiliyatlar**

Sport iqtidori va talant muammosini ko‘rib chiqishdan avval, aytib o‘tish kerakki, hali bironta ham buyuk sportchi o‘zining eng yaxshi natijasiga, boshidan oxirigacha mustaqil shug‘ullanib erishmagan. Salohiyatni to‘g‘ri aniqlash va uni to‘g‘ri qo‘llay bilishga mutaxassislar va trenerlar yordam beradi.

Professor Balsevichning fikricha turli mashg‘ulot ta’sirlarining samaradorligini oshiruvchi, insonning jismoniy salohiyatini rivojlanishini rag‘batlantiruvchi kamida ikki turdagi sensitivliklar mavjud. Birinchi darajadagi *sensitivlik – genotipik* va ikkinchi darajadagi *sensitivlik – fenotipik*, mashg‘ulot samarasini oshirish uchun zarur bo‘lgan yana bir qator vositalar mavjud deb taxmin qilish mumkin.

Bolani sportga erta yo‘naltirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib «moslikning yuqori turi» (morfologik, funktsional, biomexanik, psixomotor) xizmat qiladi.

Birinchi yuqori moslik deganda motorika, somatik moslik va rivojlanish yo‘llarining (tezkor, sust yoki normal) xususiyatlarini tushunamiz.

Tashqi hajmlardan kelib chiqqan holda tuzilgan somatik turlarning turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalariga isbotlangan boshlang'ich turg'unligi hamda somatik turni erta baholash va rivojlanish yo'nalishlari, jismoniy takomillashishning unumdor dasturlarini ishlab chiqish uchun zamin yaratadi. Bundan tashqari, yo'naltirilgan ta'sirli - makrodavrlarning davomiyligini aniqlash imkonini beradi. Taklif etilgan yondashuv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshiradi.

Amaliy hisoblar, har bir yosh guruhida yetarli ravishda morfobiomekanik ko'rsatkichlarini (biologik yosh indikatorlarini) rivojlanishining yuvenil va definitiv pog'onasidagi shaxslarni aniqlash imkonini borligini ko'rsatdi.

Biron biologik yosh indikatorini ma'lum sur'atida rivojlanayotgan bolalarni aniqlash uchun, har bir guruhda o'zgarmas – konstantalar hisoblangan (o'rganilayotgan belgilar rivojlanishining boshlang'ich va yakuniy pog'onasidagi bolalar foizi).

Olingan raqamlarning tahlili, 25–50–75% o'rganilayotganlarning belgilari turli darajada rivojlangan aniq yoshni aniqlash imkonini beradi.

4–12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlari ixtiyoriy bolalar jamoasida ma'lum pog'onada rivojlangan iqtidorli bolalarning taxminiy miqdorini belgilash imkonini beradi.

Biroq ushbu uslubni, ko'p vaqt oluvchi mushkul algebrik hisoblashlar o'tkazilishi lozimligi tufayli amaliyotda qo'llash maqsadga muvofiq emas, grafik differentsiatsiya yordamida hisoblashlar ancha qulay. Tadqiqotlar natijalari jamoaning biologik yoshini o'zgarishi sur'atini oldindan aytishda qo'l keladi, demak yosh sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish mumkin, tenglamalar esa har bir guruhda biologik yosh indikatorini ma'lum suratida rivojlanayotgan bolalarni aniqlash imkonini beradi.

9 yoshgacha bo'lgan mezosomatik (tengdoshlar orasida bo'y va vaznning o'rtacha ko'rsatkichlari) turga mansub bolalarning jismoniy rivojlanish dasturini tuzish vaqtida tashqi ko'rinishining rivojlanishiga e'tibor berish kerak, 11 yoshdan keyin – probanda rivojlanishiga, 9 dan 11 yoshgacha bolalar uchun jismoniy

yuklamalar hajmini belgilash mushkul masala, chunki rivojlanishning somatik va davriy ta'sir xarakteristikalarini o'zaro teng, korrelyatsiya koeffitsientlari aniq emas.

Bolalar va o'smirlarning rivojlanish darajasidan kelib chiqqan holda, har bir somatik tur uchun o'z baholash jadvallari ishlab chiqilishi lozimligi aniqlangan. Yo'naltirishning tashqi ko'rinishini baholash yondashuvi 10 yillik sinovdan o'tgan va umumta'lim maktablari, bolalar va o'smirlar sport maktablari amaliyotida hamda o'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish dasturlari ishlab chiqishda qo'llash uchun tavsiya qilish mumkin.

Ikkinchi funktsional yuqori moslik deganda, odatda, bir xil vaqtda rivojlanmayotgan jismoniy sifatlar hamda sport turiga bog'liq bo'lgan – sensitiv davrlar yoki belgilangan vaqtga doim ham mos kelavermaydigan tarbiyaviy sifatlar tushuniladi.

Morfologik va funktsional ko'rsatkichlarning rivojlanish sur'atini ko'rsatuvchi qo'shimcha koordinatani kiritilganligi funktsional yondashuv imkoniyatlarini kengaytirdi.

Jismoniy sifatlarning o'sish sur'atlarining qiyosiy tahlili maktabgacha va maktab ta'limi tizimida umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotgan bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi sustligini ko'rsatmoqda. Ravshanki, olingan natijalar, bolalarning jismoniy sifatlari notekis rivojlanayotganligini va tarbiyalanayotganligini ko'rsatmoqda, bu hol yana bir bor har bir ma'lum yoshning «o'zining» sensitiv davri borligini tasdiqlaydi.

Jismoniy yetilishgacha bo'lgan davrda jismoniy imkoniyatlar ancha aniq baholanishi mumkin, keyinchalik testlar natijalariga ko'plab tibbiy-biologik omillar «suqulib» kiradi, natijada, ularning har birini birlamchi tahlilsiz qanday ko'rsatkichlar yordamida ma'lum natijaga erishildi degan savolga javob topishni imkoni bo'lmaydi.

Erta saralovning uchinchi jihati – biomexanik – morfologik va funktsional moslik ko'rsatkichlariga qaraganda ancha yuqori, imkoniyatlarning boshqacha sifat saviyasini aks ettiradi. Ko'p hollarda u, tanlangan harakatni dinamik va kinematik xarakteristikalarini muvofiqlashtiruvchi-texnik mosligini yoki biomexanik ta'sir

usullari bilan belgilanadigan bolaning imkoniyatlari salohiyati tizimini ko'zda tutadi.

Boshlang'ich sinflar bolalarining kuch va tezlik-kuch imkoniyatlari tadqiqoti natijalari ko'rsatishicha, kuch gradienti har xil morfo-biologik turlarga mansub bolalarda o'zining xususiyatlariga ega. Kuchni vaqt bo'yicha o'zgarishi chizig'i kuchni eng yuqori darajaga chiqishida (tez, o'rtacha, sust) ma'lum qonuniyatlar mavjudligini ko'rsatadi, bunda, zarur sport ko'nikmalarini boshlang'ich pog'onalarda o'rgatish va takomillashtirishda yangicha yondashuv to'g'risida gap ketmoqda.

## **2.2. Sport mashg'ulotlarida nerv tizimining ahamiyati**

Qobiliyatning barcha tuzilmalarining asosida, jumladan, sportda ham tabiiy va biologik barqarorlikka ega bo'lgan layoqatlar yotadi.

I.Pavlov, uning shogirdlari va izdoshlarining tadqiqotlari inson asab tizimining tipologik faoliyatini tabiat rivojlanish qonunlariga asoslanib o'rgandilar. Aniqlanishicha, har - xil asab tizimi xususiyatlariga ega bo'lgan insonlarning xarakteri, holati, rivojlanish xususiyati ham malakasi, sifatlari ham turlicha bo'ladi.

Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlari:

- kuchlilik-zaiflilik- kishi asab tizimiga ta'sir etuvchi holatlarning katta-kichikligini hisobga olgan holda chidamlilik darajasi;
- harakatchanlik, sustlik - kishi asab tizimining qo'zg'atuvchiga nisbatan ta'sir qilishning tezligi;
- vazminlik, tezlik-asab jarayonidagi xususiyatlariga qo'zg'alish, tormozlanish va harakat kuchlari bo'yicha munosabatining ochilishi.

Bu asab tizimlarini qo'shilishidan quyidagi tur guruhlariga ajraladi:

- o'ta vazmin tur - faoliyati bir tekisda o'tadi, harakati charchoq tufayli kamdan-kam holda tushib ketadi;
- vazmin tur - bir tekisda kuch sarf qilinadigan ishlarni yaxshi bajaradi, davomiy va uslubiy zo'riqishda yuqori chidamlilikka ega;
- qiziqqon tur - xarakterini o'zgarib turishi, asablarini taranglashuvi tufayli faoliyati tushib ketadi;

– zaif tur - ish faoliyati juda past, stress holatlarga sezgirligi baland.

Asab tizimining o'ziga xos xususiyatlarini ajratib turuvchi ya'ni, kishi asab jarayoni dinamikasini xarakterlanishi fiziologik temperamentning asosi hisoblanadi.

**Xolerik temperament** – xodisalarga nisbatan qiziqqon, jangari, jahli chiqishi oson va tez. Kechinmalar faoliyatiga nisbatan o'zgaruvchan. U ishga butun borlig'i bilan berilib ketadi, o'zidagi kuchni sezadi va maqsadga erishish uchun, yo'lida uchragan qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladi. Qachonki, kuchlari sarflanib bo'lgandan keyin u mushkullikka tushib, ishlashga boshqa hech qanday imkoniyatlari qolmaydi. Xoleriklarning irodasi juda kuchli.

**Sangvinnik temperament** - o'ta vazmin tur bo'lib, asab jarayoni harakatchan va yaxshi balanslashgan. U jamiyatning juda yaxshi, sog'lom, xushchaqchaq a'zovidir lekin, qachon uni qiziqtiradigan ish topilsagina, bu qobiliyatlar ko'rinadi. Sangvinnik bosiq, sharoitga tez ko'nikib ketadi, atrofidagi odamlar bilan tez til topishib ketadi, muomalali, begona odamlar orasida o'zini noqulay sezmaydi. Kollektiv orasida quvnoq, xushchaqchaq, ishlarni tez qabul qilib oladi va biror narsa bilan doim mashg'ul bo'ladi.

Harakterini tez o'zgartiradi, bu asab jarayonlarini harakatchanligidandir. Yomon holatlarda iztirobga tushadi. U umuman olganda – optimistdir.

**Flegmatik temperament** - asabning nisbiy harakatchanligiga, hayajonlanish va tormozlanish jarayonlariga yetarlicha bosiqqligi bilan xarakterlanadi. Bular – bosiq, matonatli va juda mehnatkash kishilar. Ular juda og'ir murakkab holatlarda ham bosiqqligini yo'qotishmaydi. Asab faoliyati jarayonning qattiqligidan ular o'zlarini yaxshi tutadilar, darhol hayajonlanib ketmaydilar. Ular mayda narsalar bilan o'zlarini chalg'itishni xohlamaydilar shuning uchun, bir xilda kuch sarflashni talab qiluvchi davomiy va uslubiy keskinlikda harakatni bajaradilar. I.P.Pavlov bunday turdagi odamlarni chidamliligini juda yuqori deb baholagan.

**Melanxolik temperament** – ish qobiliyatining zaifligi bilan farq qiladi, ya'ni ularning hayajonlanish va tormozlanish darajasi juda ham kuchsiz. Ularni yangiliklar, yangi sharoit, odamlar bilan muomala cho'chitadi, uyaltiradi shuning uchun, ular odamovi bo'ladilar. Ular ichki dunyosini chetga chiqarmaydilar va hayot sharoitlariga qiyinchilik bilan o'rnashadilar.

I.A. Pavlovning ta'kidlashicha, inson shaxsi biologik meros sifatida va atrof-muhit sharoitlari tarbiyasida aniqlanadi. Asab tizimi (temperament) tug'ma xususiyatlarga ega, xarakter esa individual odatlardan olinadi.

Asab tizimini turi haqida gapirganimizda, A.Pavlovning ta'kidlashicha, hayvonlar organizmi qanday tuzilgan bo'lsa, shundayligicha tug'iladi. Uning asab tizimini o'zgarishiga vaziyat va ahvolning yaxshi yomonligi, umumiy shartli refleks ta'sir qiladi.

Fransuz tadqiqotchisi Morisning fikricha, har bir turdagi guruh aniq ish qobiliyatiga ega. Uning ko'rsatkichlari bo'yicha, kuchli va asabiy tur ko'pgina kilogrammometr ishlab chiqaradi, uning ergogrammasi esa darhol pasayib ketadi. Bu esa, asab tizimidagi qarshilik kuchining kattaligiga guvohlik beradi. Kuchli lekin, asabiysiz tur ham kilogrammometr ishlab chiqishga qodir, lekin pasayib ketayotgan ergogramma qismi juda qisqa, shuning uchun asab tizimi tez charchaydi. Asab turlari uzoq vaqt jismoniy ishlarga chiday olmaydi, lekin ergogramma pastlashish bosqichiga qarshilik ko'rsatishga katta kuch sarflaydi.

### **2.3. Har xil tipik guruhlarda sport qobiliyati**

Ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, (Rodionov, L.Rolkov, Vit. Klichko) asab sistemasining tipologik xususiyatlari akrobat va gimnastikachilarning murakkab koordinatsiyalik harakatni bajarishga sezilarli ta'sir qiladi.

**Kuchli harakatchan tip.** Dinamik mashqlarni tez bajarishda yaxshi ish qobiliyatni ko'rsatadi, shuningdek mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sifati pasayib ketmaydi.

**Zaif harakatchan tip.** O'zining chidamliligi bilan bitta mashqni 3–5 martagacha bajarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Mashg'ulot oxirida mashqlarni bajarish sezilarli pasayib ketadi va sportchi mashg'ulotlarni tez tugatib qo'yadi.

**Kuchli inert tip.** Sekin va statistik mashqlarni bajarishda ish qobiliyatini ko'rsatadi. Faoliyatda o'zining tez harakati, holatini o'zgarib turishi, tez charchab qolishi bilan farq qiladi.

Sportchining mashg'ulotlarda vaqtidagi bajaradigan yuklamaning hajmiga qarab, ishga qobiliyatli deb xarakterlanadi.

**Zaif inert tip.** O'zining ishga qobiliyati pastligi bilan farqlanadi. Odatda, bundaylar 3 soatlik mashg'ulotlariga chiday olmaydilar. Mashq bajarish sifati 3–4 marta qaytarilgandan keyin pasayib ketadi va keyingi mashg'ulotlar natijasiz bo'ladi.

Gimnastikachilar va akrobatlar o'zlarining yuqori koordinatsiyaligi, ishga qobiliyatligi, holati va tormozlanish jarayonning yaxshiligi, bosiqligi, harakatning yaxshiligi, sifatlari bilan farqlanadi.

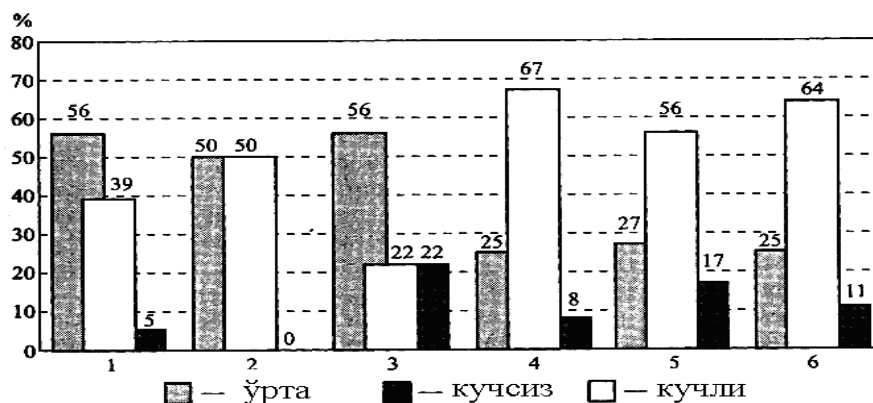
Bu natijalar L.yegunov o'rganayotgan har xil sport turlaridagi vakillarni asab tizimining tipologik xususiyatlari bilan mos keladi.

Muallifning ta'kidlashiga, kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilar jismoniy vazifalarni yaxshi boshdan kechiradi, mashg'ulotlarda esa rejalashtirilgandan ham ko'proq bajarishga harakat qiladi.

Asab tizimi zaif sportchilar ish qobiliyati pastligi, charchashdan shikoyat qilishi va mashg'ulotlarga qatnashmasligi sababi bilan boshqalardan farq qiladilar.

Har xil tipologiyadagi guruhlar vakillarining ish qobiliyati turli bo'lishi bilan birga ularning murakkab sharoitlarda mashqlarni bajarishi, texnik harakatlarni egallashi bilan ham bir-biridan sezilarli daraja farq qiladi.

Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra gimnastika mashqlarini xarakterli xususiyatlarini o'rganishda sportchilarning turli asab tizimlarini o'rganish orqali aniqlashga imkon beradi.



**1-rasm. Har-xil sport turidagi asab tizimi kuchlarining ko'rsatkichlariga tur guruhlarining foizdagi munosabatlari:**

1– yengil atletika; 2 – chang‘i sporti; 3 – beshsport va suzish; 4–boks, sport va og‘ir atletika; 5–gimnastika; 6–sport o‘yinlari.

Masalan: juda faol sportchilar o‘zlari kuchi yetmagan mashqlarni olib, qo‘rqmasdan bajarishga harakat qiladilar. Bunday yangi sharoitlarga qo‘shilish ularda juda tez yuz beradi va harakat asoslarini tez o‘zlashtirib oladilar, lekin ko‘p xato qiladilar. Bunday gimnastikachilarda yangi elementlar qiziqish uyg‘otadi hamda eskilarini o‘rganishni davom ettirish ular uchun qiziq emas. Ular ishdagi muvaffaqiyatsizlikni ko‘tara olmaydilar.

Kam harakatli, initsiatorsiz sportchilar guruhi tormozlanish jarayoniga ega. Ish vaqtida sportchilar harakatchan emas, lekin mashqlarni bajarishdan bosh tortmaydi.

Kuch talab qiladigan mashqlarda esa mashqni bajara olmayotganidan shikoyat qiladi va o‘z kuchiga ishonmaslik ular uchun xarakterli.

Yangi sharoit – reflektoriga o‘tish ularda juda sust, lekin mashqni o‘zlashtirib olgandan so‘ng ular umuman xato qilmaydilar.

Mutaxassislar ishga qobiliyati yaxshi, mehnatsevar sportchilarni asab tizim jarayoni bosiq bo‘lgan kishilar deb hisoblaydilar. (Rodionov, Platonov).

Ular o‘zlarining yutuqlariga ham mag‘lubiyatlariga ham xotirjam qaraydilar. Bular tartibli, faol sportchilardir va sport bilan doim shug‘ullanadilar, unga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotmaydilar.



Kuzatishlardan shunday xulosa qilinadiki, o'qish, harakatlarni yaxshi o'rganish asab tizimining turiga bog'liq.

Shuning uchun, gimnastikachilar tayyorlashda qaysi jarayonga tegishli ekanligini yosh sportchilarning asab tizimi orqali tekshirib ko'rish kerak.

Meloxolik temperament vakillari o'zlarining jur'atlari yetishmasligidan ba'zida mashq bajarishda qo'rqadilar va ma'lum vaqtgacha harakatlarni o'rgatib borish kerak.

Bunday sportchilarni shug'ullantirish uchun quyidagilarga rioya qilish kerak:

- asta-sekinlik bilan mashq bajarishni kuchaytirib borishi kerak;
- harakatlarini asta-sekinlik bilan murakkablashtirish kerak;
- ehtiyot choralarini ko'rish va ijobiy rag'batlantirish kerak.

**Xolerik**–temperamentli sportchilar o'zlarini murakkab harakatlarni bajarishda, xavfli sharoitda tavakkal qilish jasoratiga ega. Trener boshchiligida murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishda yutuqlarga erishadi.

**Flegmatik** temperamentli sportchilar mashq bajarishda juda sust va tashvishli. Paydo bo'lgan qiyinchiliklarni tez hal qila olmaydi hamda yangi mashqlarni bajarishdan bosh tortadi.

**Sangvinik** temperamentli sportchilar murakkab mashqlarni tez bajarib, murakkab koordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar.

Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, sportchilar temperamentini bilish yuqori darajadagi yutuqlarni egallashda muhim rol o'ynaydi.

A.Puni qilichbozlikning individuval turlaydi:

**Birinchi grupp**a –sportchi-analitiklar, ya'ni ko'proq o'zlarini himoya qiladilar. Umumiy turlariga ko'ra, ular kuchli, asab tizimi bosiq insonlar. Bular flegmatiklar va xayolparastlar turiga kiradi.

**Ikkinchi grupp**a –qiziqqon, tez xayajonlanuvchilar bo'lib, harakatlarni yetarlicha o'ylamasdan bajaradilar. Asab tizimining turi tez, o'zini ushlab tutolmaydi. Bular holeriklar va san'atsevarlardir.

**Uchinchi grupp**a –bosiq va irodali kishilar bo'lib, jang vaqtida har bir harakatini o'ylab bajaradilar va tez harakati bilan g'alabaga erishadi. Umumiy turiga ko'ra, kuchli, bosiq, asab tizimi harakatchan, lekin ularni sangvinik deb bo'lmaydi. Ularning asab tizimi aralashdir.

Teperament xususiyatlari bilan psixologik sifatlar o'rtasidagi o'zaro bog'lanish, faqat kattalarda emas balki yosh sportchilarda ham kuzatiladi.

V.Kasyanov yosh sportchilarni asab tizimini individual xususiyatlarini aniqladi.

**Hayajoni o'rtacha harakatli**–o'smirlar mashg'ulot jarayonidagi turli mashq texnikalarini oson o'zlashtirib oladilar. Harakatning har xil vazifalarini aniq uddalay oladilar.

**O'zini ushlab qola olmaydigan**–tipi o'smirlar mashg'ulotlardagi jismoniy mashqlarni bajarishga tez ulgurmaydilar, lekin ularda tez harakatlanish malakasi yaxshi rivojlangan.

Ularni xulq-atvorini, emotsional reaksiyani harakatini faolligiga qarab tartibsiz deb bo'lmaydi.

**O'rtacha hayajonli**–o'smirlarning asab tizimlari bosiq bo'ladi va murakkab koordinatsiyali harakatlarni tez o'zlashtirib oladilar. Biroq ularda shartli reflekslarining sekin hosil bo'lishi tufayli harakatlarni sekin bajarish kuzatiladi.

**Past hayajonli**–tormozlangan o'smirlar harakati juda faol emas. Shartli refleks qiyin paydo bo'ladi va sezilarli darajada pasayib ketadi. Harakatlarni qoniqarli holatda bajaradi.

Asab tizimlarining xususiyatlari har-xil bo'lgan o'smirlar mashqlarni turli harakat qobiliyatlari bilan egallaydilar va musobaqa jarayonini murakkab holatlarida bu qobiliyatlarni amalga oshiradilar.

Sportchining – muhit ta'sirida asab tizimlari qanchalik kuchli qo'zg'alsa, shunchalik musobaqa davomida yaxshi natijalarni qo'lga kiritadi. Agar ta'siri kam bo'lsa, natija ham yetarli bo'lmaydi.

K.M.Pradovskiy voleybolchilarning asab tizimi turlarini tadqiq qilib, bir necha guruhlariga ajratadi va xarakterlarini o'rganadi.

**Birinchi guruh** –bu guruh sportchilari o'zlarning qiyin sharoitlardagi o'yinlari bilan qobiliyatini ko'rsatadilar va ular jasur harakatchan bo'lib, kam xato qilishga harakat qiladilar.

Mashg'ulotlardagi darslarning xarakteridan kelib chiqqan holda ish qobiliyatlarini ko'rsatish bir xil emas. O'yinlarda jamoaning fikrini hurmat qiladilar. Yangi o'yinlarning texnik-taktik usullarini yaxshi, tez va bexato o'zlashtirib oladilar, juda tartibli bo'ladilar. Ular ko'proq tarbiyaviy ishlarda trener yordamchisi bo'lib qoladilar.

**Ikkinchi guruh** –asab tizimi jarayonlari qo'zg'atuvchiga nisbatan ustun keladi. Bu guruh sportchilari o'zlarining kuchlarini tez tiklab oladilar, lekin mavsum davomidagi sport natijalari barqaror emas. Musobaqa davomida funksional holatlarni bajarishda yuqori harakatchanligi bilan ajralib turadi. Ular jasurlik bilan o'yin boshlaydilar va ba'zan yuqori tashabbuskorlik bilan o'yinga qiziqib ketadilar. Jamoaning fikri bilan o'rtoqlashmaydi yoki boshqa o'yinchilarni hisobga olmasdan o'zini yuqori qo'yadi.

**Uchinchi guruh** – asab tizimi jarayonlarida bosiqlik yuqori turadi. Bu guruh o'z navbatida ikkita guruhga bo'linadi:

- birinchi guruh sportchilarining hayajonlanish darajasi kuchli,
- ikkinchi guruh sportchilarda esa tormozlanish kuchli.

Ikkala guruh vakili ham mo'tadil sport holatida bo'ladi va qisqa vaqtli tanaffuslar ularning darajasini tushurib yubormaydi. Jiddiy musobaqalar vaqtida himoya harakatlarini jadal va katta yutuqlar bilan bajaradilar, shuningdek vaqti-vaqti bilan hujum ham qilib turadilar. Ularning o'yin harakatlari qiyin holatlarda jasurligi, aniqligi, o'z vaqtidaligi, tezligi, diqqatning bir yerga yig'ilganligi bilan ajralib turadi. Birinchi guruhning vakillari kuchli hayajonlanish bilan o'yinga qiziqib ketadilar va texnik-taktik usullarning aniqligini tushirib yuboradilar. Ikkinchi guruh vakillari esa, xotirjamligi, bosiqligi bilan ajralib turadilar.

**To'rtinchi guruh** – asab jarayonlarida hayajonlanish va tormozlanish kuchi yetarli emas. Tadqiq qilinayotgan sportchilarning 25% bu guruhni tashkil qiladi. To'rtinchi guruh sportchilari yaxshi jismoniy tomonlarga ega, lekin musobaqalarda va mashg'ulotlarda o'zining ish qobiliyati pastligi bilan jamoa tarkibiga kirmaydi. Kuchli qo'zg'atuvchilarning ta'sir qilishi ularning asab jarayonlarida tormozlanish hosil qilib, o'yin natijalarining sur'atini pasaytirib yuboradi. Bu sportchilar birinchi, ikkinchi, uchinchi, to'rtinchi guruh vakillari bilan jamoada birga bo'lsalar ham g'alabaga bo'lgan ishonchi yo'qoladi.

V.Gorojanin yuguruvchilarni qobiliyatini tadqiq qilib, ikki guruhga ajratadi.

**Birinchi guruh** – qisqa masofaga yugurishda yuqori start tezligiga ega.

Hayajonlanishi yuqori, ta'sirchan, qiziqqon va arzimagan omadsizlikka ham tashvishlanadi, qiyin holatlarda o'zini yomon tutadilar. Juda asabiy bo'lib, uyqusizlikdan, bosh og'rig'idan, kayfiyati o'zgarib turishidan shikoyat qiladi. Mas'uliyatli musobaqalardan bir-ikki kun oldin ularda ichki tormozlanish yuz beradi.

**Ikkinchi guruh** – sprintercha yuguruvchilar, past start tezligida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilardir. Xotirjam, bosiq, ta'sirchanligi kam insonlar.

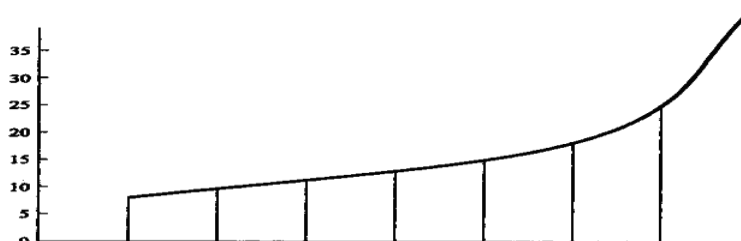
Kutilmagan holatlarda o'zlarini hayajonlarini, asabiylashayotganini bildirmaydilar. Musobaqalarda asosan rekord natijalarga erishadilar. Ular o'zlarining mehnatsevarligi bilan og'ir vazifalarni tez bajaradilar, tez kuch yig'ib oladilar uzoq masofaga yugurishda yaxshi natijalarga erishadilar.

Olingan ma'lumotlardan shunday xulosaga kelinadiki, start tezligining kattaligi asab tizimining qo'zg'alishidan, hayajonlanishning tezligidan hosil bo'ladi.

Start tezligi katta bo'lgan sportchining, tormozlanish dinamikasi past bo'ladi, ta'sirlanish tezligi yuqori bo'ladi. Asab tizimi bunday bo'lgan sportchilar ta'sirchanligi yuqori bo'ladi va tinch holatdan harakat bajarishga tez o'tadilar.

Harakatchan sportchilar tezlikni birdan boshlaganlari bilan tez tugatadilar. Sekin boshlangan tezlik esa, ko'p vaqt saqlanib turadi va uni mas'uliyatli musobaqalarda unumli foydalanish mumkin.

Tabiiy sport qobiliyatlarini o‘rganishda diqqatni ko‘proq asab tizimi-ning kuchi, harakati, kabi xususiyatlariga qaratiladi. Shunday qilib, sportning tezlik turi bilan shug‘ullanuvchilar vakillarida asab jarayonining harakati yuqoriligi kuzatiladi. Tadqiqotchilar yuguruvchilarning asab tizimini har xil masofada harakatchanligini kuzatib, ularni qanday masofada yugurishini aniqlaydilar.



**2-rasm. Yengil atletika turlaridagi asab tizimi harakatchanligining darajasi:**

*1– sportcha yurish; 2– to‘siqlar bilan 300 m; 3–5000–10000 m; 4 – marofon; 5– 800 m; 6 – 1500 m; 7 – 400 m; 8 – 100–200 m.*

Shunday qilib, sportdagi nazariy va amaliy o‘ziga xoslik, asab tizimi-ning asosiy xususiyatlarini o‘rganib, jismoniy rivojlanishini hamda harakat qobiliyatlarini aniqlaydi. Hozirgi zamonda sport natijalari kundan-kunga xalqaro miqyosda o‘sib bormoqda.

**2.4. O‘zbekistonda 2017-2020 yillarda yosh olimlar tomonidan bolalar va o‘smirlar sportining dolzarb muammolari kontekstida fanga kiritilgan yangiliklar va ularni amaliyotga joriy etilishi**

**Z.H Fayziev (PhD; 2020)** kazuqli vaziyatlarda sportchi emottSIONAL holatini korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sportchilarda kazuqli vaziyatlardagi emottSIONAL holatni korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari ishlab chiqilgan;

Futbol akademiyalari va BO‘SM sportchilarining kazuqli vaziyatlardagi emottSIONAL holatini korreksiyalashga mo‘ljallangan metodik apparat tizimlashtirilgan;

sport faoliyatidagi kazuqli vaziyatlarda emottSIONAL holatni barqarorlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturi yaratilgan va uning samaradorligi aniqlangan;

kazusli vaziyatlarda sportchi emottSIONal holatini korreksiYalashga mo'ljallangan koping-strategiyasi tayyorlangan va barqaror emottSIONal holatni yuzaga keltiruvchi mukammal tizim yaratilgan.

Shuningdek, **Z.H Fayziev** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

sportchilarda kazusli vaziyatlardagi emottSIONal holatni korreksiYalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari ishlab chiqilganligi haqidagi ma'lumotlar Bolalar va o'smirlar sport maktablari, Futbol akademiyalari o'quv mashg'ulotlarida hamda Psixologiya o'quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatida joriy qilingan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020 yil 15 fevraldagi PM-01-son ma'lumotnomasi, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2020 yil 17 fevraldagi 03-07-08-633-son ma'lumotnomasi). Natijada, sport muassasalari tarbiyalanuvchilarining jismoniy-psixologik tayyorgarligi sifatini oshirishga erishildi;

sport faoliyatidagi kazusli vaziyatlarda emottSIONal holatni barqarorlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturi yaratilganligi, uning samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan tavsiyalar Bolalar va o'smirlar sport maktablari, Futbol akademiyalari o'quv mashg'ulotlarida hamda Psixologiya o'quv-ilmiy markazi 2020 yil 15 fevraldagi PM-01-sonli bayoni bilan "Shaxsning ma'naviy va psixologik kamol topishi metodik ta'minotini ishlab chiqish" vazifasiga kiritilgan va Psixologiya o'quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatida joriy qilingan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020 yil 15 fevraldagi PM-01-son ma'lumotnomasi, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi 2020 yil 17 fevraldagi 03-07-08-633-son ma'lumotnomasi). Natijada, sport muassasalari uchun tayyorlanadigan maxsus amaliyotchi psixologlarda sportchilarning psixologik jihatdan tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ko'nikmalarini oshirishga erishilgan;

Futbol akademiyasi va BO'SM sportchilarining kazusli vaziyatlardagi emottSIONal holatini korreksiYalashga mo'ljallangan metodik apparat tizimlashtirilganligi haqidagi ma'lumotlar Bolalar va o'smirlar sport maktablari,

Futbol akademiyalari o'quv mashg'ulotlarida hamda Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020 yil 15 fevraldagi PM-01-son bayoni bilan "Jamiyatda dolzarb ijtimoiy muammolarni o'rganish, tahlil qilish va hal etish bo'yicha ilmiy psixologik tadqiqotlar o'tkazish hamda ularda qo'llaniladigan samarali metodlarni ishlab chiqilishini ta'minlash" vazifasiga kiritilgan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020 yil 15 fevraldagi PM-01-son ma'lumotnomasi, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi 2020 yil 17 fevraldagi 03-07-08-633-son ma'lumotnomasi). Natijada, Psixologiya o'quv-ilmiy markazining bo'lajak amaliyotchi psixologlarining faoliyatida sportchi emottSIONAL holatini boshqarish va uni yengish borasidagi psixologik bilimlar bilan boyitish ta'minlangan;

kazusli vaziyatlarda sportchi emottSIONAL holatining dinamik xususiyatlarini bartaraf etishga mo'ljallangan koping-strategiyasi tayyorlanganligi hamda barqaror emottSIONAL holatni yuzaga keltiruvchi mukammal tizimning yaratilishi haqidagi ma'lumotlar Bolalar va o'smirlar sport maktablari, Futbol akademiyalari o'quv mashg'ulotlarida hamda Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020 yil 15 fevraldagi PM-01-son bayoni bilan "Davlat buyurtmasi hamda ijtimoiy talablar asosida jamiyat hayotidagi shaxs psixologiyasi bilan bog'liq bo'lgan maxsus tizimli muammolar bo'yicha amaliy psixologik tadqiqotlar o'tkazib, ularning yechimi bo'yicha takliflar ishlab chiqish" vazifasiga kiritilgan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2020 yil 15 fevraldagi PM-01-son ma'lumotnomasi, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2020 yil 17 fevraldagi 03-07-08-633-son ma'lumotnomasi). Natijada, bo'lg'usi amaliyotchi psixologlar sportchi shaxsida paydo bo'ladigan kazusli vaziyatlar va salbiy emottSIONAL holatlarni bartaraf etish va boshqarish ko'nikmalari yanada oshganligi kuzatilgan.

**Z.E Gazieva (PhD; 2019)** futbol komandalarida jipslik shakllanishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy psixologik xususiyatlarni aniqlash hamda ularning samaradorligini oshirishga daxldor tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

ijtimoiy jihatdan jamoa a'zolarini “yaqinlashtirish” bilan ularning “uyg'un ijro etish” xususiyatini kuchaytirishga yo'naltirilgan “Jamoa jipsligini takomillashtirish”ning xulqning moslashuvchanligi, ijtimoiy ko'nikuvchanlik kabi sotsial-psixologik xususiyatlar aniqlangan;

sportchilarning “izzattalablik” xususiyati yosh davrlariga ko'ra qadriyatlar bo'yicha mazmuniy “o'z o'rnini topish (status)”, “o'z harakatlari bilan ajralib turish”, “o'z qadrini saqlab qolishga harakatlanish” kabi turlari farqlanishi aniqlangan;

sportchilarning “umumiy agressiya darajasi”, “o'ziga ishonch”, “maqsadga yo'nalganlik”, “ekstraversiya” kabi individual xislatlari jamoaning “faoliyat samaradorligi”dagi “mas'uliyatlilik” darajasiga harakatga undovchi ichki motivatsion kuch sifatida bevosita ijobiy ta'sir etuvchi korrelyatligi aniqlangan;

futbolchilarning “ijtimoiy-psixologik statusi”, “jamo bilan maqsadining mos kelishi”, “nizoli vaziyatlarni yengish strategiyasi”, “yangi sharoitga moslashish” kabi individual xususiyatlarning jamoaning “maqsadga yo'nalganlik” ko'rsatkichi bilan determinantlanganligi aniqlangan.

Shuningdek, **Z.E Gazieva** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

ijtimoiy jihatdan jamoa a'zolarini “yaqinlashtirish” bilan ularning “uyg'un ijro etish” xususiyatini kuchaytirishga yo'naltirilgan “Jamoa jipsligini takomillashtirish”ning xulqning moslashuvchanligi, ijtimoiy ko'nikuvchanlik kabi sotsial-psixologik xususiyatlar aniqlanganligiga doir olingan ilmiy natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2019 yil 2 dekabrda PM 15-son ma'lumotnomasi). Natijada guruhiy jipslikni shakllantirish, rivojlantirish ishlari, uyg'un ijro etish xususiyati faoliyat jipsligining asosiy omili to'g'risidagi ilmiy bilimlar bilan boyitilgan;

sportchilarning “izzattalablik” xususiyati yosh davrlariga ko'ra qadriyatlar bo'yicha mazmuniy “o'z o'rnini topish (status)”, “o'z harakatlari bilan ajralib turish”, “o'z qadrini saqlab qolishga harakatlanish” kabi turlari farqlanishi



aniqlanganligiga doir olingan ilmiy natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2019 yil 2 dekabrda PM 15-son ma'lumotnomasi). Natijada yosh davrlariga ko'ra futbolchilarda emotsional o'zgarishlar, qadriyatlar bo'yicha farqlar bilan ilmiy bilimlar boyitilgan;

sportchilarning "umumiy agressiya darajasi", "o'ziga ishonch", "maqsadga yo'nalganlik", "ekstraversiya" kabi individual xislatlari jamoaning "faoliyat samaradorligi"dagi "mas'uliyatlilik" darajasiga harakatga undovchi ichki motivatsion kuch sifatida bevosita ijobiy ta'sir etuvchi korrelyatligi aniqlanganligiga doir olingan ilmiy natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2019 yil 2 dekabrda PM 15-son ma'lumotnomasi). Natijada olingan bilimlar individual xususiyatlarni faoliyat jipsligiga ta'sir etuvchi korrelyatlar to'g'risida tushunchalarni kuchaytirishga xizmat qilgan;

futbolchilarning "ijtimoiy-psixologik statusi", "jamo bilan maqsadining mos kelishi", "nizoli vaziyatlarni yengish strategiyasi", "yangi sharoitga moslashish" kabi individual xususiyatlarning jamoaning "maqsadga yo'nalganlik" ko'rsatkichi bilan determinantlanganligi aniqlanganligi doir olingan ilmiy natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazi amaliy faoliyatiga joriy qilingan (Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2019 yil 2 dekabrda PM 15-son ma'lumotnomasi). Natijada futbolchilarning jipsligini shakllantirishning ijtimoiy psixologik xususiyatlari to'g'risida bilimlar bilan boyitilgan.

**R.A. Abdurasulov (DSc; 2019)** o'quvchi shaxsini shakllantirishda uning psixologik xususiyatlariga sharq yakkakurashi mashg'ulotlarining ta'sirini takomillashtirish va ular yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish maqsadida olib borgan tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

o'quvchilar shaxsi shakllanishida sharq yakkakurashi mashg'ulotlari ta'sirini samara-dorligini ta'minlovchi xavfsizlikka (o'zini himoyalangan his qilish, qo'rquv hissidan xalos bo'lish), mansub bo'lish (o'zaro bir birini qo'llab-quvvatlovchi insonlar orasida bo'lish, atrofdagilar tomonidan qabul qilish va e'tirof etilish) kabi yetakchi ehtiyojlari aniqlangan;

sharq yakkakurashini o'rganish jarayonida o'quvchilarda faoliyatni maqsadli boshqarishni ta'minlovchi "texnik mahorat shakllantirish", o'zi bilan atrof olamni uyg'unlashtiruvchi "shaxsni o'zini o'zi kamol toptirish", xulq-atvorni tartibga solishga ko'maklashuvchi "axloqiy va insoniylik sifatlarni mustahkamlash", poklik, do'stlik, g'azab va nafratni cheklash, to'g'ri bilan noto'g'rini farqlashni shakllantiruvchi "axloqiy-etikaviy sifatlarni" kabi yetakchi tamoyillari aniqlangan;

sharq yakkakurashi mashg'ulotlaridagi "jang sharoitida usullarning o'rganish", "jangovor holatning rang-barangligi", "erkin janglar" va "jang usullarini o'zlashtirish" o'quvchilarning sharq yakkakurashi mashg'ulotlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqish-larini, musobaqalashish, yetakchilikka intilishi, natijalarga erishish, o'zini o'zi rag'batlantirish motivlarini shakllantiruvchi omillar ekanligi dalillangan;

sharq yakkakurashi mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar shaxsining shakllanishini ifodalovchi "retrospektiv Men" (sharq yakka kurashini o'rgangunga qadar), "real Men" (sharq yakkakurashini o'rganish jarayoni), "ideal Men" (istiqbollarni rejalashtirish) va "dinamik Men" (shaxslik xususiyatlarini o'sib borishi) turlari aniqlangan;

sharq yakkakurashi mashg'ulotlarida o'quvchilarning mashg'ulot jarayonida va kundalik turmushda xulq-atvorini tartibga soluvchi, guruhda o'zaro qo'llab-quvvatlash va jiplash-tirish xususiyatini shakllantiruvchi, psixoemotsional holatlarni (stressga chidamlilik, frustratsiyaga tolerantlik) tartibga solishga yo'naltirilgan mashqlar ishlab chiqilgan.

Shuningdek, **R.A. Abdurasulov** tadqiqot natijalarining joriy qilinishi sifatida quyidagilarni alohida e'tirof etish mumkin:

sharq yakkakurashi mashg‘ulotlarining o‘quvchilar shaxsi shakllanishiga samarali ta’sirini ta’minlovchi “bosqichma bosqichlik”, “chidamlilik”, “izchillik”, “yetarlilik”, “differenziatsiyalashganlik”, “kuch”, “reaksiya-kuch”, “koordinatsiyalash qobiliyatlarini rivojlantirish” kabi komponentlari to‘g‘risidagi yangilik umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslari va bolalar-o‘smirlar sport maktablari sport to‘garaklari mashg‘ulotlari mazmuniga singdirilgan (Xalq ta’limi vazirligining 2018 yil 15 martdagi 02-01/1-3-1380 son, Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 16 maydagi 01-07-08-666-son ma’lumotnomalari). Natijada bolalar-o‘smirlar sport maktabi sport to‘garaklarida o‘quvchilarning psixologik tayyorgarligini yanada oshirishga yordam bergan;

sharq yakkakurashini o‘rganish jarayonida o‘quvchilarda faoliyatni maqsadli boshqarishni ta’minlovchi “texnik mahoratni shakllantirish”, o‘zi bilan atrof olamni uyg‘unlashtiruvchi “shaxsni o‘zini o‘zi kamol toptirish”, xulq-atvorni tartibga solishga ko‘maklashuvchi “axloqiy va insoniylik sifatlarni mustahkamlash”, poklik, do‘stlik, g‘azab va nafratni cheklash, to‘g‘ri bilan noto‘g‘rini farqlashni shakllantiruvchi “axloqiy-etikaviy sifatlarni” kabi yetakchi tamoyillariga doir ilmiy yangilik umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslari va bolalar-o‘smirlar sport maktablari sport to‘garaklari mashg‘ulotlari mazmuniga singdirilgan (Xalq ta’limi vazirligining 2018 yil 15 martdagi 02-01/1-3-1380-son, Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 16 maydagi 01-07-08-666-son ma’lumotnomalari). Natijada bolalarni psixologik va ma’naviy jihatdan barkamol etib, tarbiyalash vazifalarini amalga oshirishda xizmat qilgan;

o‘quvchilarning sharq yakkakurashi va boks mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishlari (jang sharoitida usullarni o‘rganish, erkin janglar, jangovor holatning rang-barangligi) ularda musobaqalashish, yetakchilikka intilishi, natijalarga erishish, o‘zini o‘zi rag‘batlantirish motivlarini o‘sishiga olib kelganligi dalillangan (Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 16 maydagi 01-07-08-666-son ma’lumotnomasi). Natijada bolalar o‘quvchilarning sport musobaqalariga tayyorgarligi, o‘zini o‘zi nazorat qilish imkoniyatlarini o‘stirishiga xizmat qilgan;

sharq yakkakurashi mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar shaxsini ifodalovchi "retrospektiv Men" (sharq yakkakurashini o'rgangunga qadar), "real Men" (sharq yakkakurashini o'rganish jarayoni), "ideal Men" (istiqbollarini rejalashtirish), "dinamik Men" (shaxslik xususiyatlarini o'sib borishi) turlari aniqlangan ilmiy yangilik umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslari va bolalar-o'smirlar sport maktablari sport to'garaklari mashg'ulotlarida foydalanilgan (Xalq ta'limi vazirligining 2018 yil 15 martdagi 02-01/1-3-1380-son, Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 16 maydagi 01-07-08-666-son ma'lumotnomalari). Natijada o'quvchi-sportchilarning jamiyat hayotida, o'quv jarayonida madaniyatlararo munosabatlarni, o'zga insonlarga nisbatan ijobiy munosabat va axloqiy fazilatlarini rivojlanishiga xizmat qilgan.

Sharq yakkakurashi mashg'ulotlarida o'quvchilarning mashg'ulot jarayonida va kundalik turmushda xulq-atvorini tartibga soluvchi, guruhda o'zaro qo'llab-quvvatlash va jipslashtirish xususiyatini shakllantiruvchi, psixoemotsional holatlarni (stressga chidamlilik, frustratsiyaga tolerantlik) tartibga solishga yo'naltirilgan mashqlar ishlab chiqilgani to'g'risidagi ilmiy yangilik jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarini malakasini oshirish mashg'ulotlarida o'quvchi-sportchilarni psixologik tayyorgarligi bora-sidagi bilimlarini oshirishda, o'quv-amaliy seminarlarni tashkil qilishda foydalanilgan (Xalq ta'limi vazirligining 2018 yil 15 martdagi 02-01/1-3-1380-son, Jismoniy tarbiya va sport vazirligining 2018 yil 16 maydagi 01-07-08-666-son ma'lumotnomalari). Natijada umumiy o'rta ta'lim maktablari amaliy psixologlari va sport maktablari murabbiylari faoliyatining sifatini takomillashuviga xizmat qilgan.

#### **Nazorat savollari:**

1. Sport mashg'ulotlariga saralash va individual qobiliyatlarga nimalar kiradi?
2. Birinchi yuqori moslik deganda nimalarni tushunamiz?

3. Professor Balsevich e'tirof etgan turli mashg'ulot ta'sirlarining samaradorligini oshiruvchi, insonning jismoniy salohiyatini rivojlanishini rag'batlantiruvchi sensitivlik turlarini izohlang.

4. Nima uchun 9 dan 11 yoshgacha bolalar uchun jismoniy yuklamalar hajmini belgilash mushkul masala hisoblanadi?

5. Inson asab tizimining asosiy tipologik xususiyatlariga qaysilar kiradi?

6. Qanday temperament tipli insonlar xolerik hisobladi?

7. Qanday temperament tipli insonlar sangvinnik hisobladi?

8. Qanday temperament tipli insonlar flegmatik hisobladi?

9. Qanday temperament tipli insonlar melanxolik hisobladi?

10. Kuchli harakatchan tipli sportchilarda ishga qobiliyati qanday bo'ladi?

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

### **Maxsus adabiyotlar**

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.

6. Arslonov Sh.A. Dzyudo [Matn]: o'quv qo'llanma / Sh.A. Arslonov. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. – 120 b.

7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q., Anashov V.D. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish (boks) [matn]: darslik /

R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev, G'.Q. Rajabov, V.D. Anashov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 596 b.

8. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari[Matn]: o'quv qo'llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.

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

10. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.

11. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Yakkakurash sport turlari (kurash): o'quv qo'llanma / Sh.S. Mirzanov, U.R. Karimov. – T.: “O‘zkitobsavdonash-riyoti”, 2020. – 108 b.

12. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

13. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2018. – 251 b.

14. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o'yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 224 b.

15. **Файзиёв З.Х.** Казусли вазиятларда спортчи эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 19.00.05. – Бухоро: БухДУ, 2020. – 51 б.

16. Газиева З.Э. Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари (футбол командалари мисолида): Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 19.00.05. – Тошкент: ЎЗМУ, 2019. – 53 б.

17. **Абдурашулов Р.А.** Спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шаклланишидаги роли (яккакураш турлари мисолида): Психология

фанлари доктори (DSc) ... диссертация автореферати: 19.00.06. – Тошкент: ЎзМУ, 2018. – 65 б.

### **Internet saytlar**

18. <http://bimm.uz>
19. <http://uzdjtsu.uz>
20. <https://minsport.uz>
21. <https://sportedu.uz>
22. <http://oak.uz>

## **IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**



#### IV. AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI

### 1-AMALIY MASHG‘ULOT. BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT MAKTABLARIGA BOLALARNI JALB QILISH VA KONTINGENTNI SAQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2-soat)

#### Reja:

1.1. Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida sportchi va murabbiyning o‘zaro munosabatlari.

1.2. Maktab jismoniy tarbiya tizimining uzviyligi

#### **Amaliy mashg‘ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda bolalar va o‘smirlar sport maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning kontingentini saqlashning vosita va usullarini takomillashtirish.

#### **Amaliy mashg‘ulotni o‘tkazish tartibi:**

Mashg‘ulot rejasi bo‘yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

#### **Amaliy mashg‘ulot bo‘yicha materiallar:**

### 1.1. Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida sportchi va murabbiyning o‘zaro munosabatlari

Mamlakatimizda har xil o‘quv muassasalarida ommaviy miqyosda sport ommaviy ishlari o‘tkaziladi. Umumta'lim maktablarida u pedagogik jamoa, ota-onalar, homiy tashkilotlar bilan, o‘quvchilar jismoniy madaniyat faollari, kasaba uyushmasi, o‘quvchilar qo‘mitasi va “Kamolot” ijtimoiy harakati yoshlar qo‘mitasiga tayangan holda amalga oshiriladi. Sinfdan tashqari ishlarni tashkillashtirishning asosiy shakli jismoniy madaniyat jamoasi hisoblanadi qaysiki o‘z faoliyatini maktab jismoniy madaniyat jamoasi (sport klub) to‘g‘risidagi nizomga amalga oshiradi.

Jamoa a'zolarining faoliyat soxasi - sport seksiyalari va umumjismoniy tayyorgarlik seksiyalaridagi mashg‘ulotlar. Bu mashg‘ulotlarning maqsadlaridan

biri – maktab direktori tomonidan tasdiqlangan musobaqalari reja asosida tayyorlashdan iboratdir.

Musobaqada qatnashishga birinchi sinfdan boshlab o'quvchilar jalb qilinadi. Musobaqa dasturlari o'quv materiallariga yaqinlashtirilgan, jismoniy tarbiya darslarida o'rganiladigan. Musobaqa sinf ichida, parallel sinflar orasida, maktab birinchiligida sinf jamoalari o'rtasida o'tkaziladi.

Maktab jismoniy madaniyat jamoasining muhim ish bo'limlaridan biri targ'ibot-tashviqot faoliyati hisoblanadi, qaysiki o'ziga "Alpomish" va «Barchinoy» maxsus testlarini keng tushuntirish va targ'ibot qilishni, devoriy matbuotda jismoniy madaniyat va sport masalalarini yoritish, ommaviy ko'rgazmali chiqishlarni kiritadi. Maktab jismoniy madaniyat jamoasi (sport klub) doimo yosh instruktorlar va sport bo'yicha hakamlar tayyorlash bo'yicha harakatdagi seminarlar tashkil qiladi.

Maktab yoshidagi bolalarning maktabdan tashqari jismoniy tarbiyasi xalq ta'limi organlari, «Yoshlar harakati», kasaba uyushmasi va sport tashkilotlarining birlashtirilgan kuchlari, keng jamotchilik vakillarini jalb qilish bilan tashkillashtiriladi. Bu ishlarni tashkillashtirish quyidagi asosiy holatlarda amalga oshiriladi.

1. Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifalari va prinsiplariga mosligi; "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlarini topshirishga tayyorlashni tashkillashtirish; Yagona sport klassifikatsiyasi o'smirlar normativini topshirishga tayyorlashni tashkil qilish.

2. Muassasalar, idoralar, tashkilotlar, jamoatchilik va oila bilan mustahkam aloqani saqlash.

### **1.2. Maktab jismoniy tarbiya tizimining uzviyligi**

Maktab jismoniy tarbiya tizimining uzviyligi maktabda jismoniy madaniyat va sport soxasida o'quvchilarda bilim, ko'nikma va malakalarining har taraflama mustahkamlanishi, chuqurlashtirilishi va kengashga yordamlashish, sog'lom dam olish va ko'ngil ochishni tashkillashtirish.

Ishlarning rang-barang tashkillashtirish shakllaridan foydalanish.

3. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlarning ongli tashabbusiga, faol qiziqishiga tayanish.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ishlarni sport maktablari, ko'ngilli sport jamiyatlari tizimida, xalq ta'lim organida, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qo'mitalar, o'quvchilar Uylari va Saroylari, yirik sport turistik bazalar, dam olish va istiroxat bog'larida, shuningdek boshqa muassasa va tashkilotlarda jamoatchi faol badan tarbiyachilar va ishlayotgan hodimlar amalga oshiradi.

Mamlakatimizda bolalar va o'smirlar sport maktablari va Olimpiya zaxiralari kollejalari Jisoniy tarbiya va sport Vazirligi tashkil qilinadi.

Ixtisoslashgan Olimpiya zaxiralari BO'SM amaldagi sport maktablari bazalarida yaratiladi, malakali, sportchilar tayyorlash bo'yicha yuqori darajasiga erishgan va sport bazasi, malakali murabbiy- o'qituvchilar bilan ta'minlangan. Ixtisoslashgan Olimpiya zaxiralari bolalar va o'smirlar sport maktablari oldiga aniq maqsad qo'yiladi - mamlakat, KSJ va idoralar terma jamoalari uchun yuqori razryadli sportchilar tayyorlash, ya'ni ular faoliyati asosiy ko'rsatgichi darajasi hisoblanadi.

Olimpiya zaxiralari kollejlarida sport turlari bo'yicha mamlakat terma jamoalariga nomzodlar va a'zolar, xalqaro klassdagi ustalari va sport ustalari tayyorgarligini olib boradi.

Sport maktablari jisoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy nizom asosida faoliyat ko'rsatadi.

Sport kollejlari va maktablarida quyidagi vazifalarni hal qilishga qaratilgan:

- har tomonlama rivojlangan yuqori malakali yosh sportchilarni tayyorlaydi, ularning salomatliklarini mustahkamlaydi va har tomonlama jismoniy taraqqiyotini ta'minlaydi;

- shug'ullanuvchilardan jamoatchi-instruktorlar va sport hakamlarini tayyorlashni olib boradi;

- umumta'lim maktablariga sinfdan tashqari ommaviy-sport ishlarini tashkil qilishda yordam ko'rsatishi va uslubiy markaz bo'lishi.

Sport kolleji va maktablari sportga eng qobiliyatli bo'lgan umumta'lim maktablari o'quvchilari, akademik litseylar va kollejlari, maktab internatlar, ishlab chiqarishda ishlayotgan yoshlardan olinadi. Sport maktabiga kirayotganlarning yoshi quyidagi jadvalda keltirilgan talabga mos kelishi kerak.

### **Bolalar-o'smirlar sport maktablariga kiruvchilar yoshi**

<b>Sport turlari</b>	<b>Yoshi</b>	<b>Sport turlari</b>	<b>Yoshi</b>
Akrobatika (O'zbek jang san'ati)	8-9	Chang'i sporti (biatlon)	9-11
Boks	12-14	Chang'i sporti (trampolindan sakrash)	9-10
Yunon-rum, erkin, sambo kurashi	10-12	Engil atletika	11-12
Voleybol, basketbol	10-12	Suzish	7-9
Suv polosi	10-12	Tennis va stol tennisi	9-10
Velosiped sporti	12-13	Badminton	10-12
Gimnastika (badiiy)	7-8	Elkanli sport	9-11
Gimnastika (sport)	8-9	Suvga sakrash	8-10
O'g'illar	7-8	Gandbol	10-12
Qizlar		Ot sporti	11-13
Baydarka va kanoeda eshkak eshish	11-13	Futbol	10-11
Akademik eshkak eshish	10-11	Konkida figurali uchish	7-9
Ot sporti	11-12	Qilichbozlik	10-12
Konkida yugurish sporti	10-11	Og'ir atletika	13-14
Chang'i sporti (poyga)	9-11	Shaxmat va shashka	9-12
Chang'i sporti (tog' turlari)	8-10	To'pli va shaybali xokkey	10-11

Sport maktablari bo'limlari boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv-mashg'ulot guruhlaridan tashkil topadi. Yuqori sport ishlari ko'rsatgichlari paytida va sport maktabda zaruriy sharoitlar mavjud bo'lsa sport maxorati guruhi tuzilishi mumkin.

Guruhdagi o'quvchilar soni, haftadagi mashg'ulotlar miqdori va ularning davomiyligi sport turi va sportchi mahoratiga bog'liq. Sport maktablarida o'quv-tarbiyaviy ishlar sport turlari bo'yicha dastur asosida olib boriladi. Sport maktablari ishlarining asosiy shakllari guruh mashg'ulotlari, suxbatlar, individual

reja bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari, uy topshiriqlari, sport baxslari ishtirok etish hisoblanadi, shuningdek umumta'lim maktablari va mahallalarda sport mashg'ulotlari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazishga yordamlashish. Mazkur o'quv guruhi uchun dasturda o'rnatilgan talablarni bajara olmagan o'quvchilar, o'quv yili tugashiga BO'SMdan chetlatilishlari mumkin.

Sport maktablarida o'tkaziladigan o'quv ishlari faqat murabbiy va umumta'lim maktablari va shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan mustaxkam aloqasi mavjudligida mumkin. Bu aloqalar shaxsiy muloqotlar, ota-onalar yig'ilishi, murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining hamkorlikdagi pedagogik kengashlarida, sport maktablari mashg'ulotlari uchun bolalar va o'smirlarni tanlash bo'yicha birgalikda tadbirlar yo'li bilan amalga oshiriladi.

Sport maktablaridagi ishlarda umumiy yillik rejani, bo'lim o'quv rejasi, o'quv guruhi mavzu ish rejasi, har bir mashg'ulot rejasini bajarishni ko'zda tutadi. Ishlar umumiy rejasi maktab hayotining barcha tomonini qamrab oladi: bo'limlar va guruhlardagi tarbiyaviy, uslubiy, o'quv, tibbiy nazorat, xo'jalik faoliyati, umumta'lim maktablariga yordam va x.k.

Sport maktablari va KSJ shu'balari hamda idoralardagi ishlar «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlariga asosan qurilishi kerak.

Sport maktablari va seksiyalarida yosh avlodni jismoniy tarbiyalashning eng muhim vazifalaridan biri ana shundan iborat. «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar kompleksi uch bosqichdan iborat: aholining 6 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan aholini qamrab oladi va jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanishga jalb qiladi, shu bilan mamlakat aholisini sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning eng ta'sirchan vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

**AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:****To'g'ri javobni ko'rsating**

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv yilining birinchi yilida bolalardagi motivlarning ahamiyatini nimalardan iborat?	Sport tushishni o'rganish, guruhda yoqimli vaqt o'tkazish, birgalikdagi mashg'ulotlar o'tkazish.
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv yilining ikkinchi yilida bolalardagi motivlarning ahamiyati nimalardan iborat?	Sport usullarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishni o'rganish, g'alaba va raqobatga intilish, trenerlar va guruhdagi o'rtoqlar bilan muloqot
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv yilining uchinchi yilida bolalardagi motivlarning ahamiyati nimalardan iborat?	Yoshlar musobaqalarida muvaffaqiyatli chiqish, boshqa shaharlarga musobaqaga borish, mashg'ulotlardan ma'naviy va jismoniy qoniqish, jamoada va trener bilan do'stona munosabat.
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv yilining birinchi yilida trenerdagi motivlarning ahamiyati nimalardan iborat?	Sport mashg'ulotlariga qiziqishni singdirish, iqtidorli bolalarni izlash
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv yilining ikkinchi yilida trenerdagi motivlarning ahamiyati nimalardan iborat?	Sport usullarini to'g'ri bajarishga o'rgatish, qobiliyatli bolalarni sport mashg'ulotlariga saralab olish, sportga qiziqishni singdirish, bolalarning jismoniy rivojlanishiga yordam berish.
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv yilining uchinchi yilida trenerdagi motivlarning ahamiyati nimalardan iborat?	Sportchining texnik jihatdan takomillashuvi, sportchiga xos fe'l-atvor, intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalash, jamoaning jipslashuvi, sport sporti mashg'ulotlariga turg'un qiziqishlarni shakllantirish

**Nazorat savollari:**

1. Sport mashg'ulotlari majmualari ta'sir etuvchi pedagogik tizimlarga nimalar kiradi?
2. Bolalar va o'smirlar sporti tizimining funksiyalari nimalardan iborat?
3. Bolalar va o'smirlar sportida trenerlarga qo'yiladigan zamonaviy talablar (sport turlari misolida) qaysi meyoriy hujjatda bayon etilgan?
4. Mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish texnologiyasi (sport turlari misolida) qaysi meyoriy hujjatda bayon etilgan?
5. Sport mashg'ulotlariga saralash va individual qobiliyatlar (sport turlari misolida)ni aniqlashda qaysi test meyorlaridan foydalaniladi?

6. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va jinsiga qarab mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish (sport turlari misolida) qaysi meyoriy hujjat asosida amalga oshiriladi?

7. Yosh sportchilarning kun tartibi va mashg‘ulotlarini tashkillashtirish (sport turlari misolida) qaysi meyoriy hujjat asosida amalga oshiriladi?

8. Yosh sportchilarning kuch sifatini rivojlantirish vosita va usullari (sport turlari misolida)ga qaysilar kiradi?

9. Yosh sportchilarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirish vosita va usullari (sport turlari misolida) ga qaysilar kiradi?

10. Yosh sportchilarning chaqqonlik sifatini rivojlantirish vosita va usullari (sport turlari misolida) ga qaysilar kiradi?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

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

2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005.

3. Халмухамедов Р.Д. Бокс. ўқув қўлланма. Тошкент – 2008, 308 бет

4. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент 2011.

5. Алиев Б.И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулот юкламаларини назорат қилиш услубияти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.

6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.

### **Internet saytlar**

8. <http://bimm.uz>

9. <https://sportedu.uz>

10. <http://ziyonet.uz>

## **2-AMALIY MASHG'ULOT. BOLALARNING SPORT QOBILIYATI VA IQTIDORINI ANIQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2-soat)**

### **Reja:**

- 2.1. Sportga qobiliyatligini aniqlash tizimining asoslari
- 2.2. Sportga qobiliyatligini aniqlashning davrlari va bosqichlari
- 2.3. Sport saralovida somatik rivojlanishni aniqlash uslubiyati

### **Amaliy mashg'ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda sport o'yinlarini o'rgatishda holatlar, tushuntirish uslubi, tarbiya metodi va o'yin metodlarini takomillashtirish.

### **Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:**

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:**

#### **2.1. Sportga qobiliyatligini aniqlash tizimining asoslari**

Sport turlarining xilma-xilligi shaxsning ma'lum bir sport faoliyatida mahoratga ega bo'lish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shaxsning ma'lum sport turida imkoniyatlari va sifat xususiyatlarining ochilmasligi, uni umuman sport xususiyatlariga ega emas deb qarashga asos bo'la olmaydi. Bir sport turidagi ko'zga tashlanmaydigan belgilar boshqa sport turida yuqori natijalarga erishishga sabab bo'lishi mumkin.

Shulardan kelib chiqqan holda, sport imkoniyatlarini istiqbolini ko'rishni alohida sportning yo'nalishi yoki guruhiga tegishli ravishda amalga oshirish mumkin, bunda sportga qobiliyatligini aniqlash tizimiga xarakterli bo'lgan umumiy qoidalardan kelib chiqish lozim.

1. Sport qobiliyati ko'p jihatdan, turg'unlik va konservativlik bilan ajralib turadigan nasliy belgilarga bog'liq. Shuning uchun, sport imkoniyatlarini istiqbolini ko'rishda, avvalo, kelajak sport faoliyatida muvaffaqiyatlarni shartlaydigan, kam o'zgaradigan belgilarga e'tibor berish kerak.



2. Nasliy belgilarning o'rnini organizmga yuqori talablar qo'yilgan vaqtda ochilishidan kelib chiqib, yosh sportchining faoliyatini baholash chog'ida yuqori natijalar saviyasiga alohida e'tibor bilan qarash kerak.

3. Sport qobiliyatlarini aniqlashda konservativ nasliy belgilarni o'rganish, mashg'ulotlar ta'sirida tubdan o'zgarishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlash uchun zarur. Bunda aniqlikni oshirish uchun ham ko'rsatkichlarning o'sish tezligini, ham ularning boshlang'ich darajasini e'tiborda tutish lozim.

4. Ba'zi funksiya va sifat xususiyatlarining rivojlanishi geteroxronligi munosabati bilan turli yosh davrlarida sportchilarning qobiliyatlarini namoyon bo'lish strukturasi ma'lum farqlar mavjud. Ayniqsa, bu farqlar yuqori sport natijalariga bola va o'smirlar yoshidayoq erishiladigan texnik mushkul sport turlari bilan shug'ullanayotgan bolalarda yorqin ko'rinadi va sportchi tayyorgarligining barcha – boshlovchidan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan davri yosh sportchi shakllanishining mushkul jarayonlari muhitida yuz beradi.

## **2.2. Sportga qobiliyatligini aniqlashning davrlari va bosqichlari**

Sportga qobiliyatligini aniqlashning ikki davri bor: birinchisi bolalar va o'smirlarni tanlagan sport turlari bilan shug'ullanish uchun saralov hamda yanada sport takomillashuvi uchun (masalan, sport maktablariga, olimpiada tayyorgarligi markazlariga): ikkinchi davr – mas'uliyatli sport bellashuvlarida qantashish uchun yosh sportchilarni saralovi. Sportga qobiliyatligini aniqlashning birinchi davri ikki bosqichdan iborat.

Birinchi bosqich – bolalar va o'smirlarni tanlagan sport turlari bilan shug'ullanish uchun saralov o'tkazishni o'z ichiga oladi. Ikkinchi – istiqbolli bosqich – iqtidorli sportchilarni tanlagan sport yo'nalishida chuqurlashtirilgan va ixtisoslashgan mashg'ulot qilish uchun saralash va yo'naltirish.

Ikkinchi davr ham ikki bosqichdan iborat. Birinchi (olimpiada oldi) bosqichi yaqin olimpiada zaxirasini (mamlakatning o'smirlar va yoshlar terma jamoalari) shakllantirishni o'z ichiga oladi, ikkinchisi – olimpiada bosqichi – mamlakatning terma jamoasini yirik xalqaro musobaqalarda qantashish uchun saralov o'tkazishni va yo'naltirishni o'z ichiga oladi.

O'smirlar va yoshlar terma jamoalariga nomzodlar saralovi, sport muassasalari va jamoalarining eng iqtidorli va qobiliyatli sportchilari qatorida o'tkazilishi lozim. Sportga qobiliyatligini aniqlashning asosiy shakli sport musobaqalaridir. Bunda, sport natijasi bilan bir qatorda, ularning oxirgi 2–3 yildagi dinamikasi, sport bilan doimiy shug'ullanish staji, jismoniy tayyorgarlik darajasining ma'lum sport turining xalqaro toifadagi sport ustasi saviyasi talablariga mos kelishi e'tiborga olinadi. Eng kuchli sportchilar, o'tgan sport mavsumining ko'rsatkichlari asosida o'z vatanining terma sport jamoasiga kirishga nomzod sifatida qabul qilinadilar.

Mamlakatning terma jamoasiga kirish uchun nomzodlar saralovi quyidagi ko'rsatkichlar asosida o'tkazilishi lozim:

- 1) sport - texnika natijalari, va ularning oxirgi yillardagi dinamikasi;
- 2) yoshi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda antropometrik ma'lumotlar, yosh sportchining sog'ligi;
- 3) sport mashg'ulotlarning muhim elementlarini bajarishdagi xatoliklarni qaytarmaslik darajasi;
- 4) ko'p yillik mashg'ulot jarayonida kam rivojlanadigan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish saviyasi;
- 5) harakat faoliyatini bajarishda organizm funksional tizimining imkoniyatlari salohiyati;
- 6) o'ziga xos mashg'ulot yuklamalarini bajarishda psixologik turg'unlik;
- 7) yosh sportchining tanlangan sport turida natijalarga erishishga intilishi.

Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun o'smirlar va yoshlar terma jamoalari a'zolarini saralash quyidagi ko'rsatkichlar asosida o'tkazilishi kerak:

- 1) sport - texnika natijalari;
- 2) sport formasini rivojlanish dinamikasi (boshlanishi, cho'qqisi, pastlashuvi);
- 3) ekstremal sharoitlarda sport mashg'ulotlarning muhim elementlarini bajarishdagi xatoliklarni qaytarmaslik darajasi;
- 4) ekstremal sharoitlarda sport kurashini olib borishga tayyorlik va turg'unlik darajasi;

5) sport ixtisosligining o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan holda sportchi sog'ligining holati.

Sportga qobiliyatligini aniqlashning birinchi bosqichini asosiy vazifasi sport mashg'ulotlariga imkon qadar ko'proq iqtidorli bolalar va o'smirlarni jalb qilish, ularni tekshirish va boshlang'ich sport tayyorgarligini tashkil qilish. Bolalarni sportga jalb qilishning maqsadga muvofiqligi mezonlari qatoriga bo'y, og'irlik, gavda tuzilishining xususiyatlari kiradi. Sportga qobiliyatligini to'g'ri aniqlashda bolalarni jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarida, sport seksiyalarida, tuman va shahar musobaqalarida kuzatgan murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchisining kuzatuvlari muhim o'rin tutadi. M.N. To'raxo'jaeva va M.S.Brillarning tadqiqotlarida bolalarni BO'SMlariga kirishi uchun boshlang'ich tayyorgarlikni maktabdagi jismoniy tarbiya darslari sharoitida o'tkazish mumkinligi isbotlangan. Maxsus vositalar yordamida kichik yoshdagi maktab bolalarida biron sport turi bilan shug'ullanishga qobiliyatlarini shakllantirishga ta'sir qilish mumkin.

Sportga qobiliyatligini aniqlashning birinchi bosqichidagi kirish sinovlariga maktabda tibbiy ko'rikdan o'tgan va sog'ligida chetlashuvi yo'q bolalar va o'smirlarga ruxsat beriladi. Bola uyining sport muassasasiga yaqinligi, sport mashg'ulotlariga ota-onalarning qarashlari, maktabdagi o'zlashtiruvchanligi va shu kabilarni e'tiborga olish kerak. Agar imkoni bo'lsa, o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishga qobiliyatlarini aniqlash sharoiti keng bo'lgan yozgi sport-sog'lomlashtirish lagerlariga yo'llash maqsadga muvofiq.

Sportga qobiliyatligini aniqlash jarayonida nazorat sinovlari BO'SMga kiruvchi nimalar qilishni bilishini aniqlashga emas, balki kelajakda nimalar qilishi mumkinligini, ya'ni uning harakat vazifalarini yecha olish, ijodkorlik, o'z harakatlarini boshqarish sifatlarini aniqlashni maqsad qilib olishi kerak.

Sportga qobiliyatligini aniqlashning ikkinchi bosqichida ajratib olinganlarning, ma'lum sport yo'nalishi bo'yicha tayyorlanayotganlarning barcha talablarga javob berishi masalasi chuqur o'rganiladi. 3–6 oy davomida murabbiy shug'ullanayotganlarni sport mashg'uloti jarayonida, nazorat sinovlarida, bellashuvlarda kuzatadi, eng iqtidorli bolalar qatoridan o'quv-mashg'ulot

guruhlarini shakllantiradi. Bu yerda BO'SMga kirmoqchi bo'lganlarning boshlang'ich ko'rsatkichlariga emas, ularning mashg'ulotlar davomida ijobiy o'sishiga e'tibor qaratish muhim. Bunday yondashuv shug'ullanuvchilarning sport salohiyati va qobiliyatini aniqroq darajada aniqlash imkonini beradi. Mazkur bosqichda istiqbolni belgilashni asosiy mezonlari bo'lib jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati va harakat ko'nikmalarining shakllanish tezligi ko'rsatkichlari xizmat qiladi (motorli o'qitish).

Motorli o'qitish to'g'risida qandaydir mashqning texnikasini o'zlashtirishga sarflangan vaqt bo'yicha fikr yuritish mumkin. Jismoniy sifatlarning o'sish sur'ati va harakat ko'nikmalarining shakllanish tezligi ko'rsatkichlari qandaydir ma'noda shug'ullanayotganlarning kelajak istiqboli to'g'risida tushuncha berishga xizmat qiladi.

Sportga qobiliyatligini aniqlashning ikkinchi bosqichining vazifasi yosh sportchilarning shaxsiy ko'rsatkichlari kelajakdagi yuqori sport natijalari bosqichi talablariga javob bera olishini aniqlashdan iborat. Mazkur bosqichda, sportchini yuqori sport natijalari tayyorlashga yo'naltirish mumkinmi degan savolga javob topish lozim. Ikkinchi bosqichning davomiyligi 1,5–2 yilni tashkil etadi. Ushbu bosqichda pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlari, bellashuvlar, tibbiy-biologik va psixologik kuzatuvlar o'tkaziladi. Shug'ullanuvchining sport ixtisosligi to'g'risidagi masala bo'yicha yakuniy qaror qabul qilinadi.

Sportga qobiliyatligini aniqlashning ikkinchi bosqichida psixologik kuzatuvlar o'rni ortib boradi. Kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining bosiqliqi ko'p jihatdan odam markaziy asab tizimining tabiiy xususiyatlari hisoblanadi va ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida katta qiyinchiliklar bilan takomillishishga erishish mumkin.

Murabbiy bolalarda mustaqillikni, qat'iyatlikni, maqsadga intilish, musobaqalarda butun kuchini safarbar qila olish, sport kurashida faollik, finishda kuchini oxirigacha sarflay bilish, muvaffaqiyatsiz natijaga ta'sirchanlik kabi xislatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor berishi lozim.

Bolalar va o'smirlarning iroda sifatlarini o'rganish uchun, ularga bellashuvlar ko'rinishidagi nazorat topshiriqlarini berish kerak. Ta'kidlab o'tish joizki, sportchi shaxsini faqat ba'zi alohida sifatlarini emas, balki har tomonlama rivojlantirishga harakat qilish kerak. Shuning uchun yosh sportchining turli faoliyatlari asosida baholash kerak (bellashuv, mashg'ulot, laboratoriya sharoitidaga kuzatuvlar).

Sportga qobiliyatligini aniqlashda bolalar salomatligining tibbiy ekspertizasi o'tkaziladi. O'quvchilarning sog'ligi to'g'risidagi qo'shimcha ma'lumotlarni yashash joyidagi uchastka shifokorlaridan olish mumkin. Sport maktablariga qabul qilmaslik uchun asos bo'ladigan bir qator kasalliklar va patologiyalar mavjud. Bundaylar qatoriga tug'ma yurak xastaliklari, gipertonik kasalliklar, lorpatologiyaning turli shakllari va boshqa kasalliklar kiradi.

Sportga qobiliyatligini aniqlashda bolalar organizmining rivojlanish xususiyatlari e'tiborga olish lozim. Kichik maktab yoshidagi bolalarda asab tizimi o'sib takomillashib boradi va 11 yoshga kelib rivojlanishning yuqori pog'onasiga yetadi. Biroq, bolalar qanchalik yosh bo'lsa, uning bosh miyasidagi junbushga kelish jarayonlari shunchalik sustkashlik jarayonlaridan ustun kela boshlaydi. Bolalarning yuqori emotsionalligi, e'tiborning kamligi, psixologik turg'unsizliklar shu sabablidir. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun bo'y usushining birmuncha sekinlashuvi va og'irligining ortishi xarakterlidir; jismoniy yetilish davridan oldin vaqtinchalik «to'xtash» yuz beradi. Bu davr o'g'il bolalarda 13–14 yoshda, qizlarda ertaroq 11–12 yoshda boshlanadi. 8–10 yoshda bolalarning skleti suyaklari hali qotmagan, nimjon, mushaklari yaxshi rivojlanmagan. Kichik maktab yoshidagi bolalar yuragi hajmi sekinlik bilan ortib boradi. Qon tomirlari kattalarnikiga nisbatan kengroq bo'ladi, shuning uchun bolalarda qon bosimining past ko'rsatkichlari kuzatiladi. Yurak qisilishi natijasida aylanadigan qon hajmi kattalarnikiga nisbatan ikki baravar kam. Shuning uchun qon aylanishi natijasida kislorod yetkazib berish uchun, bolalarning yuraklari tez-tez qisqaradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuqori nasaf yo'llari (burun bo'shlig'i, tomoq, bronxlar), kattalarnikiga nisbatan tor. Bolalarning nafas olish tezligi (22–25 *nafas/min*) kattalarnikidan biroz ko'p (16–18 *nafas/min*).

10–11 yoshli bolalar organizmi yurakning samarali ishlashi hisobiga yuqori saviyada modda almashinuvini ta'minlash xususiyati, umumiy bardoshlilikni talab qiladigan yuklamalarga shu yoshda yaxshi moslashishga zamin bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarning anatomo-fiziologik rivojlanish xususiyatlari hisobiga organizmning aerob imkoniyatlari nisbatan yuqori bo'ladi, bu hol katta hajmda aerob xarakterdagi jismoniy yuklamalar qo'llash mumkinligini belgilaydi.

11–12 yoshdan keyin bolalarning turli organlari va organizm tizimi tez rivojlanadi. Bunday yosh davrida asab tizimi yetarli ravishda rivojlanib bo'ladi. Bunda, yuqori sur'atlar, asab tizimining ta'sirchanligini kuzatilishi, harakat ko'nikmalarini va mushkul harakatlar texnikasini tez o'zlashtirishga zamin bo'ladi. Shu davrda bosh miyaning funksional rivojlanishi hisobiga ko'rish, vestibulyar va boshqa analizatorlar funksiyalari rivojlanishning yuqori nuqtasiga yetadi.

Bolalar sog'ligining, turli organlarning va organizm tizimining funksional holatini kuzatib borish, jismoniy va mashg'ulot yuklamalari natijasida (tibbiy aralashuvlarsiz) chuqurlashishi mumkin bo'lgan turli chetlashuvlarni tez aniqlash imkonini beradi.

Sportga qobiliyatligini aniqlash jarayoni sport tayyorgarligi bosqichlari va sport turining xususiyatlari (mashg'ulotlarni boshlash yoshi, tanlangan sport turida chuqurlashgan mashg'ulotlarni boshlash yoshi, saralov me'yorlari va boshq.) bilan yaqindan bog'liq. Shuning uchun sportga qobiliyatligini aniqlashning mezonlari va usullari, hamda me'yoriy talablari sport turi guruhlariga bo'yicha keltiriladi.

Ko'p sonli tadqiqotlar jarayonida aniqlanishicha, tezlik-kuch va davriy sport turlarida sportchilarning istiqbolliligi asosan ularning jismoniy sifatlari bilan belgilanadi.

Murakkab muvofiqlashuvchi harakatlari mavjud sport turlarida sportga qobiliyatligi, shug'ullanuvchilarning muvofiqlashish imkoniyatlarini ochish asosida aniqlanadi. Sport o'yinlarida sportchining istiqbolliligi sport faoliyati jarayonida texnik-taktik vazifalarni yecha oluvchi uning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Yakka kurashlarda saralov yosh sportchining jismoniy sifatlari, hujum va himoya harakatlarining murakkab uyg'unligini chegaralangan vaqt

oralig'ida aniq va muvaffaqiyatli bajara olish hamda raqib harakatlarini baholash imkoniyatlarini o'rganish yo'li bilan o'tkaziladi.

Hamma sport turlari uchun umumiy bo'lgan bir qator mezonlarni aytib o'tish kerak:

1) salomatlik holati; mazkur mezon ko'p yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida qo'llaniladi; tibbiy ko'riklarning asosiy vazifasi tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga to'sqinlik qiladigan belgilarni aniqlash;

2) sportchi organizmi a'zolarining va tizimining holati; mazkur mezon ko'p yillik tayyorlovning barcha bosqichlarida qo'llaniladi, ayniqsa sport bilan shug'ullanishni davom ettirishga qobiliyatligini aniqlash chog'ida;

3) morfofunktsional ko'rsatkichlar majmuasi sifatidagi jismoniy rivojlanish; mazkur mezon sportga qobiliyatlikni aniqlashning birinchi va ikkinchi bosqichlarida qo'llaniladi.

### 3.3. Sport saralovida somatik rivojlanishni aniqlash uslubi

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida, bolalar va o'smirlarning sportga layoqati darajasini aniqlashda *shaxsni vizual baholash* usuli murabbiylar uchun asosiydir.

Somatik rivojlanish, samototipni aniqlash tajribasi bir qator belgilarni vizual baholashni o'z ichiga oladi. Bunda rivojlanishni 3 ballgacha baholash qo'llaniladi (4-jadval).

4-jadval

#### Somatik belgilar ko'rsatkichlari, ball

Belgilar	1 ball	2 ball	3 ball
Mushaklar	sust namoyon	o'rtacha	yaqqol namoyon
Tonus	sust	o'rtacha	kuchli
Yog' qatlami	kam	o'rtacha	katta
Suyak	tor	o'rtacha	keng
Qopqoq shakli	normal	bukri	to'g'ri
Ko'krak qafasi shakli	yassi	Silindsimon	Konussimon
Oyoqlar shakli	normal	X-simon	O-sifat
Oyoq kaftlari shakli	normal	yassi	Ekskavirlangan

*Mushaklar:* kam – mushaklarni bo'rtib chiqish darajasi past; katta – mushaklarni bo'rtib chiqish darajasi yuqori; o'rtacha – mushaklarni bo'rtib chiqish

darajasi ikkala baho oralig'ida. Mushaklarni miqdoriy rivojlanish belgilaridan tashqari ularning egiluvchanligini e'tiborga olish kerak.

*Tonus:* sust – mushaklar qo'l bilan ushlab ko'rilganda yumshoq, bo'sh; kuchli – mushaklar qo'l bilan ushlab ko'rilganda tarang va qattiq; o'rtacha – ikkala baho oralig'ida.

*Yog' qatlami* (suyak relefining ko'zga tashlanishi yoki tekisligi bilan aniqlanadi): kichik – releflik va a'zolar yaqqol ko'rinadi; kota – suyak relefi tekis, yengil, dumaloq; o'rtacha – suyak relefi ko'zga tashlanmaydi. Chegaraviy, potalogiyaga yaqin turlarni alohida qayd etib o'tish lozim – o'ta ozg'in va semiz.

*Suyak:* tor (ingichka), o'rtacha, keng (og'ir).

*Qopqoq shakli:* normal, bukri, to'g'ri. Umurtqaning oldi va orqa yo'nalishlarga qiyshayishi kuzatiladi (kifoz va lordoz).

*Ko'krak qafasi shakli:* yassi, silindrsimon, konik va oraliq (silindrsimon-yassi, silindrsimon-konik va h.k). ko'krak qafasi shakli oldidan va yonboshdan aniqlanadi. Ayniqsa, deformatsiya va assimetriya kuzatiladi (tovuqsimon, chuqursimon va h.k).

*Oyoqlar shakli:* normal, X-simon, O-simon.

*Oyoq kafti shakli:* normal, yassi, tarvaqaylagan.

Samotip turni baholashni yuqorida keltirilgan bir necha chizmalar bilan amalga oshirish mumkin. Alohida qayd etish lozimki, bular hammasi taxminiy chizmalar, chunki toza holda samotip kam uchraydi. Samotipni vizal baholash yo'li bilan aniqlash tajribasi amaliyot bilan birga to'planadi.

Tabiiyki, samotipni vizual baholashdan tashqari o'lchovli baholash usuli mavjud bo'lib, bunda maxsus antropometrik asboblari qo'llaniladi (sirkullar, bo'y o'lchagich, antropomer, lentali santimetr).

Samotip aniqlangandan so'ng, sport qobiliyatlarini baholash lozim. Buning uchun bir necha klassifikatsiyalarni qo'llab xulosalar chiqarish mumkin. Masalan, *ektomorf* yaxshi tezlik imkoniyatlari va harakatlar orientatsiyasi, qisqa muddatli yuklamalarni yaxshi ko'taradi hamda kam hollarda ortiqcha mashg'ulot qiladi – shulardan kelib chiqqan holda unga tezlik va koordinatsiya sifatlarini namoyon



qilish mumkin bo'lgan sport turlari mos keladi. *Endomorf* mushaklari katta kuchga ega, lekin jussasining kengligi (semizligi) tufayli undan samarali foydalanmaydi, demak unga og'irlik ko'tarish yoki ehtimol kurashishga ko'proq mos. *Mezomorf* bardoshli, gavda tuzilishi baquvvat, ta'sirchanligi tez, chaqqonlik va katta jismoniy kuchga ega; uning sport ixtisosligi miqyosi keng.

Albatta, somatik turni baholash—sport ixtisosligini tanlash masalasini boshlang'ich hal qilishdan boshqa narsa emas. Rivojlanish xususiyatlarini o'rganib va somatik turga baho berib, ularni oliy malakali sportchilarning model-ko'rsatkichlari bilan taqqoslash zarur.

Inson tanasining moslik darajasini aniqlash quyidagi uchta belgilarning uyg'unligiga asoslangan: oyoqlar uzunligi, gavda uzunligi va yelkalar kengligi. Avvalo, baholash gavda uzunligi birlamchi belgilarining absolyut ko'rsatkichlari: kichik, o'rtacha, katta, so'ngra – oyoq uzunligini yelka kengligiga nisbati bo'yicha amalga oshiriladi. Inson tanasi mosligining quyidagi to'qqizta turi hosil bo'ladi:  
Kalta oyoq tor yelkali (arostroid) tur.

O'rtacha keng yelkali (gipostifroid) tur.

Keng yelkali (stifroid) tur.

O'rtacha oyoqli tor yelkali (gipagarmonoid) tur.

O'rtacha keng yelkali (garmonoid) tur.

Keng yelkali (paragarmonoid) tur.

Uzun oyoq tor yelkali (teynoid) tur.

O'rtacha keng yelkali (parateynoid) tur.

Keng yelkali (gigantoid) tur.

Jadvallarda sub'ektni u yoki bu tana mosligi turiga mansubligi belgilovchi raqamlar chegaralari keltirilgan.

Turli mamlakatlarda tuzilish jihatidan bir xil bo'lgan turli klassifikatorlar qo'llaniladi.

Shunday qilib, sport imkoniyatlarini baholash usullari bilan uyg'unlashgan holda o'tkazilgan somatik rivojlanishning tahlili sport turini tanlash imkonini beradi.

Sport imkoniyatlarini aniqlash uchun o‘tkaziladigan sport saralovi amaliyotida yoshni – lekin pasport emas, balki biologik yoshni e'tiborga olish kerak. Yosh aniqlashning asosiy usuli – vizual baholash, qizlarda esa — qo‘shimcha savollar berish.

Olingan natijalarga muvofiq holda yosh sportchining biologik yoshi aniqlanadi. Turli mintaqalar uchun pasport yoshining biologik yoshga mos kelmasligi  $\pm 3$  yoshni tashkil qilishi mumkin.

Bolalar va o‘smirlarning sport imkoniyatlarini antropometrik usullar yordamida baholash uchun nazariy va amaliy tayyorgarlik zarur. Ushbu yondashuvning katta ahamiyatga ega ekanligini e'tiborga olib jahonning turli mamlakatlarning olimlari bolalar va o‘smirlarning sport imkoniyatlarini baholash va o‘lchashning samotometrik usullarini takomillashtirish ustida ish olib bormoqdalar.

#### **AMALIY MASHG‘ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish omili sifatida qanday tavsiflar bilan belgilanadi?	Mashq shiddati; mashq davomiyligi; takrorlash soni; dam olish oralig'i davomiyligi; dam olish xususiyati.
Yuklamalarni nechta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan?	4 ta, maksimal, submaksimal, katta, sust.
Anaerobalaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi nechaga teng?	3-8 sekundga
Anaerob-glikolitik rejimda mashqlar davomiyligi nechaga teng?	20 sekunddan 3 minutgacha
Aerob rejimda mashqlar davomiyligi nechaga teng?	3 minutdan va ko'proqqa teng.

#### **Nazorat savollari:**

1. Yosh sportchilarni saralashda qanday zamonaviy vosita va usullardan foydalanasiz?

2. Sport mashg‘ulotlariga saralash va individual qobiliyatlarini aniqlashning qanday yo‘llarini bilasiz?

3. Sportchilarning individual xususiyatlarining o'ziga xosligi hamda sport mashg'ulotlarida nerv tizimining ahamiyatini tavsiflab bering?

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Qodirov I.E. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning metodologika asoslari - T.: ITA – PRESS, 2014.

2. Керимов Ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш.- Т.: ЎзДЖТИ, 2005.

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

4. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. - Фарғона, 1999.

#### **Internet saytlar**

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

7. <http://ziyonet.uz>

### **3-AMALIY MASHG'ULOT. SPORTDAGI YUKLAMA VA UNI YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMIGA ME'YORLASH (2-soat)**

#### **Reja:**

- 3.1. O'rtacha jismoniy rivojlanish.
- 3.2. Tezkor jismoniy rivojlanish.
- 3.3. Sust jismoniy rivojlanish.
- 3.4. Mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish texnologiyasi.

#### **Amaliy mashg'ulot maqsadi:**

Tinglovchilarni sportdagi yuklama va uni yosh sportchilar organizmiga me'yorlash va rejalashtirishni o'rgatish.

#### **Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:**

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

#### **Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:**

### **3.1. O'rtacha jismoniy rivojlanish**

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sportchilar sog'lig'i darajasi va ular organizmi turli tizimlarning funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

Kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Salomatlik darajasini oshirish.

Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plashini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k.dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yoradamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

Asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

Kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik-ning

asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'kuv-trenirovka bellashuvlari bajariladi va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki kurashchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

### **3.2. Tezkor jismoniy rivojlanish**

Jismoniy sifat bo'lmish "kuch" deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajartish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch - bu kurashchining maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Kurashda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vaznga to'g'ri keladigan kuch kurashchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir. Kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliqlar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sporchi mashqni "so'ngi nafasgacha" bajarishda maksimal og'irlikdan 70-80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - "so'ngi nafasgacha", hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi.

U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashklarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi.

Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta trenirovka mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi.

Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondoshish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan yengib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda yerga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan sakrashlar bajariladi.

Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida



sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi.

Kurashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantililik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi rakib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi.

Dam olish oralig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

### **3.3. Sust jismoniy rivojlanish**

Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan sportda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi.

O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan sportchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Sportchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish.

Mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan oshadigan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Kurashchi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlari nisbatan yengil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Kurashchining tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oralig'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, kurashchining tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashklar bajariladi.

### **3.4. Mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish texnologiyasi**

Sportchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vakt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik kurashchining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Kurashchining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (kurashda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan

mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Trenirovka nagruzkasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan nagruzkaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerobalaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

**Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy nagruzkada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi**

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar%	aerob jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning trenirovka nagruzkasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;
- turli ko'rsatkichlar xar xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);
- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralig'i tiklanish uchun yetarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oraliq'ini kamaytirishda bosim ko'proq aerob bosimga aylanadi, chunki odatda 3-4-minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oraliq'ini kamaytirish nagruzkani anaerob nagruzkaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu nagruzkani ko'proq aerob nagruzkaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek kurashchining

mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi.

Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

#### **AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

Antropometrik asboblarga qaysilar kiradi?	Antropometr, rostometr, yo'g'on va sirganuvchi sirkul, tazomer santimetrli tasma, stopometr
Tana uzunligi o'lchanayotganda o'lchov ustuniga sinaluvchining qaysi nuqtalari tegib turishi kerak?	tovonlari, boldiri, dumbasi, kuraklar orasi yuzasi, ensasi.
Dinamik xarakterga ega bo'lgan jismoniy ish ta'sirida muskullarda qanday o'zgarishlar paydo bo'ladi?	muskullarning qorinchali qismlarining hajmlari kattalashadi
Sportchining chiniqqanlik darajasi nima bilan belgilanadi?	funksional imkoniyatlarning ortishi va tejamli sarflanishi bilan
Trenirovka yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish omili sifatida qanday tavsiflar bilan belgilanadi?	mashq shiddati; mashq davomiyligi; takrorlash soni; dam olish oralig'i davomiyligi; dam olish xususiyati.

Yuklamalarni nechta shiddat zonasini ajratish qabul qilingan:	4 ta, maksimal, submaksimal, katta, sust.
Kurashchining chaqqonlik qobiliyati qanday ta'riflanadi?	bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.
Egiluvchanlik sifati qanday ta'riflanadi?	bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir
Faol egiluvchanlik qanday ta'riflanadi?	bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir
Sust egiluvchanlik qanday ta'riflanadi?	bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir

### Nazorat savollari:

1. O'rtacha jismoniy rivojlanishda sportchilar organizimida qanday fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi?
2. Tezkor jismoniy rivojlanishda sportchilar organizimida qanday fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi?
3. Sust jismoniy rivojlanishda sportchilar organizimida qanday fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi?
4. Mashg'ulotlar yuklamalarini rejalashtirish texnologiyasi mazmunini ochib bering?
5. Tezkor rejalashtirish qanday amalga oshiriladi?
6. Istiqbolli rejalashtirish qanday amalga oshiriladi?
7. Ko'p yillik rejalashtirish qanday amalga oshiriladi?
8. Guruhli ko'p yillik rejalashtirish qanday amalga oshiriladi?
9. Individual ko'p yillik rejalashtirish qanday amalga oshiriladi?

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.
2. Алиев Б.И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулот юкламаларини назорат қилиш услубияти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.



3. Сарванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе. – Владивосток, 1991.
4. Musayev V.B. Sport metrologiyasi. - T.: Navro'z, 2015.
5. Умаров Дж.Х., Акбаров А. Спортивная метрология. - T.: Navro'z, 2015.
6. Керимов Ф.А., Назруллаев Д.З. Применение статистических методов в спорте. - T.: Fan va texnologiya, 2014.
7. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарева О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. - T.: Лидер-пресс, 2009.

#### **Internet saytlar**

8. <http://ziyonet.uz>
9. <https://sportedu.uz>

**4-AMALIY MASHG'ULOT. BOLALAR VA O'SMIRLARNING  
INDIVIDUAL QOBILIYATLARINI ANIQLASHDA  
QO'LLANILAYOTGAN BIOLOGIK, PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK  
TEST ME'YORLARNI ANIQLASH (2-soat)**

**Reja:**

4.1. Sportchilarning individual qobiliyatlarini aniqlashda somatik rivojlanishini ahamiyati.

4.2. Sportda qobiliyat va iqtidorni psixologik va pedagogik test me'yorlari orqali aniqlash.

**Amaliy mashg'ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda bolalar va o'smirlarni individual qobiliyatlarini aniqlashda qo'llanilayotgan biologik, psixologik va pedagogik test me'yorlarni aniqlashni takomillashtirishdan iborat.

**Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:**

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

**Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:**

**4.1. Sportchilarning individual qobiliyatlarini aniqlashda somatik  
rivojlanishini ahamiyati**

Harakatlar strukturasi bo'yicha sport yo'nalishi yengil atletikadir. Uning 20 dan ortiq ixtisosliklari mavjud.

Yengil atletikada mashqlarni maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvat bilan bajarishni talab qiladigan davriy yo'nalishlar hamda davriy bo'lmagan tezlik–kuch, muvofiqlashuvchi tezlik-kuch yo'nalishlar bor. Gavda tuzilishi, somatik rivojlanish xususiyatlari bu mashqlarni bajarishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Maksimal quvvatda ish (tezlik) bajaruvchi sprinterlarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o'rgana turib ularning oyoqlari kalta, o'rta uzunlikdagi gavda, o'rtacha og'irlik, keng ko'krak qafasi, katta o'pkalar, yaxshi rivojlangan

mushaklarga ega ekanliklariga e'tibor bergan. Qisqa masofaga yuguruvchi baquvvat, keng yelkali sportchi og'ir atletikachining «kichik» nusxasini eslatadi.

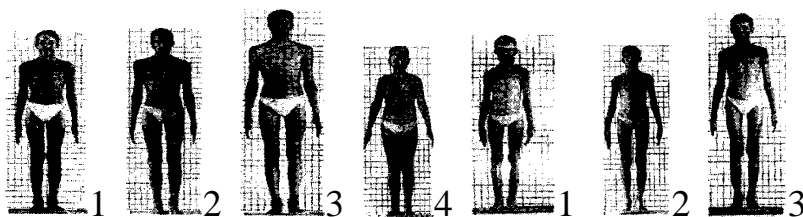
Balandlikka sakrovchilarni o'rgangandan so'ng, oyoq paylari yaxshi rivojlangan sportchilarga nisbatan tana uzunligiga nisbatan oyoqlari ayniqsa oyoq kafti uzun bo'lganlardan yaxshi sakrovchi chiqadi degan xulosaga kelgan. Ya'ni, oyoq paylari uzunroq bo'lgan «elka»larga ta'sir ko'rsatadi va uzunligi bo'yicha to'la qisqarishi mumkin. Yaxshi balandlikka sakrash uchun qalin atletik tuzilgan paylarga emas, balki uzun va xushbichim paylarga ega bo'lish kerak.

Avval o'tkazilgan tadqiqotlar va o'zining kuzatuvlarining tahlili asosida M. Ivanetskiy quyidagilarni ta'kidlaydi; sprinterlarda – nisbatan tana uzunligi; qisqa masofaga yuguruvchilarda – baland bo'y, yaxshi rivojlangan ko'krak qafasi; marafonchilarda – past bo'y, keng ko'krak qafasi, yaxshi rivojlangan boldir paylari; sakrovchilarda – baland bo'y, sprinterlarga nisbatan kalta tana, yaxshi rivojlangan oyoqlar kuzatiladi. Uzoqqa sakrovchilar sprinterlarnikiga o'xshash ko'rsatkichlarga ega bo'ladilar.

Marafonchilar, U.Gornova va L.Shmidtning ma'lumotlari bo'yicha yengil atletikachilarga nisbatan past bo'y, katta bo'lmagan og'irlik, gavda tuzilishi ozg'in ko'rinishga ega bo'ladilar.

Ingliz olimi professor J.Tanner o'tkazgan tadqiqotlar Olimpiada O'yinlari qatnashchilari – yengil atletikachilarning gavda tuzilishi xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. U sportchilarni gavda tuzilishlarini o'rganishda nafaqat tana o'lchamlarini (1–chizma) balki maxsus qurilmalarni qo'llagan holda atletlarni uch holatda fotosuratini (oldidan, yonboshdan, orqadan) olgan, so'ngra fotosuratlar bo'yicha qiyosiy antropometrik kuzatishlar olib borgan va ma'lumotlarni umumlashtirgan.

*1-chizma*



O'smirlarni yoshga nisbatan somatik rivojlanishi 1-11 yosh; 2-12 yosh; 3-13 yosh; 4-14 yosh.

Sprinterlar orasida mezomorf belgilari ko'proq bo'lgan somatiplar uchraydi. 400 m ga yugurish bo'yicha yaxshi natijalar ko'rsatayotgan sportchilar, uzun oyoqlarga, keng yelkalarga, nisbatan yaxshi rivojlangan mushaklarga ega.

400 m ga yuguruvchilarda aralash somatotiplar uchramaydi.

Uzoq masofaga yuguruvchilar tor tozga ega; ularning qo'l va boldir-tovon paylari yaxshi rivojlangan; 100 va 400 m ga yuguruvchilarga nisbatan oyoq, qo'l va toz mushaklari rivojlanangan.

3000 m ga to'siqlar osha yuguruvchilarning boldir-tovon paylari o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan yaxshi rivojlangan. Bu jihatlari bilan ular 100 va 400 m ga barerlar osha yuguruvchilarga o'xshaydilar.

50 km. ga yuruvchilarning tuzilishi 1500 m ga yuguruvchilarga o'xshash, garchi ularning oyoqlari uzunligi kaltaroq, ko'krak qafasi va toz aylanasi, boldir-tovon paylarining rivojlanishi bo'yicha 5000 m ga yuguruvchilarni eslatadilar. 110 m ga barerlar osha yuguruvchilar uzun oyoq va gavdaga egalar. Mushaklarning rivojlanishi bo'yicha ular 100 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin keyingilarning oyoqlari kalta bo'ladi.

Oyoq va tananing ko'rsatkichlari 400 va 1500 m ga yuguruvchilarnikiga o'xshaydi, ehtimol boldir paylari birmuncha yaxshiroq rivojlangan bo'lishi mumkin. 400 m ga barerlar osha yuguruvchilar somatik xususiyatlari bo'yicha 400 m ga yuguruvchilarni eslatadilar, lekin birinchilar biroz xushbichim bo'lishadi.

Balandlikka sakrovchilarning bo'yi baland bo'ladi. Eng past bo'y – 184 sm, boshqa turlardagi sportchilardan oyoqlarining tanaga nisbatan uzunligi bilan ajralib turadilar, bunday ko'rsatkich uloqtiruvchilarda kuzatiladi. Qolgan barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'rta masofaga yuguruvchilarni eslatadilar.

Uloqtiruvchilar – baland bo'yli, yaxshi rivojlangan mushaklar, tanaga nisbatan uzun oyoq va qo'llarga egalar. Oyoq va tanalarning ko'rsatkichlari bo'yicha uloqtiruvchilar o'rta masofaga yuguruvchilardan farqlanmaydilar. Disk

va yadro uloqtiruvchilar boldir va toz aylanasiga qaraganda keng yelkalar sohiblari.

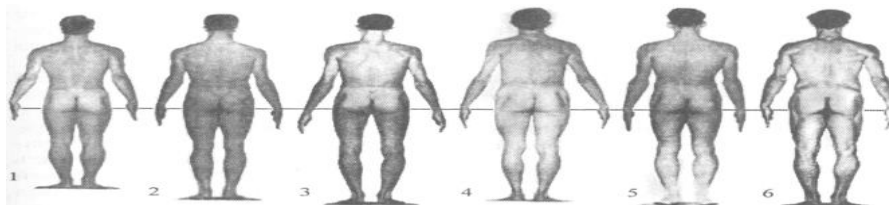
J.Tanner quyidagicha xulosa chiqargan: atletlarning tana tuzilishlari yuqori saviyadagi sport mashqlarini bajarish, tana a'zolariga mexanika nuqtai nazaridan ma'lum talablar qo'yilishi hisobiga farqlanadi. Uning ta'kidlashicha, skelet tuzilishi nasliydir, agar o'sish davri yakunlangan bo'lsa, unga mashg'ulotlar ta'sir o'tkazmaydi. «Bizning skeletimiz proporsiyalarini hych narsa o'zgartira olmaydi» deb yakunlaydi o'z ilmiy ishini ingliz olimi.

Dunyoning turli mamlakatlarida o'tkazilgan tadqiqotlar, yuqori malakali sportchilarning somatik rivojlanishi qiyosiy tahlilini o'tkazish imkonini berdi. Tahlil uchun Olimpiada o'yinlari (Gundla, Tanner), Polshaning yoshlar terma jamoasi Marchoka, Skibinski) va Ukraina terma jamoasi (L.Volkov) sportchilarining ko'rsatkichlari olingan.

*1-jadval*

Sport turi	Gavda uzunligi, <i>sm</i>		Uzunlik, <i>sm</i>		Diametr, <i>sm</i>		Aylana, <i>sm</i>	
	tik holda	o'tirganda	oyoq	qo'l	yelka	tos	yelka	tos
Yugurish								
100, 200 <i>m</i>	176,6	93,5	83,1	76,7	41,0	28,5	29,1	57,2
400 <i>m</i>	185,4	96,6	88,8	80,5	41,4	29,5	28,6	51,0
800, 1500 <i>m</i>	180,5	92,8	87,7	79,8	41,4	29,3	27,0	53,0
5000, 10000 <i>m</i>	174,4	91,2	83,2	77,0	39,2	28,1	25,2	50,5
marafon	171,1	89,5	81,6	75,9	39,8	28,3	24,9	49,9
110 <i>m</i> b/o	182,8	95,1	97,7	81,3	42,1	28,6	30,3	58,1
400 <i>m</i> b/o	180,6	94,0	86,6	79,3	41,5	28,5	28,0	55,6
3000 <i>m</i> t/o	179,2	93,0	86,2	78,9	40,7	28,9	24,9	50,1
50 <i>km</i> yurish	177,0	93,9	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
balandlikka sakrash	188,1	97,7	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
uzoqlikka	181,5	93,7	87,8	79,4	41,4	30,3	28,3	55,8
shest bilan	186,0	98,7	87,3	80,1	43,4	30,0	31,3	58,3
uch kara	183,1	96,4	86,7	79,7	41,4	28,7	26,9	55,8
Disk	192,4	101,6	90,8	88,0	46,0	33,0	37,4	67,6
Nayza	186,5	98,1	88,4	83,6	45,3	31,3	35,0	62,1
Yadro	190,8	100,9	89,9	84,2	46,0	32,1	37,6	67,0
Bolg'a	188,8	96,9	91,9	84,2	44,4	31,6	34,9	67,0

*2-chizma*



**Tana uzunligi va og'irligi.** yengil atletikaning barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilari, boshqa guruhlar a'zolariga nisbatan uzun tanaga egalar. Qisqa masofaga yuguruvchilar ba'zi hollarda bundan istisno.

Ikki Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining bo'ylari bir-biriga yaqin. Ukrainalik sportchilar olimpiadachi-atletlardan bo'y uzunligi bilan bir oz farqlanadilar, Polshalik sportchilar haqida bunday deb bo'lmaydi (2–chizma).

Olimpiyada o'yinlari qatnashchilarining tana tuzilishi 1–100 m yugurish; 2–400 m yugurish; 3–1500 m yugurish; 4–b 5000 m yugurish; 5–marafon; 6 – balandlikka sakrash.

Ko'rib chiqilgan barcha guruhlarining umumiy xususiyati balandlikka sakrovchilar hamda uloqtiruvchilarning bo'yi uzun – uzoq masofaga yuguruvchilarniki qisqa.

Ukraina terma jamoasining sportchilari yengil atletikaning deyarli barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yinlari qatnashchilariga nisbatan bir oz past bo'ysga egalar.

Barcha guruh sportchilarining vaznlarida katta bo'lmagan farq bor. Polshalik sportchilar yengil atletikaning ko'p turlari bo'yicha ancha kam vaznga egalar. Bu hol ular yoshining katta emasligi bilan tushuntiriladi, o'rtacha yosh 18–19 ga teng. Eng katta vazn uloqtiruvchilarda, o'rtacha – barerlar osha yuguruvchilar va sakrovchilarda, yengil – uzoq masofalarga yuguruvchilarda kuzatildi.

**Oyoq va qo'l uzunligi.** J. Tanner tomonidan olingan ma'lumotlar, Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining oyoq uzunligi ko'rsatkichlari Ukraina va Polsha jamoalari sportchilarinikidan bir oz kattaligini ko'rsatadi.

Oyoq uzunligining eng kam ko'rsatkichi (yengil atletikaning deyarli barcha turlari bo'yicha) Polsha sportchilariga tegishli. Ukrainalik sportchilari Olimpiada o'yinlari qatnashchilarining ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin.

400 va 110 m. ga barerlar bilan yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, dist va bolg'a uloqtiruvchilarning oyoqlari uzunligi e'tiborni tortadi.

Qo'llar uzunligi bo'yicha alohida guruhlarni ajratib bo'lmaydi; yagona istisno – Olimpiada o'yinlari qatnashchilari disk uloqtiruvchilarga tegishli, ularning bu belgi ko'rsatkichlari katta.

**yelka va toz diametri.** Tahlillarning ko'rsatishicha bu ko'rsatkich Ukraina terma jamoasi sportchilarida katta, Olimpiada o'yinlari qatnashchilarida o'rtacha, Polshaliklarda kichik.

Eng katta diametr baland bo'yli sportchilar – katta vazndagi uloqtiruvchilarga tegishli. Uzoq masofaga yuguruvchilarda bu ko'rsatkich past.

Toz ko'rsatkichlarining o'rtachasi bo'yicha turli sport guruhidagi sportchilarning belgilari yuqoridagilarga o'xshash.

**Yelka va toz aylanasi.** yelka aylanasi ko'rsatkichlariga muvofiq, yengil atletikaning deyarli barcha yo'nalishlari bo'yicha eng katta ko'rsatkichlar Ukraina terma jamoasining sportchilariga tegishli, eng past – Polshalik sportchilarda. Mazkur belgilar uloqtiruvchilarda yengil atletika turlarining boshqa vakillariga nisbatan ancha farq qiladi.

Toz aylanasi bo'yicha aralash guruh – olimpiadachilar va Ukraina hamda Polshalik sportchilar orasida katta farq kuzatilmadi.

Eng katta ko'rsatkichlar uloqtiruvchilarda, eng kichik – qisqa masofaga yuguruvchilarda.

Turli milliy jamoalar sportchilarning gavda tuzilishini o'rganish va taqqoslashda bo'ylama ko'rsatkichlar bo'yicha farq kuzatilmadi, yonlama bo'yicha ahamiyatli bo'lmagan farq mavjud.

O'tkazilgan tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, sportchiga yengil atletikaning turli yo'nalishlarida yuqori natijalarga erishish uchun ma'lum antropometrik ko'rsatkichlarga va organizmning boshqa tizimlari bilan bir qatorda sport natijalariga ta'sir ko'rsata oladigan mos ravishdagi somatik rivojlanish darajasiga ega bo'lish kerak.

Suzish, yengil atletikaning ba'zi yo'nalishlari kabi davriy sport turi bo'lib har xil quvvatlarda ish bajarilishini talab etsada, shartlari bo'yicha boshqa sport ixtisosliklaridan keskin farq qiladi. Bu yerda, tananing tuzilishi va shakli katta ahamiyatga ega. Morfologik ko'rsatkichlar bo'yicha ideal sportchi deb, baland bo'yli, tana uzunligi va ko'ndalang ko'rsatkichlarning yaxshi nisbatiga, gorizontol holda turg'unlikka va yuqori suzuvchanlik sifatiga ega hamda teri osti yog' qatlami teng taqsimlangan sportchilarni atash mumkin.

Amerikalik olim T.Kyureton, Sheldon klassifikatsiyasidan foydalangan holda, xalqaro toifadagi suzuvchilar orasida sprinterlar mezomorf, 400 va 1500 *m* ga suzuvchilar endomorf turga mansubligini aniqlagan.

Agar suzuvchilar boshqa sport turlari vakillari bilan taqqoslansa, ularning tana, oyoq va qo'l uzunligi bo'yicha ko'rsatkichlari eng kattaligi yaqqol ko'zga tashlanadi.

A.Strokinaning ma'lumotlariga ko'ra, suzuvchilar nisbatan kalta gavda, uzun oyoq, boldirlarga egalar, proporsiyalari bo'yicha mezomorf yoki braximorf turlarga kiradilar, suzuvchi ayollar esa baland va o'rta bo'y, to'g'ri hamda bir tekis taqsimlangan teri osti yog'i, yaxshi rivojlangan qo'l mushaklari sohibalari.

Ambruster, suzish bo'yicha eng yirik mutaxassislardan birining fikricha, suzuvchi uchun anatomik ko'rsatkichlar eng muhim hisoblanadi. Demak, uzun qo'llar – bu yaxshi richag, lekin u faqat qo'l va yelka oldini baquvvat mushaklar bilan ta'minlangan holdagina foydali bo'ladi. Ingichka, lekin kuchli toz. Sprinter - suzuvchining oyoqlari tekis va kuchli payli, uzun va xushbichim. Oyoq kafti uzun, ingichka va egiluvchan, harakatlari erkinligi bo'yicha baliq dumining harakatlariga yaqinlashishi kerak.

N.Bulgakovanning ta'kidlashicha, ba'zi suzuvchilarning tozi shakli bo'yicha oquvchanlikning tabiiy chiziqlariga mos keladi. Bunday suzuvchilar tor toz va katta bo'lmagan yassi qoringa ega. Ular, katta toz va qoringa ega bo'lgan suzuvchilar oldida ma'lum ustunlikka egalar. Keng tozli suzuvchilarga suvning katta qarshiligini yengishga to'g'ri keladi, chunki suv oqimi keng toz va qorin atrofidan o'tib, aylanma harakatlari hisobiga qarshilikni kuchaytiradi.



**Sport va badiiy gimnakastika.** Ukrainalik mashhur sport antropologi O.Nedrigaylova gimnastikachilarning uzun gavdasiga va kuchli rivojlangan yelka aylanasi e'tibor qaratdi. Mazkur sport ixtisosligi vakillarining tana tuzilishi xususiyatlarining ko'rsatkichlariga bag'ishlangan to'la ma'lumotlarni boshqa antropologlarning ishlarida ko'ramiz.

N.Lutovinova va M.Utkinalarning ma'lumotlariga ko'ra, gimnastikachilar o'rta bo'yli bo'lishadi, tananing yuqori qismi, asosan yelka aylanasi keng va kuchli bo'rtib turadigan mushaklarga ega. Tananing pastki qismi xuddi bir oz yengillashtirilganday; ingichka bel, tor toz, ingichka va biroz bo'rtib turadigan mushakli xushbichim oyoqlar. Gavda nisbatan qisqa, tananing yuqori qismi yelka aylanasi nuqtalari pastligi hisobiga cho'zilganligi uchun bo'yin uzunday ko'rinadi. Qorin yassi, bel to'liqsimon. yelka aylanasi va bel mushaklari juda yaxshi rivojlanganligidan, gimnastikachilar biroz bukriday ko'rinadilar. Sportning ushbu ixtisosligi vakillari mezomorf turga mansub, biroz dolixomorfiya mayli bor.

Gimnastikachi ayollarning yelka aylanasi nuqtalari bir oz pastga qaraganligidan bo'yinlari uzun ko'rinadi. Gavdalari uzun, toz va bel pastroq joylashgan. yelkalar nisbatan keng. Ko'krak bezlari sust rivojlangan, lekin ko'rkak aylanasi nisbatan keng.

Mushaklar butun tana bo'yicha bir maromda rivojlangan. Odatda, qorinlari yassi, nozik bel sohibalari. O'tkazilgan tadqiqotlar natijalarini ko'rsatishicha badiiy gimnastikachi ayollar ham o'z xususiyatlariga ega. Taqqoslash uchun, sport va badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashgan sportchi ayollar va MDU antropologiya institutining dasturida qatnashgan nazorat guruhining ko'rsatkichlari olingan (2-jadval).

Tana tuzilishining tur xususiyatlarini birinchi mashg'ulotlarda aniqlash mumkin. ye.Rogozin, 10 ballik baholash tizimidan foydalanib quyidagilarni hisobga olgan: o'rtacha bo'y, xushbichimlik, to'lalilik, qaddi, qo'l va oyoqlarning gavdaga nisbatan o'lchamlari.

Tirsak bo'g'inlari ortiqcha bukilgan bolalarga u sportning boshqa turlari bilan shug'ullanishni tavsiya qilinadi, chunki gimnastikaning katta razryadlarida bunday bo'g'inlar yuklamalarga chidamaydi va ko'pincha jarohatlanadi.

Qo'llarning kaltaligi (pastga tushirilgan qo'lning o'rta barmog'i tozning yarmigacha bormagan holda) ham salbiy omil hisoblanadi. Kalta qo'l va panjalar bilan sport anjomlarini mahkam ushlash xususiyati kamayadi, mashqlarni bajarishda noqulaylik va qiyinchiliklar tug'iladi.

2-jadval

**Sport va badiiy gimnastika bo'yicha ixtisoslashgan sportchi ayollar va nazorat guruhining absolyut ko'rsatkichlari**

Antropometrik belgi	Badiiy gimnastika, X±m	Sport gimnastikasi, X±m	Nazorat guruhi, X±m
Vazn, <i>kg</i>	58,51±1,09	54,67±0,34	
Uzunlik, <i>sm</i>			
Tana	163,73±0,81	156,26±0,32	156,26±0,19
Oyoqlar	84,80±0,75	83,00±0,24	83,89±0,14
Qo'llar	72,50±0,51	67,69±0,19	68,46±0,40
Toz	38,04±0,73	41,16±0,14	43,56±0,10
Boldir	40,70±0,60	35,69±0,12	34,28±0,08
Oyoq kafti	25,65±0,20	23,94±0,06	-
yelka oldi	23,39±0,35	22,17±0,08	22,49±0,05
Panjalar	17,83±0,24	16,99±0,06	16,95±0,04
Aylana, <i>sm</i>			
Bo'yin	32,28±0,26	32,74±0,06	34,89±0,06
Ko'rkak	83,14±0,81	82,80±0,23	81,38±0,25
Bel	65,82±0,98	67,28±0,21	71,76±0,19
yelka	25,82±0,36	27,05±0,10	28,27±0,09
yelka oldi	23,53±0,24	24,43±0,08	-
Toz	58,64±0,86	55,16±0,20	55,08±0,15
Boldir	36,36±0,43	35,19±0,11	34,98±0,08
Kenglik, <i>sm</i>			
yelka	36,53±0,26	35,44±0,11	34,69±0,06
Toz	24,46±0,28	26,87±0,08	27,73±0,06

Qizlarni saralashda tizza bo'g'inlarining shakliga e'tibor beriladi: bo'g'inlarning ortiqcha bukilganligi salbiy omildir. Cho'zilgan bo'yin ideal (10 ball) hisoblanadi. Keng va to'la gavdali 10–11 yoshdagi bolalar hamda qizlar, odatda yillar o'tishi bilan bunday ko'rinishlarini yo'qotmaydilar. Bo'yin, oyoqlar,

qo'llarning gavdaga nisbatan uzunligi, tozning shakli, bo'g'inlarning shakli odatda o'zgarmaydi. Juda kam hollarda, gimnastika nuqtai nazaridan, ular yaxshi tomonga o'zgaradi.

#### **4.2. Sportda qobiliyat va iqtidorni psixologik va pedagogik test me'yorlari orqali aniqlash**

Sport qobiliyati va iqtidoriga bir butun sifatida qarash mumkin, uning xususiyatlari, avvalo, uni tashkil qiluvchilarning ichki tabiatiga bog'liq bo'ladi. Bir butunning rivojlanishini, uning qismlarini o'zaro aloqasi va o'zaro ta'sirlashuvi o'rganish haqiqatni bilishni asosiy omilidir.

Ushbu omil, biologik va ijtimoiy ob'ektlarni o'rganishda majmuaviy yondashuvni ishlab chiqishda o'z aksini topdi. Majmuaviy o'rganish negizida yagona dastur bo'yicha ishlayotgan va umumiy maqsadga erishish yo'lida o'zaro muvofiqlashgan faoliyat olib borayotgan turli mutaxassislarning mehnati yotadi. Tadqiqotlarni tashkil qilishdagi bunday yondashuv, sport iqtidoriga ko'plab o'zaro bog'langan elementlar tizimi sifatida qarashni taqozo etadi.

Sport iqtidorini ob'ekt sifatida majmuaviy o'rganish tadqiqotlarda ob'ektni nazariy sezish shakllaridan birini – tizimlarning umumiy nazariyasini qo'llash imkonini beradi.

Bir butunni o'rganishni turli saviyalarda olib borish mumkin. Biz sport iqtidorini o'rganishni organizm saviyasida, uning qobiliyat va iqtidorni sportda boshqacha saviyada o'rganilishini inkor etmagan holda, olib borishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

*Sport iqtidori tizimini* quyidagi chizmada tasavvur qilish mumkin: butun organizm–organlar tizimi – organlar – to'qimalar – to'qimalarning kataklari va to'qimalarning katagi bo'lmagan elementlari.

Tizimli yondashuv barcha jarayonlarni, hodisalarni, predmetlarni u yoki bu strukturaga ega tizimlar sifatida ko'rish imkonini beradi. Demak, bir butunning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashda struktura – butunning ichki shakli katta rol o'ynaydi. Bunda, strukturani o'rganish uning tarixiy jihatini: kelib chiqishi va rivojlanishini bilishni nazarda tutadi.

## AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:

## To'g'ri javobni ko'rsating

Test metodi qanday ma'noni anglatadi?	Test - inglizcha, «tekshirish» degan ma'noni anglatadi
Psixologik diagnoz nima?	Psixologik diagnoz ( <b>diagnosis</b> - grekcha, aniqlash, bilish degan ma'noni anglatadi)-shaxs individual-psixologik xususiyatlarining hozirgi holatiga baho berish, rivojlanishini oldindan aytib berish (prognoz qilish) va psixodiagnostik tekshiruv vazifalaridan kelib chiqib, tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan psixolog faoliyatining so'nggi natijasidir.
Tana tuzilishi qanday ta'riflanadi?	bu gavda o'lchovlarining shakllanishlari, mutanosibliklari, tana qismlarining bir-biriga nisbatan joylashishi, suyak, yog' va muskul to'qimalarining rivojlanish xususiyatlari
Qanday insonlar normostenik tana tuzilishli insonlar hisoblanadi?	tananing hamma qismi bir biriga to'g'ri proporsional, teng, baravar rivojlangan, ko'krak va elka kamari kengligi, qo'l va oyoqlarning uzunligi proporsional bo'ladi. Bunday bolalar sportning hamma turlari bilan shug'ullanishlari mumkin.
Qanday insonlar giperstenik tana tuzilishli insonlar hisoblanadi?	kalta bo'yli, keng ko'krak qafasli, keng elkali, qo'l-oyoqlari kalta va yo'g'on. Bularni ko'proq kurash turlariga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Sababi, bunday gavda tuzilishidagi bolalarda suyaklar yo'g'on, baquvvat, muskullar yaxshi rivojlangan, kuchli bo'ladi. Ular tez, epchil, chaqqonlik bilan harakat qilish xususiyatiga ega
Qanday insonlar astenik tana tuzilishli insonlar hisoblanadi?	–bo'yi uzun, qo'l va oyoqlari uzun, tana ingichka, ko'krak va elka kamari ingichka.
Astenik tana tuzilishli bolalar va o'smirlarni qanday sport turlari bilan shug'ullanishlari tavsiya etiladi?	sport o'yinlarining voleybol, basketbol, tennis turlari bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.
Giperstenik tana tuzilishli bolalar va o'smirlarni qanday sport turlari bilan shug'ullanishlari tavsiya etiladi?	Kurash, dzyudo, sambo
Normostenik tana tuzilishli bolalar va o'smirlarni qanday sport turlari bilan shug'ullanishlari tavsiya etiladi?	sportning hamma turlari bilan shug'ullanishlari mumkin.

**Nazorat savollari:**

1. Test tuzish va test qabul qilish jarayonini qanday tashkillashtiriladi?
2. Biologik testlarni bolalar va o'smirlarni individual qobiliyatlarini aniqlashda qanday ahamiyati bor?
3. Qanday maqsadda psixologik va pedagogik test me'yorlari o'tkaziladi?
4. Trener uchun bolalar va o'smirlarda psixologik va pedagogik test me'yorlarni to'g'ri aniqlashning qanday ahamiyati bor?
5. Test natijalarini qanday tahlil qilinadi?
6. Sport turini tanlashda qo'llaniladigan morfologik ko'rsatkichlarga qaysilar kiradi?
7. Jismoniy rivojlanishni asosiy tekshirish usullariga qaysilar kiradi?
8. Atsiklik mashklar yuklamasini me'yorlashda qanday natijalar e'tiborga olinishi lozim?

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O'quv qo'llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.
2. Sport va harakatli o'yinlar (gandbol): Darslik/ Sh.F. To'laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O'zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.
3. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
4. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарева О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. - Т.: Лидер-пресс, 2009.
5. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. - Фарғона, 1999.

**Internet saytlar**

8. <http://bimm.uz>
9. <https://sportedu.uz>
10. <http://ziyonet.uz>

## **5-AMALIY MASHG'ULOT. SARALOV VA YO'NALTIRISHNING KO'P YILLIK TAYYORLOV BOSQICHLARI BILAN ALOQASI (2-soat)**

### **Reja:**

5.1. Dastlabki tayyorlov bosqichining asosiy vazifalari.

5.2. Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga o'rgatish.

5.3. Bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

### **Amaliy mashg'ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda saralov va yo'naltirishning ko'p yillik tayyorlov bosqichlarini tahlil qilish, kompetensiyalarini takomillashtirish.

### **Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:**

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

### **Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:**

#### **5.1. Dastlabki tayyorlov bosqichining asosiy vazifalari**

Ko'p yillik sport tayyorlov jarayonning dastlabki bosqichi maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidan boshlanadi. Shu yoshdagi davrda organizmida jadalli rivojlanish bo'lib harakat koordinasiyasi yaxshilanadi, turlicha va aniqlikka ega bo'lib ravon va har tomonlama o'sadi. Bolalar o'z harakatlarini me'yoriy o'zlashtirishga va ishlatishga o'rganadilar. Harakatlarning belgilangan ritmda bajarishga ko'nikadi nojo'ya harakatlarni qilmaslikka o'rinadilar.

Maktabgacha yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasining bosh vazifalari asosiy harakatlarning shakllantirish va rivojlantirish (yurish, yugurish, sakrash, buyumlarni uloqtirish, ilib olish, tirmashib chiqish va x.k.): umumiy rivojlantiruvchi va ayrim saflanish mashqlarni shakllantirish rolikli konkida, velosiped, samakatlarda uchish, suzish, shuningdek o'ynash elementlar ko'nikmalariga o'rgatish. Shular qatorida jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, abjirlik, kuch va boshq.). Eng muhimi, ahamiyatlisi to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar quyidagi masalalarni yechadilar.

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida muvofiq bilimlarni o'zlashtirish, sport turlari unsurlari to'pni uzatish, tashlash, uloqtirish, arqonga tirmashib chiqish, gimnastik mashqlarni (musiqa sadosida) harakatli o'yinlarni o'zlashtirish.

2. Hayotni zarur bo'lgan asosiy ko'nikma va malakalarni shakllantirish, maktabgacha ta'lim davrida o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni puxtalash hamda ularni takomillashtirish, gimnastika mashqlarni maktabini asosida hamda boshqa sport turlarining munosib mashqlarini o'zlashtirish.

3. O'sib kelayotgan organizmni har tamonlama uyg'unlashtirib shakllantirish, salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish borasida koordinasion qobiliyatiga e'tibor ajratish va umumiy chidamligini oshirish.

Shular qatorida jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, kuch va boshq.). Eng muhimi to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar quyidagi masalalarni yechadilar.

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida muvofiq bilimlarni o'zlashtirish, to'pni uzatish, tashlash, uloqtirish, arqonga tirmashib chiqish, gimnastik mashqlarni (musiqa sadosida) xarakatli o'yinlarni o'zlashtirish,

2. Hayotni zarur bo'lgan asosiy ko'nikma va malakalarni shakllantirish, maktabgacha ta'lim davrida o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni mustahkamlash hamda ularni takomillashtirish, gimnastika sport turlarining mashqlarini munosib o'zlashtirish.

3. O'sib kelayotgan organizmni har tamonlama uyg'unlashtirib shakllantirish, salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish borasida koordinatsion qobiliyatiga e'tibor ajratish va umumiy chidamligini oshirish. Dastlabki davr tayyorlovida bolalarni turli xarakatlarga o'rgatish eng yuqori darajaga chiqishi aniqlangan ko'pgina tadqiqotlarda ko'rsatilgandek, bolalarning xarakatlarni o'zlashtirish xotirasi yoshiga binoan o'zgarishi nafaqat son nuqtai nazardan, balki sifat ko'rsatgichlari bilan ham o'zgarib borish aniqlangan.

Harakatlarni eslab qolish qobiliyati bolalarda 7 dan 12 yoshgacha tez rivojlanishi sodir bo'lar ekan, 13 yoshdan shu qobiliyatning pasayishi kuzatilgan harakatlarni bolalarga oddiy bevosita ko'rsatilsa va tushintirilsa o'zlashtirishi oson kechilar ekan. Yangi harakatlarni bolalar bir necha marta qaytarishda o'rganib oladilar. Bu yoshdagi bolalarda sport turlari harakatlariga qiziqishi katta, ularning o'rganishi yaxshi tayyorlanishi va yutuqlarga erishishi doimiy intilishlar mavjud.

Bolalar va o'smirlarni jismoniy mashqlarga o'rgatish ularning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga katta yordam beradi, tarbiyaviy ahamiyati kengdir. O'rgatishning amalga oshirilishi umumiy metodik asosida bo'ladi. Metoddan foydalanishda ko'rgazma uslublar (mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmali qurollar, qo'llanmalar, imitatsiya taqlidli o'qituvchining yordami), so'z uslubidan foydalangan (tushintirish, ko'rsatma berish, buyurishlar, suhbat, so'rov va boshqalar) mashqlar, o'yinlar va musobaqalashuv metodlaridan unumli foydalanishlar.

Yangi harakatlar vazifalarini tushintirishda bolalarning nimalarni bilishi va qanday qilib mashqlarni bajarish kerakligini bilishi maqsadga muvofiq tomoni shundaki, bolalar o'zlari mashq unsurlarini ko'rsata bilsin yoki aytib tushuntirsin.

Harakat vazifasi aniq qo'yilishi shart iloji bo'lsa ko'rsatma natijasi bilan ushlab olish, yetib olish, turnikka cho'zilib tirmashib chiqish va x.k. Qanday bo'lmasin mashqni to'liq o'rgatish metodidan foydalanish kerak.

O'quvchilarning yoshi qanchalik kichik bo'lsa shunchalik ularning tajribasi kam, binobarin xarakter ko'nikmalari juda o'jiz, shunday ekan o'rgatishda ko'prik ko'rgazmali uslubdan foydalanish, ta'minlash zarur. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari kuzatuvchanlik qobiliyati kuchli bo'lib, yana ularda predmetli, jonli-tasvir qilish fikrlash qobiliyatlari juda rivojlangan bo'ladi. Ularning fikr yuritishi, feli taqlid qilishga moyil bo'ladi. O'smir bolalarning fikrlash qobiliyati juda tanqidli va noaniq tarzda kechadi, sezgirlik, zehn, idrok balki tasavvur qiladilar.

Sport texnikasi unsurlarini kichik maktab yoshidagi bolalarga o'rgatishda eng katta rol o'ynaydigan masala bu taqlid shaklida ko'rgazmali chiqish, chunki o'quvchilarning ko'rish sezgirliги juda keng imkoniyatlardan iborat. Yangi



harakatni o'quvchilar tezroq eslab qolish uchun trener hozirgi paytda kinolavhalar, disklardan keng foydalanadilar.

## **5.2. Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga o'rgatish**

Dastlabki tayyorlov davrida bolalarni turli harakatlarga o'rgatish eng yuqori darajaga chiqishi ko'pgina tadqiqotlarda ko'rsatilgandek, bolalarning harakatlarni o'zlashtirish xotirasi yoshiga binoan o'zgarishi nafaqat son nuqtai nazardan, balki sifat ko'rsatgichlari bilan ham o'zgarib borish aniqlangan.

Harakatlarni eslab qolish qobiliyati bolalarda 7 dan 12 yoshgacha tez rivojlanishi sodir bo'lar ekan, 13 yoshdan shu qobiliyatning pasayishi kuzatilgan harakatlarni bolalarga oddiy bevosita ko'rsatilsa va tushintirilsa o'zlashtirishi oson kechilar ekan. Yangi harakatlarni bolalar bir necha marta qaytarishda o'rganib oladilar. Bu yoshdagi bolalarda sport turlari harakatlariga qiziqishi katta, ularning o'rganishi yaxshi tayyorlanishi va yutuqlarga erishishi doimiy intilishlar mavjud.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish ularning ruxiy va jismoniy rivojlanishiga katta yordam berib tarbiyaviy ahamiyati kengdir. O'rgatishning amalga oshirilishi umumiy metodik asosida bo'ladi. Metodlardan foydalanishda ko'rgazma uslublar (mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmali qurollar, qo'llanmalar, imitatsiya taqlidli o'qituvchining yordami), so'z uslubidan foydalangan (tushintirish, ko'rsatma berish, buyurishlar, suxbat, so'rov va boshqalar) mashqlar, o'yinlar va musobaqalashuv metodlaridan unumli foydalanishlar.

Yangi harakatlar vazifalarini tushintirishda bolalarning nimalarni bilishi va qanday qilib mashqlarni bajarish kerakligini bilishi maqsadga muvofiq tomoni shundaki, bolalar o'zlari mashq unsurlarini ko'rsata bilsin yoki aytib tushuntirsin.

Harakat vazifasi aniq qo'yilishi shart iloji bo'lsa ko'rsatma natijasi bilan ushlab olish, yetib olish, turnikka cho'zilib tirmashib chiqish va x.k. Qanday bo'lmasin mashqni to'liq o'rgatish metodidan foydalanish kerak.

O'quvchilarning yoshi qanchalik kichik bo'lsa shunchalik ularning tajribasi kam, binobarin harakat ko'nikmalari juda ojiz, shunday ekan o'rgatishida ko'prik ko'rgazmali uslubdan foydalanish, ta'minlash zarur. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari kuzatuvchanlik qobiliyati kuchli bo'lib, yana ularda predmetli, jonli-

tasvir qilish fikrlash qobiliyatlari juda rivojlangan bo'ladi. Ularning fikr yuritishi, fe'li taqlid qilishga moyil bo'ladi.

O'smir bolalarning fikrlash qobiliyati juda tanqidli va noaniq tarzda kechadi, sezgirlik, zehn, idrok ila tassavvur qiladilar.

Sport texnikasi unsurlarini kichik maktab yoshidagi bolalarga o'rgatishda eng katta rol o'ynaydigan masala bu taqlid shaklida ko'rgazmali chiqish, chunki o'quvchilarning ko'rish sezgirligi juda keng imkoniyatlardan iborat. Yangi harakatni o'quvchilar tezroq eslab qolish uchun trener hozirgi paytda kino lavxalar, disklardan keng foydalanadilar. Sport mashg'ulotini muvaffaqiyatli amalga oshirishning eng muhim shartlaridan biri uni to'g'ri rejalashtirish hisoblanadi. Sport mashg'ulotini rejalashtirish – bu vazifalarni hal qilish sharoiti, vositalar va metodlarni oldindan ko'ra bilishdir, ya'ni sport tayyorgarligi jarayoni oldiga qo'yiladigan, bo'lajak sportchilar erishish mumkin bo'lgan natijalarini oldindan ko'ra bilish. Yosh sportchilar tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish – bu demak, mazkur sportchilar kontingenti (kim va kimlar) xususiyatlarini tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonida asosiy ko'rsatkichlarni belgilash va ularni vaqtlar bo'yicha taqsimlash. Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi: istiqbolli (ko'p yillik), joriy (bir yillik), operativ. Rejalashtirishning asosiy hujjatlar yosh sportchilarni tayyorlashda guruhli va individual istiqbolli rejalari hisoblanadi. Rejalashtirishning joriy (yillik) hujjatlari mashg'ulotning guruhli va individual rejalash hisoblanadi. Operativ rejalashtirish hujjatlari – oyga yoki haftalik tsiklga guruhli yoki individual mashg'ulot rejalari deb ataladi. Barcha qayd qilingan rejalashtirish hujjatlari sport maktablari uchun asosan o'quv dasturi sifatida tuziladi.

Sport tayyorgarligi maqsad va vazifalaridan kelib chiqib murabbiy aniq, ko'p yillik tayyorgarlik natijasi va uning ayrim bosqichlarida hal etilishi zarur bo'lgan vazifalarni belgilaydi. Undan so'ng mashg'ulot jarayonining mazmuni aniqlanadi, vositalar tanlanadi, sport tayyorgarligi bosqichlari, namunaviy mashg'ulotlar soni, optimal mashg'ulot va musobaqa yuklamalari, sinov me'yorlari va boshka ko'rsatkichlar belgilanadi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotini istiqbolli rejalashtirilishi ahamiyati yuqori. Insonni jismoniy tayyorgarligi jarayoni, erta yoshlikdan boshlanib va uzoq yillarga cho'ziladi, shunday holatda yuqori samaradorlikka erishadi, agar u istiqbolli reja asosida muntazam amalga oshirilsa, yosh sportchilar o'suvchi organizmi yosh xususiyatlarini hisobga olinib ishlab chiqilgan. Ko'pgina murabbiylar ko'p yillik mashg'ulotni istiqbolli rejalashtirishni ahamiyatiga yetarli baholay olmaydilar. Ular sportchini haftalik yoki oylik mashg'ulotlarini eng yaxshi holatda yillik tsiklda rejalashtirishlari lozim. Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda eng asosiysi ko'p yillik tayyorgarlik istiqbolli rejalashtirish hisoblanadi, sport natijasiga erishish ham kafolat hisoblanmaydi, chunki hech kim sportchi tayyorgarligi to'g'ri boryapti deb aytishi murakkab. Buning uchun murabbiylar, katta yoshdagi sportchilar terma jamoalar tayyorgarligini amalga oshiradigan, to'laqonli maddat olishlari uchun ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish samarali bo'lishi zarur.

### **5.3. Bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash**

7-11 yoshli bolalarda harakat tezligini rivojlantirish ayniqsa yugurish jadalligi va shiddatini oshirish 12-15 yoshlilarga nisbatan qulay imkoniyatlarga ega. Bunga sabab bolalarni tabiiy ravishda tezligini rivojlanishi, 12-15 yoshda esa yugurish tezligini o'sishi muskul kuchini rivojlanishi tufayli kuch tezligini o'sishi, sifati oshgan.

Sport mashg'ulotlarini 8-11 yoshdagi bolalar bilan maqsadga muvofiq ko'proq trenirovkaning shunday vositalaridan, ya'ni harakatning jadalligi va tezligini oshiradigan bo'lishi kerak. 12-15 yoshli bolalarda tezlik-kuchi va muskul kuchini oshiruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Dastlabki tayyorlov davrida tezlik sifatini oshirish uchun samarali vositalardan biri harakatli va sport o'yinlaridan osonlashtirilgan qoidalari bo'yicha foydalanish tavsiya beriladi; qisqa masofalarga yugurish; estafetalar; sakrashlar; gimnastik va akrobatik mashqlar, tezlikni rivojlantirishning asosiy uslubi kompleks uslubi, ya'ni uslubiyat majmuasi, uning mazmuni muntazamlilik bilan harakatli va

sport o'ynlaridan, o'yinli mashqlar turli tezlik kuchi va tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Asosiy masala harakatlar shidattini maksimal oshirish.

1-jadval

**Kichik maktab yoshidagi bolalarning tezlik-kuchini rivojlantirish uchun mashqlar**

<b>Mashqlar</b>	<b>Cho'zilish tortilishning kattaligi(kg)</b>	<b>Soni</b>	<b>Har bir ketma-ketlikda necha marta qaytarildi</b>
Balandlikka joydan, ikki oyoqlarda sakrash:	3	4-5 4-5 3-4	6-8 6-8 4-6
A) Chuqur o'tirgan xolda: qo'llar yordamida qo'llarsiz cho'zilib	4	5-6 4-5	6-8 4-6
B) Yarim o'tirishda (son bilan boldir oralig'i 90 <sup>0</sup> ): cho'zilmasdan cho'zilib tortilib sherik bilan yelkadan ushlab (gimn.devorda turib)	5	4-5	4-5
V) O'tirishdan (son bilan boldir oralig'i 120 <sup>0</sup> ): chuzilib – tortilmasdan tortilib-cho'zilib sherik bilan yelkada (gimn devorchada turib bir oyoqda sakrash chuqur o'tirishdan: (topponcha) qo'llar yordamida qo'llarsiz cho'zilib – tortilib ikki oyoqlarda tepaga sakrashlar o'rta me'yordagi tempda yuqori me'yordagi tempda maksimal tempda tizzalarni ko'tarib.	2-4	4-5 4-5 2-3 4-5 3-4 2-3	4-5 3-4 2-3 20-25 20-25 10-15

Agarda dastlabki tayyorlov davrida yuqoridagi qayd etilgan vosita va uslublardan unumli foydalanilmasa tezlik – kuchi sifatlari bolalalarda qoniqarsiz rivojlanadi. Tezlik – kuchi sifatini to'g'ri va samarali rivojlanishi mashqlar majmualarini belgilangan hajmda ta'minlansa o'sish bo'ladi.

Dastlabki tayyorlov davrida tezlik va tezlik – quchi sifatini rivojlantirish binobarinda, yana bir narsaga e'tibor berishni unitmaslik kerak, u ham bo'lsa

muskul kuchini rivojlantirish, bolalarni mushak harakat apparati mustahkamlash. Shu maqsadda mashg'ulotlar dasturiga akrobatik unsurlarini – elementlarini (umbaloq oshish, tik turishlar, yon tomonga ag'darishlar va x.k. Gimnastik snaryadlarda mashqlar, tortilishlar, siltovlar, osilish, uchishlar) turlicha sakrashlar, tortilish va uloqtirishlar, joylarda harakatli o'yinlar va mashqlar.

Kuchni o'stiruvchi mashqlar minimal kuchlanish me'yorida o'tkazilib, ortiqcha zo'riqishdan saqlash lozim, shuningdek juda ko'p va davomli zuriqishdan chegaralash tavsiya qilinadi. Oddiy qaraganda bolalarda qorin muskullari bo'sh rivojlangan, tos suyaklarini osti, gavidani qiyshiq muskullari ham sonni orqa mushaklari va oyoqlarni tortuvchi mushaklar ham.

Qizlar bilan shug'ullanishda eng muhimi yelka kamari muskullarini mustahkamlash zarur. Bolalar bilan shug'ullanishda eng muhimi cho'ziluvchi – tortiluvchi mashqlar bilan shug'ullanish lozim, nisbatan og'ir bo'lmagan og'irliklar bilan.

Bunaqangi mashqlar bajarilishi mumkin qadar katta tezlik bilan. 8 – 10 yoshli bolalar og'irliklarni ko'tarib uncha uzoq bo'lmagan masofalarga o'zini tosh og'irligi 3 qism tashib olib boradilar.

12 -13 yoshda esa o'zining yarim vazni keladigan og'irlikni. Qizlar bilan bajariladigan mashklar bilan maqsadga muvofiq uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan shug'ullanish mumkin: to'ldirma to'plar, toshlar, 1kg gantellar, shtanga mashqlari, gimnastik devorchasida, o'rindiqli bilan turli sakrovchan mashqlar, to'pli o'yinlar, oddiy akrobatik mashqlar sherigi bilan.

Dastlabki tayyorlov davrida muhim ahamiyatli chaqqonli sifatini rivojlantirish, qaysiki murakkab koordinasion harakatlarni o'zlashtirishda asos bo'lib xisoblanadi. Keyinchalik ko'p yillik sport tayyorlov davrlarida poydevor hosil qilishi aniq. Shu maqsadda harakatli va sport o'yinlardan, estafetalar, to'pli o'yinlardan, muvozanat saqlaydigan mashklar, sakragichlar, to'siqlardan o'tish mashqlari, gimnastik va akrobatik mashqlar foydali.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi yuklamani o'zgartirish uchun shunday yo'llanma topish lozimki, u faqat asta – asta koordinasion harakat qiyinchilikni

yengib chiqishi kerak. Shunda ham bari bir metodik uslubiyatni qo'llash murakkab koordinasion harakatlarni samaradorligini oshirish mashqlarini qo'llash kerak: ayrim xalqlarni o'zgartirish, usul va uslublarni almashtirish maqsadga muvofiqdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish eng qulay vaqti – bu kichik maktab yoshi, chunki bolalar organizmi anchagina plastik xolatiga mansub, boshka keyingi rivojlanish davrlariga nisbatan. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ayni kerakli bo'lgan maxsus amalda qo'llangan tortuvchi – cho'zilish mashqlari, qaysilarki asta – sekinlik bilan harakat amplitudasini belgilangan me'yorgacha oshirgan.

Tortiluvchan mashqlar o'ziga xos, qoidaga ko'ra harakatlar unsurlaridan iborat asosiy va davolovchi gimnastikadan turadi va saralanib mushak guruxlari, paylarga ta'sir qiladi: (oyoqlar, ko'llar, gavda, bo'yunlarga) egiluvchanlikni rivojlantirish metodi – mashqlarni takrorlashdan iborat.

Shu bilan birga bo'g'imlar harakatchanligini muntazam mashq qilish kerak.

Faqat ko'plab egiluvchanlikka mashqlarni takrorlashdan so'ng bo'g'implarda amplituda harakatini oshirish mumkin.

Mashg'ulotning muhim vazifalaridan chidamlilik sifatini rivojlantirish hisoblanadi, chunki u barcha ixtisoslik bo'yicha sportchilarga zarur jismoniy tayyorgarlikka kiradi. Shu asnoda bolalar va o'smirlar chidamlilikni rivojlantirishda ko'pincha juda kech mashg'ulot yuklamalariga ko'nikib qo'shilishadi. Albatta bu masalaning nafaqat katta sportga zarari yetadi, balki deyarli kerak bo'lgan har tomonlama yosh sportchilarni rivojlanishiga putir yetkazadi hamda bolalar va o'spirinlarni organizmini asta – sekin katta trenirovka yuklamalarga olib chiqish qiyinlashadi.

Katta yetishmovchilik shundan iboratki o'rta-umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya dasturi qayta ko'rib ishlanib chiqilishi kerak, chunki jismoniy mashqlar qatorida DTSda ham yosh avlodni har tomonlama jismoniy rivojlanishida chidamlilik sifatiga kam e'tibor qaratilgan.

Hozirgi zamon hayoti bolalar jismoniy tarbiyasini tubdan qayta ishlab chiqishini taqozo etadi, nazorat sinovlari va me'yorlarni bolalar, o'smirlarga va o'spirinlar ko'rib chiqishni talab etadi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi

shug'ullanuvchilarning sport maktabda bo'limlarining birinchi ikki yilini qamrab oladi. Bu bosqichdagi trenirovkaning asosiy vazifalari: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, tanlangan sport turi va boshqa jismoniy mashqlarning texnika asoslarini egallash. Chuqur maxsus tayyorgarlik uchun kerakli qulay sharoit yaratish. Ko'p sonli tadqiqotlar tomonidan isbot qilingan, sport mashg'ulotining boshlang'ich bosqichida eng katta samarani har tomonlama trenirovka beradi. Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulotlarda sport texnikasini o'rgatish bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni jismoniy tarbiyaning rang-barang vosita va metodlarini qo'llash yo'li bilan rivojlantirish zarur. Mashg'ulotga maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksi kiritiladi, qaysiki tanlangan sport turida muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq haddan tashqari tor ixtisoslik mashqlarini oshirish chuqurlashtirilgan trenirovka va sport takomillashuvi bosqichida sport natijalari o'sishining barvaqt stabillashuviga olib keladi, yosh sportchilarning har tomonlama taraqqiyotiga zarar yetkazadi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida bolalar va o'smirlarga musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi. Sport turiga bog'liq holda ixtisoslikning boshlanishidan birinchi musobaqalarda qatnashishgacha bo'lgan muddat 1 yildan 3 yilgacha cho'ziladi. Shunday sport turlarida, sport va badiiy gimnastika, yengil atletikaning tezkor-kuch turlari, akrobatika, basketbollarda musobaqalarda qatnashishga 1-1,5 yillik ixtisoslashgan mashg'ulotlardan so'ng ruxsat qilinadi: chang'i poygasi, konkida yugurish sportida 1,5-2 yildan so'ng, figurali uchish, suzish, suvga sakrashda 2-2,5 yildan so'ng.

2.3.1-jadvalda bir qator sport turlarida ixtisoslashgan trenirovka va sport tayyorgarligining namunaviy boshlanish muddati keltirilgan.

### **AMALIY MASHG'ULOT UCHUN TOPSHIRIQLAR:**

#### **To'g'ri javobni ko'rsating**

<p>Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2020 yil 9 yanvardagi 20-son buyrug'i 1-ilovasi bilan tasdiqlangan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sport turlari bo'yicha tashkil etiladigan seksiya va bo'limlar ro'yxatida olimpiya sport turlaridan</p>	<p>Akademik Eshkak Eshish, Badiiy gimnastika, Badminton, Baydarka va kanoeda eshkak eshish, Basketbol, Boks, Voleybol, Velosport, Gandbol, Dzyudo, yengil Atletika, Zamonaviy beshkurash, Kamondan otish, Karate (WKF), Og'ir Atletika, Ot Sporti, Regbi, Sinxron suzish,</p>
---	---

qaysilari kiritilgan?	Sport gimnastikasi, Stol tennisi, Suv polosi, Suvga sakrash, Suzish, Stendda otish, Taekvondo (WTF), Tennis, Trampolin, Triatlon, Futbol, Chim ustida xokkey, Erkin kurash, Slalomda eshkak eshish, Yunon-Rum kurashi, Qilichbozlik, O'q otish
Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2020 yil 9 yanvardagi 20-son buyrug'i 1-ilovasi bilan tasdiqlangan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sport turlari bo'yicha tashkil etiladigan seksiya va bo'limlar ro'yxatida milliy sport turlaridan qaysilari kiritilgan?	Belbog'li Kurash, Bel Olish Kurashi, Kurash, Turon, O'zbek jang san'ati
Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2020 yil 9 yanvardagi 20-son buyrug'i 1-ilovasi bilan tasdiqlangan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sport turlari bo'yicha tashkil etiladigan seksiya va bo'limlar ro'yxatida qishki sport turlaridan qaysilari kiritilgan?	Snoubord, Tog' Chang'isi Sporti, Fristayl, Figurali Uchish, Xokkey (Shaybali)
Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2020 yil 9 yanvardagi 20-son buyrug'i 3-ilovasi bilan tasdiqlangan sport maktablarida tayyorgarlikning bosqichlarini bo'yicha o'quv guruhlarini to'ldirish (jamlash) jadvaliga qaysi tayyorgarlik bosqichlari kiritilgan?	Boshlang'ich, o'quv mashq, sport kamolatga erishish, oliy sport mahorati
Jismoniy tarbiya va sport vazirining 2020 yil 9 yanvardagi 20-son buyrug'i 1-ilovasi bilan tasdiqlangan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sport turlari bo'yicha tashkil etiladigan seksiya va bo'limlar ro'yxatida rivojlanayotgan sport turlariga qaysilar kiritilgan?	Kyorling, Bouling, yelkanli sport, Short-trek, Velosport (VMX), Velosport (MTV), An'anaviy ushu, Sirim, An'anaviy taekvondo, Shotokan karate-do, Fudokan karate, Ashixara karate, Kyokusinkay karate, Oyama kiokushinkay, Jiu-Jitsu, Kendo, Xapkido, Penchak silat, Aykido, Kombat aykido, Pichoq uloqtirish, Uloq ko'pkari, Bahodirlar o'yinlari va tosh ko'tarish, Elektron kompyuter sporti, Parashyut sporti, Paraplan va Deltoplan, Kemamodel sporti, Aviamodel va raketamodel sporti, Avtomodel sporti, Radiosport, Mototsikl sporti, Avtomobil sporti, Aralash jang san'ati

### Nazorat savollari:

1. Ko'p yillik tayyorlovda saralash va yo'naltirishning qanday ahamiyati bor?



2. Sport maktabalarida saralash va yo'naltirish mexanizmlari qanday amalga oshiriladi?

3. Qanday tayyorlov bosqichlari bor?

4. Tayyorlov bosqichlarida sport pasportini joriy etish va muntazam yuritishning tashkiliy mexanizmlari qanday amalga oshiriladi?

5. Sport pasportini joriy etish va muntazam yuritishning tashkiliy mexanizmlari qaysi me'yoriy hujjatda o'z aksini topgan?

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Алиев Б.И., Салаев Б.Д. Оптималлашган машғулот юкламаларини назорат қилиш услубияти -Т.: ИТА – PRESS, 2014.

2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004.

3. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – 176 с

4. Усмонходжаев Т.С. ва бошқалар. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”.Т:-Илм-зиё., 2006 йил.

### **Internet saytlar**

5. <http://bimm.uz>

6. <https://sportedu.uz>

7. <http://ziyonet.uz>

**V. KO'CHMA  
MASHG'ULOTLAR  
MAZMUNI**

## V. KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUN

### 1-KO'CHMA MASHG'ULOT. BOLALARNING SPORT QOBILIYATI VA IQTIDORINI ANIQLASHNING DOLZARB MASALALARI (2-soat)

#### Ko'chma mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda bolalarning sport qobiliyati va iqtidorini aniqlashni takomillashtirish.

**Kerakli anjom va uskunalar:** sport qobiliyati aniqlashnin bo'yicha taqdimot va videofilmlar, texnik vositalar va anjomlar.

1.Sport ta'lim tashkilotlarida sportda saralov bosqichlarini, kuzatish, o'rganish.

2.Sport ta'lim tashkilotlarida sportda saralov bosqichlarini tahlil qilish.

3. Tahlil natijalari asosida tavsiyalar ishlab chiqish.

#### Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

Saralovning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning ko'rsatkichlari katta o'rin tutadi?	antropometrik va morfolik ko'rsatkichlari
Saralovning beshinchi bosqichida asosiy e'tibor nimaga qaratiladi?	erishilgan sport yutuklariga, yuklamalar kattaligi va xarakteriga, sportchilarning psixologik jihatlariga, ularning ijtimoiy holati hamda sport bilan shug'ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi.
O'g'il va qiz bolalar necha yoshdan baydarkada eshkak eshish sport turi bilan shug'ullanishni boshlashlari tavsiya etiladi?	O'g'il va qiz bolalarda 13-16 yoshdan boshlash tavsiya etiladi.
O'g'il va qiz bola necha yoshdan velosiped sport turi bilan shug'ullanishni boshlashlari tavsiya etiladi?	O'g'il va qiz bolalarda 14-16 yoshdan boshlash tavsiya etiladi.
O'g'il va qiz bola necha yoshdan figurali uchish sport turi bilan shug'ullanishni boshlashlari tavsiya etiladi?	O'g'il bolalarda 8-9 yosh, qiz bolalarda 6-8 yoshdan boshlash tavsiya etiladi.
O'g'il va qiz bola necha yoshdan gandbol sport turi bilan shug'ullanishni boshlashlari tavsiya etiladi?	O'g'il bolalarda 11-13 yosh, qiz bolalarda 10-12 yoshdan boshlash tavsiya etiladi.
Saralov jarayonining boshlanish davrida bolalarning harakatchan-ligini aniqlash imkonini beradigan qaysi oddiy pedagogik testlarga ustuvorlik berish lozim?	Tezlik sifatlarini, orentatseanal qobiliyati, aerob va anaerob ish bajarishda chidamliligini baholash imkonini beradigan testlarga ustuvorlik

	berish lozim.
<b>12 yoshli konkida yugurish va velosport bilan shug'ullanish uchun bollarning layoqatligini baholashning jismoniy rivojlanganlik antropometrik ko'rsatgichlarini belgilang</b>	Tana uzunligi -155 sm, vazni -45-61 kg, ko'krak qafasi aylanasi-75-85
<b>13 yoshli konkida yugurish va velosport bilan shug'ullanish uchun bollarning layoqatligini baholashning jismoniy rivojlanganlik antropometrik ko'rsatgichlarini belgilang</b>	Tana uzunligi -161-177 sm, vazni -49-65 kg, ko'krak qafasi aylanasi-78-90
<b>14 yoshli konkida yugurish va velosport bilan shug'ullanish uchun bollarning layoqatligini baholashning jismoniy rivojlanganlik antropometrik ko'rsatgichlarini belgilang</b>	Tana uzunligi -167-182 sm, vazni -55-71 kg, ko'krak qafasi aylanasi-81-90
<b>10 yoshli yosh voleybolchi o'g'il bola baland startdan 300 m ga yugurish vaqtida necha sekunda marraga yetib kelsa a'lo baho qo'yiladi.</b>	5,3 s
<b>10 yoshli yosh voleybolchi o'g'il bola baland startdan 300 m ga yugurish vaqtida necha sekunda marraga yetib kelsa yaxshi baho qo'yiladi.</b>	5,4-5,7 s
<b>10 yoshli yosh voleybolchi o'g'il bola baland startdan 300 m ga yugurish vaqtida necha sekunda marraga yetib kelsa qoniqarli baho qo'yiladi.</b>	5,8-6,2 s
<b>11 yoshli yosh voleybolchi o'g'il bola baland startdan 300 m ga yugurish vaqtida necha sekunda marraga yetib kelsa a'lo baho qo'yiladi.</b>	5,1 s
<b>11 yoshli yosh voleybolchi o'g'il bola baland startdan 300 m ga yugurish vaqtida necha sekunda marraga yetib kelsa yaxshi baho qo'yiladi.</b>	5,2-5,5 s
<b>11 yoshli yosh voleybolchi o'g'il bola baland startdan 300 m ga yugurish vaqtida necha sekunda marraga yetib kelsa qoniqarli baho qo'yiladi.</b>	5,6-6,0 s
<b>Bolani ma'lum sport turiga jalb qilish to'g'risdagi qaror nima asosida qabul qilinishi kerak?</b>	Bir yoki ikki belgisibilan emas, balki barcha mezonlarning majuaviy bahosi asosida qabul qilinishi kerak.
<b>Inson tuzilishidagi morfologik mezonlariga qaysilar kiradi?</b>	Mushaklarning rivojlanganlik darajasi, bo'yi va og'irligi, skelet xususiyatlari



## 2-KO'CHMA MASHG'ULOT. SPORTDAGI YUKLAMA VA UNI YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMIGA ME'YORLASH (2-soat)

### Ko'chma mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda sportdagi yuklama va uni yosh sportchilar organizmiga me'yorlash talablariga doir kompetensiyalarini rivojlantirish.

**Kerakli anjom va uskunalar** taqdimot va videofilmlar, texnik vositalar va anjomlar.

1. Yosh sportchilarning sust jismoniy rivojlanish sabablarini aniqlash.
2. O'quv-mashg'ulot jarayoniga yuklamalarni tatbiq etish rejalari bilan tanishish, o'rganish, taklif berish.

### Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

<b>Shartli ravishda yuklamaning qanday tomonlarini farqlash qabul qilingan?</b>	ichki va tashqi.
<b>Yuklamaning ichki tomoniga nimalar kiradi?</b>	fiziologik va ruhiy
<b>yuklamaning tashqi tomoniga nimalar kiradi?</b>	mashqlarni takrorlash soni, davom etish vaqti, tezligi, harakat sur'ati, ishlatilayotgan og'irlik hajmi.
<b>Yuklamaning hajmi deyilganda nima tushiniladi?</b>	mashqlarning uzoq ta'sir qilishi, muayyan vaqt ichida (ayrim mashqlarda, mikrotsiklda, bosqichda, davrda) bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori.
<b>Yuklamaning xajmi va shiddati katta bo'lsa, organizmda qanday o'zgarish bo'ladi?</b>	organizmda o'zgarish shuncha ko'p bo'ladi.
<b>Yuklamaning hajmi va shiddati kam bo'lsa, organizmda qanday o'zgarish bo'ladi?</b>	organizmda o'zgarish shuncha kam bo'ladi.
<b>Yuklama me'yori deganda nima tushuniladi?</b>	bu muayyan hajm va tezliklar ulchamlarining yig'indisidir.
<b>M.Ya.Nabatnikova tomonidan yurak urishi bo'yicha yuklamaning o'g'il va qiz bolalarda qanday shiddat zonalari aniqlangan?</b>	kichik shiddatli zona; o'g'il bolalarda - 130 ta, qiz bolalarda - 135 ta, o'rtacha shiddatli zona; o'g'il bolalarda-131-155 ta, qiz bolalarda-136-160 ta, katta shiddatli zona; o'g'il bolalarda-156-175 ta, qiz bolalarda -161-180 ta, ancha katta shiddatli zona; o'g'il bolalarda -176 tadan yuqori, qiz bolalarda-181 tadan yuqori, maksimal shiddatli zona.

<b>Atsiklik mashqlar yuklamasini me'yorlashda qanday natijalar e'tiborga olinishi lozim?</b>	sur'ati, shiddati va harakatning takomillashtirish maksadidagi tuzatish va tizimli nazorat natijalari
<b>Uzunlikka sakrash mashqlarining fazalariga qaysilar kiradi?</b>	Startda turish holati, startdan chiqish, yugurish, depsinish, yerdan kutarilish, uchish, qunish.

**3-KO'CHMA MASHG'ULOT. BOLALAR VA O'SMIRLARNING  
INDIVIDUAL QOBILIYATLARINI ANIQLASHDA  
QO'LLANILAYOTGAN BIOLOGIK, PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK  
TEST ME'YORLARNI ANIQLASH (2-soat)**

**Ko'chma mashg'ulot maqsadi:**

Tinglovchilarda bolalar va o'smirlarning individual qobiliyatlarini aniqlashda qo'llanilayotgan biologik, psixologik va pedagogik test me'yorlari bo'yicha kompetensiyalarni rivojlantirish.

**Kerakli anjom va uskunalar:** taqdimot va videofilmlar, texnik vositalar va anjomlar.

1. O'quv-mashg'ulot jarayonlari uchun biologik testlarni sport turlari bo'yicha tanlab olish, ixtisoslashtirish va (yoki) modifikatsiyalash.

2. O'quv-mashg'ulot jarayonlari uchun psixologik testlarni sport turlari bo'yicha tanlab olish, ixtisoslashtirish va (yoki) modifikatsiyalash.

3. O'quv-mashg'ulot jarayonlari uchun pedagogik testlarni sport turlari bo'yicha tanlab olish, ixtisoslashtirish va (yoki) modifikatsiyalash.

**Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating**

<b>Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodining interval jismoniy yuklama metodi bilan o'tkaziladigan mashg'ulotda nimaga e'tibor qaratiladi?</b>	yurakni funksional imkoniyatini oshirishga.
<b>Aerob (umumiy) chidamlilikni oshirish uchun qanday yuklama metodlaridan foydalaniladi?</b>	uzluksiz va intervalli jismoniy yuklama metodlaridan
<b>Umumiy chidamlilikni takomillashtirish maqsadida qo'llanadigan interval (oralig) metodidan foydalanilganda qanday metodik talablarga rioya qilish kerak?</b>	Mashqlarni davom etish vaqtini 1-3 daqiqa oralig'ida rejalashtirilishi ishni bajarilish shiddati yurak urishini mashq oxirida 170-180 ga tushirishi va ishni davom etishi hamda mashq bilan chiniqqanlik darajasiga qarab 45-90 soniyani tashkil qilishi shart
<b>Yuqori klassifikatsiyali sportchilarni anaerob (maxsus, tezkorlik) chidamliligi 8-10 haftada necha % gacha yetadi?</b>	15-20% gacha yetadi.
<b>Nisbatan stereotip harakatlarga qaysilar kiradi?</b>	yengil atletika yo'lkasida yugurish, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika



	mashqlari, tennis.
<b>Nostereotip harakatlarga qaysilar kiradi?</b> -	sport o'yinlaridagi harakatlar, yakkama-yakka olishuvdagi, slalomdagi, krossdagi harakatlar
<b>Koordinatsion harakat qobiliyatlarini tarbiyalashda qaysi vazifalar hal etilishi lozim?</b>	Yangi harakat shakllarini bajarish qobiliyatlarini takomillashtirish, harakatlarni samaradorligini oshirishga sharoit o'zgarishiga binoan koordinatsion harakat shakllarini qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish; Har xil charchashga olib keluvchi qiyinchiliklarga qarshi koordinatsion harakat shakllarining mustahkamligini oshirish (koordinatsion chidamliligini takomillashtirish).
<b>Fazo sezgini tarbiyalashga oid mashqlarga qaysilar kiradi?</b>	Buyumlarsiz va buyumlar bilan qo'llarni, oyoqlarni ko'rsatilgan burchakkacha ko'tarish, masofani qadamlab o'tish, burilishlar.
<b>Sport bilan shug'ullanmagan odam bir minutda normada necha marta nafas oladi?</b>	16-18 marta.
<b>Genchi sinamasi qanday amalga oshiriladi?-</b>	nafasni chiqarib ushlab turish.
<b>Tennis mashg'ulotlarining unumdorligini baholashning eng ko'p tarqalgan usullari qanday nomlanadi?</b>	Tasavvurlarni tahlil qilish

## VI. GLOSSARIY

## VI. GLOSSARIY

Atama	O'zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
<b>Sport</b>	Qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi	short personal sense of competition, they say, the high degree of competition, on the basis of special training and the achievements of his rule and understood.
<b>Sport tayyorgarligi tizimi</b>	Bilimlar, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir	the knowledge, tools, methods, forms and environment of the athlete to ensure the best level of training, as well as the practices of training of athletes.
<b>Sport maktabi</b>	Sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir gurug' mutaxasislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.	athletes in a single system, which is based on a study of a positive Returning specialization .
<b>Sport natijalari</b>	Sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.	quantitative and qualitative indicator of the level of the frame
<b>Sportchini tasnifi</b>	Sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir	- the classification of the athlete sustainable, or take part in sports competitions in the Common final
<b>Tarbiya</b>	aniq maqsad asosida shaxsda ijobiy xislatlarni shakllantirishga qaratilgan faoliyat.	is based on clear objectives aimed at the formation of the positive qualities
<b>Tarbiya vositalari</b>	Tarbiya jarayonini tashkil etish va boshqa turli vazifalarni bajarish uchun belgilangan moddiy, ma'naviy, madaniy ob'ekt va predmetlar yig'indisidir.	a variety of other tasks assigned to the material, spiritual, cultural object and a collection of objects
<b>Tarbiya metodlari</b>	Tarbiyalanuvchini hayotini, faoliyatini, muomala va munosabatini tashkil etish, hulqi va faoliyatini tartibga solish uchun pedagogik maqsadga muvofiq ijtimoiy shartlangan usullardir	athletes life, the relationship between treatment and the organization to regulate the behavior and activities of teaching methods in accordance with the objective social conditions.
<b>Tarbiya prinsiplari</b>	Tarbiya jarayonining mazmuni, metodlari va vositalariga qo'yiladigan talablar	methods, procedures and requirements. As part of the training methods and training techniques, special effects, including a change
<b>Tarbiya usullari</b>	Tarbiya metodining bir qismi bo'lib, alohida ta'sir, muayyan o'zgartirishni o'z ichiga oladi	- teaching athletes and joint activities carried out in the manner prescribed by their

		appearance. national customs and traditions are not included in the criteria, caused by the hatred of others to learn to restrain his actions.
<b>Tarbiya shakllari</b>	Tarbiyachi va tarbiyalanuvchining birgalikda, belgilangan tartibda amalga oshiradigan faoliyatining tashqi ko'rinishidir	is selected sports high sports results-oriented process of improvement of the teaching of specialized sports
<b>Tarbiyalanganlik</b>	Milliy urf-odatimiz mezoniga kirmagan, o'zgalarning nafratini qo'zg'atadigan xatti-harakatlardan o'zini tiya bilish	- these athletes for the purpose of achieving the highest possible level of competition results show high activity
<b>Sport mashg'uloti</b>	Bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir	equipment is a different form, taking into account the characteristics of the chosen sport of physical exercise, which is divided into four main groups: exercises, support, special exercises and competitions. They can help to raise the level of skills of athletes. Is the primary means of physical exercise and training their athletes as well as their impact on the body targeted, effective training classes and create the conditions for the establishment
<b>Sport mashg'ulotlarining maqsadi</b>	Mazkur sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir	will help the development of all aspects of the sport functional. They conform to the characteristics of the selected type of sport, and at the same time it is in conflict with some of the all-round, harmonious physical development
<b>Sport mashg'uloti vositalari</b>	Bu tanlangan sport turining xususiyatlarini Hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rt asosiy guruhga bo'linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko'tarish mumkin	will help the development of all aspects of the sport functional. They conform to the characteristics of the selected type of sport, and at the same time it is in conflict with some of the all-round, harmonious physical development
<b>Jismoniy mashqlar</b>	Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini	Fitness gym (arm, leg movements, items, objects, partner and associate, the location and movement), athlete, sports, games,

	samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi	acrobatics may exercise. These are the players in different directions to help the development of complex physical attributes, as well as a variety of training and skills formulated them
<b>Umumtayyorlovchi mashqlar</b>	Sportchi organizmda har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.	it exercise or sports activities, creating the foundation for the subsequent improvement actions and activities. This group of athletes training exercise at work, and other devices to help speed the development of the power of utilities
<b>Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga</b>	Sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikma-larni shakllantiruvchi harakatlardir	plays a central role in the system of professional training of athletes. This coordination structure, space, space, time, rhythm and energy characteristics, nerve, muscle tension, competition in terms of the ability to show more physical exercise is quite similar to the action. For example, a runner and the race distance is selected among the special exercises planes; Gymnastics competition combined elements and interchanges; weight lifting athletes sit down and conduct similar exercises; the ball and the ball, groups and social movements and combinations
<b>Yordamchi mashqlar</b>	U yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat va faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik – kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi	will help the development of all aspects of the sport functional. They conform to the characteristics of the selected type of sport, and at the same time it is in conflict with some of the all-round, harmonious physical development
<b>Maxsus tayyorlovchi mashqlar</b>	Malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning muvofiqlash tuzilishi, makoniy, makon – vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab – mushak zo'riqlari, jismoniy	these athletes for the purpose of achieving the highest possible level of competition results show high activity

	<p>qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda – musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib – turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi</p>	
--	--	--

## VII. ADABIYOTLAR RO'YXATI

## VII. Adabiyotlar ro'yxati

### I. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз – Т.: “Ўзбекистон”. 2017. – 592 б.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: “Ўзбекистон”. 2017. – 488 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд / Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2018. – 592 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд / Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 400 б.
5. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. 3-жилд / Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2019. – 592 б.
6. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. 4-жилд / Ш.М. Мирзиёев. – Т.: “Ўзбекистон”, 2020. – 400 б.

### II. Normativ-huquqiy hujjatlar

7. Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрдаги ЎРҚ-637-сон “Таълим тўғрисида”ги Қонуни // <https://lex.uz/pdfs/5013007>
8. Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 29 октябрдаги ЎРҚ-576-сон “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги Қонуни // <https://lex.uz/pdfs/4571490>
9. Ўзбекистон Республикасининг 2016 йил 14 сентябрдаги ЎРҚ-406-сон “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги Қонуни // <https://www.lex.uz/pdfs/3026246>
10. Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги ЎРҚ-394-сон “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш ҳақида”ги Қонуни



//<http://www.lex.uz/docs/2742233>

11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ–5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони // <https://lex.uz/pdfs/4711327>

12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 12 июндаги ПФ–4732-сон “Олий таълим муасасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони // <https://lex.uz/pdfs/2676554>

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ–4947-сон “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги фармони // <https://lex.uz/pdfs/3107036>

### **III. Maxsus adabiyotlar**

14. Arslonov Sh.A. Dzyudo [Matn]: o‘quv qo‘llanma / Sh.A. Arslonov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 120 b.

15. Duboy, A. Junqua, P. Lacouture. MECANIQUE HUMAINE. Elements dune analyse des gestes sportifs en deux dimensions 2014. 222 bet

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

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

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

19. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – T.: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.

20. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Yakkakurash sport turlari (kurash): o‘quv qo‘llanma / Sh.S. Mirzanov, U.R. Karimov. – T.: “O‘zkitobsavdonash-riyoti”,

2020. – 108 b.

21. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.A. Pulatov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 448 b.

22. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 224 b.

23. Sport va harakatli o‘yinlar (gandbol): Darslik /Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova., R.R. Kariyeva. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 172 b.

24. Tangriev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyoti. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.

25. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G‘.Q., Anashov V.D. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish (boks) [matn]: darslik /R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev, G‘.Q. Rajabov, V.D. Anashov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 596 b.

26. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari[Matn]: o‘quv qo‘llanma / L.Z. Xolmurodov. – T.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 276 b.

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

#### **IV. Internet saytlar**

28. <http://bimm.uz> – Oliy ta'lim tizimi pedagog va rahbar kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish bosh ilmiy-metodik markazi

29. <http://ziyonet.uz> – Ta'lim portali ZiyonET

30. <https://sportedu.uz> – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi