

**Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги**

**З.М.Бобур номли
Андижон давлат университети**

Жисмоний маданият факультети

БИТИРУВ МАЛАКА ИШИ

МАВЗУ: Жисмоний сифатларни шакллантиришнинг услубий талаблари

БАЖАРДИ:

Маматов Фазлиддин

ИЛМий РАЎБАР:

Мирзакаримов Ҳ.

Андижон 2011

**Мавзу: Жисмоний сифатларни шакллантиришнинг
услубий талаблари**

Режа

I. Кириш

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг асосий шакллари

II. Асосий қисм

Мактабда жисмоний тарбия тадбирлари жараёнларида жисмоний фазилатларни ривожлантириш

Спорт машғулотлари жараёнларида жисмоний фазилатларни ривожлантириш услублари

III. Хулоса

Жисмоний фазилатларни ривожлантиришда жароҳатланишларни олдини олиш

IV. Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Мамлакатимиз мустақилликка эришган дастлабки йилларданок юртимизда Соғлом авлод тарбиясига муҳим эътибор қаратилди. Унинг ифодаси сифатида Ўзбекистонда футболни ривожлантириш бўйича бир қанча. Фармон ва ҳукумат қарорларининг қабул қилинганлигидир. Ушбу қарор ва фармонлар «Соғлом авлод давлат дастури» ҳамда «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» ги фармон ва қарорлар билан уйғунлашиб кетади.

Унинг туб мазмуни ва моҳияти ҳақида Президентимиз: «Шунчаки спортни ривожлантириш эмас, миллат келажаги, юртнинг эртаси билан бевосита боғлиқ. Болаларда жисмоний тарбияга меҳр уйғотиш, уларни спортнинг сеҳрли оламига олиб кириш ҳар биримизнинг кундалик вазифамиз бўлмоғи керак. Мана шу жиҳатга эътибор қаратмай туриб Соғлом миллат, Соғлом жамият ҳақида гапириш қийин» - деб уқтириб ўтади. Фармонда кўрсатилган вазифалардан муҳими қишлоқ жойларда жисмоний тарбия ва спортнинг моддий базасини шакллантириш ҳомийлик кенгаш йиғилишларида уларни амалга оширишга доир йўл йўриқ ва кўрсатмаларни белгилаб берилишидир. У ота-оналардан тортиб барча соҳа ходимларига, айниқса, жисмоний тарбия мутахассислари зиммасига услубий қўлланма, миллат келажагини янада соғломлаштиришга қаратилган масъулиятни юклайди. Мустақиллик йилларида маҳаллаларда спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланиш учун оддий спорт майдончалари қурилиб, соғломлаштириш марказлари, спорт клублари ташкил этилди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва ҳукумати мустақил диёримизда спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор бермоқдалар.

Ёшларимизнинг сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситаси - бу болалар спортидир. 2002 йил 24 октябрда Президентимиз И.А.Каримов томонидан тасдиқланган Ўзбекистон болалар «Спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисидаги фармони, Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантиришда сифат жиҳатдан янги босқичга кўтарилганлигини аңлатади.

Мамлакатимиз мустақиллигининг биринчи кунлариданок жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига миллий тараққиётга ёрдам берувчи омил сифатида катта эътибор қаратди. Айнан шу мақсадларда болалар спорти фаолиятидаги ўзгаришлар жамиятимизнинг янги иқтисодиёт ва сиёсат шароитларига мослашишига қаратилди, яъни жисмоний тарбия ва спорт тизимининг бозор иқтисодиёти асосларига, спортнинг тоталитар тизимдан демократик тизимга ўтиши кўзда тутилган.

Битирув малакавий ишнинг мақсади ва вазифаси: Битирув малакавий ишда таълим муассасаларида спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний фазилатларини

такомиллаштириш усмлубларини таҳлил этиш масалалари ўрганилди. Жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотлари жараёнларида ўқувчиларни жисмоний фазилатларини ривожлантириш шакллари ва услублари таҳлил этилди.

Шунингдек битирув малакавий ишда ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт тайёргарликлари жараёнларида жисмоний тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш қонуниятлари ва тамойиллари таҳлил этилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш: Андижон вилояти Шахрихон туман Ахмадбек МФЙ 59-мактабда ташкил этилди. Илмий тадқиқот ишларида 50 дан ортиқ жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этилган ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнлари ўрганилган.

Илмий тадқиқот ишларида мактабда ташкил этилган жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт тўғараклари машғулотларида ўқувчиларнинг жисмоний фазилатлари ҳисобланган куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанликни ривожлантириш, такомиллаштириш машғулотлари ўрганилган.

Битирув малакавий ишни тайёрлаш жараёни: Битирув малакавий ишни тайёрлашда қуйидаги илмий тадқиқот ишлари ўтказилди.

Адабиётлар, дарсликлар, илмий, услубий ва ўқув қўлланмалар ҳамда Интернет материалларини ўрганиш.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш ва назорат қилиш учун педагогик назоратлар, амалий синов-назорат меъёрлари, тестлар ўтказиш, суҳбатлар, анкеталар, учрашувлар ташкил этилди. Кундалиқ юргизилди. Натижалар қайд этиб борилди.

Текширилувчилар жисмоний ва амалий тайёргарликларини баҳолаш, соғлиқларини ўрганиш учун тиббий кўриклар ташкил этиш. Тиббий кўрик давомида антропометрик текширишлар-тана вазни, бўй ва тана қисмлари узунлигини ўлчаш, билак мускуллари кучини динамометрларда ўлчаш, бел мускуллари кучини сатнометрда ўлчаш, ўпканинг тириклик сиғимини спирометрда ўлчаш, кўкрак қафаси айланасини нафас олганда, нафас чиқарганда ва тинч ҳолатда ўлчаш, юрак уришлари сонини тинч ҳолатда ва жисмоний юклама бажаргандан сўнг ҳамда дам олгандан кейин ўлчаш ишлари ўтказилди. Тиббий варақалар тайёрланди.

Текширилувчилар билан ўтказилган тадбирлар давомида руҳий тайёргарликларини, характерларини, ахлоқий ва ирода сифатларини ўрганилди ва таҳлил этиб борилди.

Жисмоний тарбия - бу педагогик жараён бўлиб, одам организмнинг морфологик ва функционал ҳолатини, руҳий ва ирода томонларини тарбиялаб, билим, кўникма, малака сифатларини яхшилашга, меҳнат ва Ватан муҳофафасида юқори натижаларга эришишга

қаратилган. Жисмоний тарбияга таъаллуқли бўлган тафсилот вазифаларидан келиб чиқиб, унда икки томонини кўриш мумкин: жисмоний билим ва жисмоний сифатларни тарбиялаш. Жисмоний билимга - ўқувчилар томонидан маълум билимларни ўзлаштириш, жисмоний машқларни бажара билишлик малакаси ва ҳаётда уни қўллай билишлик киради.

Жисмоний сифатларни тарбиялашга - куч ва тезлик натижасининг ошиши, чидамликнинг яхшиланиши, эгилувчанлик, букилувчанлик ва чаққонлик киради.

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларининг асосий шакллари

Ўқув кун тартибида жисмоний тарбияни шакллари. Ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия қоида сифатида, бутун синф бўйича жисмоний тарбия ташкилотчиси ёки инструктор ёрдамида синф раҳбари томонидан, жисмоний тарбия ўқувчисини кузатиш остида ташкил этади.

Дарсгача бўлган гимнастика. Қатор мутахасис ва ўқувчиларнинг фикрига, бу шакли бироз мураккаб ҳисобланади. Бу вақтни кўпгина мактаблар тажрибаси шуни кўрсатадики, ҳама зарур ташкилий ва методик шартларни сақлаган ҳолдагина қийинчиликларга дуч келмаслигини кўрсатади. Бундай шартларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- педагог томонидан гимнастикани аҳамиятини тушиниш;
- болаларни мактабга эртaroқ келишлари учун ота-оналарни розилигини олиш;
- мактабни ҳамма педагогларни гимнастикани шахсан бажара билишига раҳбарлик, назорат қилишга тайёрлаш;
- тоза ҳавода ва бинода машғулот ўрнини тайёрлаш;
- ўқувчилар ичидан активлар тайёрлаш;
- ҳар бир ўқувчини шахсий қизиқувчанлигини ошириш, эрталабки гимнастика ва дарсгача бўлган гимнастикани вазифасини тушиниш.

Фақат шу юқорида кўрсатилган масалалар ҳал қилингандагина дарсгача бўлган гимнастикани бошлаш керак.

Дарсгача бўлган гимнастика қуйидаги ўзига хос вазифаларни ҳал этади: ўқув кунни бошланишида ўқувчиларни ташкил этиш, биринчи дарс соатларида ўқувчиларнинг қобилиятларини оширади, организмни чиниқтиради, қоматни нотўғри ўсиб қолишини оғоҳлантирдаи.

Дарсга бўлган гимнастикани ташкил этиш ва уни ўтказиш қуйидагиларни ўз ичига олади: спорт майдони ва бинода, фақат синф хонаси эмас ҳар бир синфга учун алоҳида жой ажратилади, қизлар доимо орқа томонга жойлаштирилади, педагог ва юқори синф ўқувчиларидан инструкторлар тайёрланади; эрталабки машқлар дарс жараёнида

ўргатилиб борилади, гимнастика ўтиш майдонини атрофига усти бош илгичлар ўрнатилади. Эрталабки дарсгача гимнастикага навбатчи ўқувчи раҳбарлик қилади, ҳар бир синф учун жисмоний тарбия ўқитувчиси машқларни сифатли бажарилишини интизомни назорат қилиб туради.

Гимнастика гуруҳлари бўйича ёки алоҳида ўтказилади. Ташкилий синфга киришлик синфлар бўйича биринчидан бошланади ва уни амалга ошишини назорат қилиб туради. Дарсгача бўлган гимнастика қондасини, методикаси қуйидагилардан иборат: динамик характерга эга бўлган 5-7 машқлар иборат комплексни тузиш, машқларни ҳамма мускул гуруҳларига таъсир этиши, кўрсатмалиликдан фойдаланишлар. Машқлар тепа устибошсиз бажарилиши керак.

Дарсгача бўлган гимнастикани асосий манбаси комплексли гимнастик машқлардир. Шунинг учун бу машқлар комплексли йилни фаслига қараб янгилаб бориш мақсадга мувофиқдир. Ҳар бир машқни бажариш тезлигини аста секинлик билан ошириб бориш охирида секинлатиш зарур. Шундагина машқларни ижобий таъсирлиги аста секин ортиб боради.

Жисмоний машқлар дақиқалари. Бу иккала формани мақсади битта: чарчаган болага иш қобилиятини, диққатини қайтариш, мускул ва ақлий толиқишни йўқотиш, қомат бузулишидан огоҳлантириш.

Жисмоний тарбия дақиқаларни ташкил этиш, хона дераза, деразаларни очиш болаларни тайёрлаш, бола партадан чиққанда унга ҳеч нарса халақит бермаслиги керак тасмаларни бўшатиш юқори тугмани ечишларни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия дақиқалар 1-8 синфларда ўтказилади, толиш белгилари вужудга келиши биланоқ ҳар бир дарсни 20-25 дақиқаларида бошланади, ўқувчилар ёши ва иш унумдорлиги ҳисобга олинади. Шунинг учун жисмоний тарбия дақиқалари бошланиш вақти дарс ўтаётган педагог томонидан белгаланаяди.

Юқори синфларда жисмоний тарбия дақиқалар ўқув ишлаб чиқариш устахоналарида машғулотлар пайитида ишлаб чиқариш гимнастикаси типи сифатида ўтказилади.

Методик шартларни талабаларга асосан давом этиши 2-5 дақиқагача машқлар сони 3-4 қайталаниш 4-6 маротаба бўлиши керак. Қўл ва қомат учун алоҳида бажарилиши мумкин. Комплексга қўл мускуллари, бел, оёқ учун букилиш, эгилиш, ўтириб туриш машқлари киритилади. Қомат учун тиззани баланд оёқ учида юриш машқлари албатта берилади.

Физкульт паузалар куни узайтирилган гуруҳларда, бошқа синфлар учун уй шароитида 45-60 минут ўқув ишларидан сўнг 10-15 минут давомида ўтказилади. Умумий

ривожланиш машқларидан ташқари, паузаларга ўрнида югуриш, сакрашлар, ҳаракатли ўйинлар киритилади. Физкульт пауза вақтида ўқувчилар жисмоний тарбия бўйича уй вазифаларини бажарадилар.

Танаффусларда ўйинлар ва жисмоний машқлар. Машғулотларнинг ҳамма формалари орасида узайтирилган танаффусларда ташкил этиладиган ва ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ҳамма бошқа жисмоний машқлар асосий ўринни эгаллайди. Ўқитувчиларнинг амалий ишларида улар ҳар хил атамаларга эга бўлди: “актив дам олиш соати”, “динамик пауза”, “олимпия дарс” лари.

Уларнинг моҳияти қуйидагиларга олиб боради. Иккинчи учинчи дарслардан сўнг 11-12 соат толиш белгилари, вужудга кела бошлайди, натижада иш қобилияти пасайиб кетади. Шунинг учун мактабларга танаффуснинг давомийлиги 45-минутгача чўзиш ва жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ўтказиш тавсия этилган.

Узайтирилган танаффусда мактабни ҳамма ўқувчилар ва ўқитувчилари қатнашади, жисмоний тарбия ўқувчисига ҳамма синф ўқитувчиларни жойлаштириш, ташкил этиш, асбоб-анжомлар билан таъминлаш, актив ўқувчи ва ўқитувчиларни тақсимлаш, ҳакамлик, инструкторлик топширилади.

Бунинг учун ўқитувчи танаффусда ўтказиладиган ўйинларни ҳафталик графигини тузиб чиқади, ҳар куни ҳар бир синфни янги ўйини, янги жойи бўлади. Бу хилма-хиллилик болаларда қизиқувчанликни оширади. Ҳафтани охири куни бу тадбирлар активлаштирилади.

Бунда график кўринадиган жойга илиб қўйилса 2-3 минут давомида ўқувчилар ўз жойини эгаллайдилар. Ташкилий ишлардан озод бўлган ўқувчилар ўзлари алоҳида тўпланиб ҳоҳлаган машқларни бажариши мумкин.

Танаффусни ташкил этиш ва ўтказишга бевосита раҳбарлик мактаб директори ёки уни ёрдамчиси томонидан амалга оширилади. Машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишга бевосита раҳбарлик қилади.

Саккизинчи синфдан бошлаб ўсмирлар ва қизлар алоҳида шуғулланадилар. Аммо болалар ва қизлар учун махсус ўйинларни 2-синфдан амалга қўллаб бориш мақсадга мувофиқдир.

Мактаб терма командаси ва махсус медицина гуруҳига киритилганлар алоҳида шуғулланишлари мумкин.

Танаффус вақтидаги ўйинларни мактабни тиббий ишчиси навбатчилик қилиши керак. Машғулотларни келгуси дарсни бошланишига 5-6 дақиқа колганда тугаллаш керак.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясини бундай формасини самарадорлигини баҳолаш мезони, ўқувчилар улгурувчанлигига таъсир этишидир.

Куни узайтирилган гуруҳларда спорт тадбирлари. Куни узайтирилган гуруҳларда болалар ақлий ва жимоний меҳнатни навбатма-навбат бажарадилар, гигиеник талабларни катъиян сақлашга, саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишини яхшилашга ўргатилади. Шунинг учун спорт соатларини ташкил этишга бошқа шакллар сингари кўриш керак. Унинг ўрни кун тартибида бошқа тадбирлар билан тенгма-тенг белгиланиши зарур.

Спорт соатини ташкил этишда жисмоний тарбия ўқитувчиси билан куни узайтирилган гуруҳ тарбиячисини ўзаро яқин алоқада бўлиши жуда зарурдир. Шу мақсадда тарбиячиларни методик бирлашмаси тузилади, бунда жисмоний тарбия масалалари мунтазам равишда кўрилиб турилади. Тарбиячилар билан аниқ машқлар ва ўйинлар ишлаб чиқилади ҳамда ўрганилади, уларга ўргатишни оддий методик усуллари ҳақида, кўрсатиш, тушунтириш, ўйин методи, ўйин карточкаларидан фойдаланиш ўргатилади. Машғулотларга ўқувчилар спорт формада келадилар. Бир оз имконияти туғилса машғулотлар очик ҳавода ўтказилади, ноқулай об-ҳаво махсус жиҳозланган бинода ўтказилиши зарур.

Машғулот методикасининг хусусияти уларни эркин ташкил этилиши, мажбурий эмаслиги ва ўйин характериға эға бўладилар. Бироқ машғулотлар аниқ ташкил этилади. Ўқувчилар сафлангандан сўнг вазиға эълон қилинади, машқларни ўтказилади. Машқланиш юриш, югуриш, тўсиқдан ошиб ўтиш, ракс ва бошқа ёрдамчи машқларни ўз ичига олган эстафета ёки ҳаракатли ўйинлар тарзида ўтказилади. Машқланиш 10-12 дақиқа давом этади.

Бошланғич синф ўқувчилари оддий мусобақаларни яхши кўрадилар. Уларни топшириқ шаклида ўтказилиш мумкин: ким 25-30 м масофани тез босиб ўтади, ким узунликка, баландликка энг яхши натижа кўрсатади, ким ўрнидан узокқа сакрайди, ким коптокни узокқа улоқтиради, ким нишонға теккизади. Ўқувчилар учун кўнгил очиш мусобақалари ва аттракционлар ҳам фойдали, велосипед ҳайдаш, ҳалқани қозиққа ташлаш, кегли ўйнашлар.

Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари машғулотлар. Синфдан ташқари машғулотлар учун жисмоний машқларни характерлилиги спортға йўналтирилганлигидир. Агар ўқув кун тартиби машғулотлар бир синф ўқувчиларини бирлаштирган бўлса, синфдан ташқари машғулотлар ҳар хил синф ўқувчилари ўз ичига олади.

Синфдан ташқари машғулотларни қисман формалари спорт –педагогик фанини ўтиш жараёнида ўрганилади.

Жимоний тарбия системасининг мавжудлик муваффақиятини бирдан бир асосий шарти ташвиқот ва тарғиботдан иборатдир. Бу мактабда жисмоний тарбия мақсад ва

вазифалари мувофиқдир. Чунки мактаб жисмоний тарбиясини якуний мақсади – жисмоний тарбия ва спорт ҳар бир кишини ҳаёти талабига айланишидир. Жисмоний тарбияга қизиқиш шундай бўлиши керакки, у бутун ҳаёт дамида қолиши зарур. Бу ишлар формасини аҳамияти шулардан иборат.

Ташвиқот лотин таржимасида, ҳаракатлар келтириш, нимагадир кўзгатиш демакдир. Ташвиқот - бу сўз, оммавий ахборотлар манбалари орқали ғояларни онгга таъсир этишини активлаштиришдан иборат.

Тарғибот лотин таржимасида – тарқатишга тааллуқли деганидир. Бундан келиб чиқадики ўқитувчи мактабда ишлашининг биринчи кунидан бошлаб, ўқувчилар онгига ижобий таъсир этиши, ўз ғояларини ташвиқот ва тарғибот қилмоғи керак. Ўқитувчи билан ўқувчи ўртасидаги биргаликдаги ишлари жараёнида яхши натижалар вужудга келиши биланок уни кенг қўллаш, янги тарғиботни кенг ёйиш зарур. Шунда ташвиқот-тарғибот жисмоний тарбия бўйича ишларнинг мунтазам шаклига айланади.

Фақат ўқувчиларгина эмас жисмоний тарбия бўйича ишларни охириги муваффақияти боғлиқ бўлган, уларни ота - оналари ва педагоглар бўлиб қолади.

Ташвиқот ва тарғибот яна шунинг учун керакки, хатто жисмоний тарбия дарсларида ҳам ўқувчиларни активлиги мунтазам равишда ошириб туриш зарур бўлади.

Амалий ишларда ташвиқот ва тарғиботни катта сондаги хилма-хил манбаларда фойдаланилади, лекин ҳамма манбаларни уч гуруҳга бўлиш мумкин: оғзаки, матбуот ва кўрсатмали.

Оғзаки ташвиқот ва тарғибот - бу маърузалар, суҳбатлар. Оғзаки тарғибот манбаларига радио ва телевидение орқали мусобақалар ҳақида эълон қилиш, танаффус пайтларда мактаб радиоси орқали, жисмоний кечаларида, саёҳатлар, юришлар киради.

Матбуот тарғиботи – манбаларига биринчи навбатда, бадиий ўқиш, методик, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги тарғибот адабиётлари, рўзномалар, “чақмоқ”, бюллетенлар, сатирик варақалар киради.

Жисмоний тарбия ва спортни **кўрсатмали тарғибот** манбаларига расмлар, скульптуралар, барельефлар, мазик асарлар, паннолар, чақириқлар, шиорлар, ўқув-тарғибот ва ахборот характеридаги плакатлар, транспортлар, расм кўргазмалари, фотомонтажлар, ютуқлар кўргазмаси, ҳурмат тахтаси, жисмоний тарбия ва спортга бағишланган бурчаклар киради.

Жисмоний тарбия бўйича ҳамма ишларни кўп образли дарсдан ташқари фақат ўқувчилар активини кенг мустақиллик шарти амалга оширилгандагина бажарилиши мумкин. Ҳар бир мактабнинг жисмоний тарбия ўқитувчиси ўз атрофига фақат спортчи ўқувчиларигина эмас, бутун мактаб ўқувчиларини бирлаштириши керак. Булар ичида

ташвиқот ва тарғиботни олиб боришга қобилиятлилари, мусобақага олиб борувчилари, база яратувчилари бўлади. Кўпгина “оғир” болалар бўлади, лекин булар ичида яхши ташкилотчилар, ўқитувчига ёрдам беришни хоҳловчилар бўлади. Активлар ишининг самарадорлиги уни тайёрлаш даражасига боғлиқ. Бу ерда фақат ишлаш иштиёқини бўлиши оз ишлаш учун билим, кўникма ва малака бўлиши керак. Охиргиси мақсадга йўналтирилган, мунтазам ва режали равишда олиб борилган ишлар жараёнида ўзлаштириб олинади. Тайёрлаш мактабда ўқувчилар жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ва назорат қилувчи бошқа, ташкилотлар билан ҳамкорликда амалга оширилади. Яъни жисмоний тарбия жамоасини кенгаши раиси аъзлари ташкилотчилик маҳорати ишлари туман, шаҳар спорт комитетининг, болалар спорт мактаблари ўз зиммасига олишлари мумкин.

Умумийларига киритиш мумкин:

- бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбияни мақсад ва вазифалари;
- Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия тизимининг тамойиллари;
- бутун гуруҳ фаоллари учун мавзуларни билиш мажбурий;
- синфлараро мусобақаларни ташкил қилиш;
- аризаларни расмийлаштириш;
- мактаб ичидаги мусобақалар учун командаларни ташкил этиш ва тайёрлаш;
- ўқув-кун тартибидаги жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари;
- ҳакамлар аниқ спорт кураши ва мусобақа қоидаларига тегишли бўлган масалаларни ўрганадилар;

Жамоатчи инструкторлар жисмоний машқлар техникаси ва машғулотларни ўтиш методикаси, жисмоний юklar меъёрини белгилаш, ҳақида алоҳида ўқувчилар ва командаларни мусобақаларга тайёрлаш таъаллуқли бўлган масалаларни ўрганадилар.

Ҳар бир активлар гуруҳи учун алоҳида режа тузилади. Амалий машғулотларда семинар тингловчилари 4-7 синф ўқувчилари билан оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини “Алпомиш” ва “Барчиной” комплексини назарий талаблари бўйича машғулотлар ўтказадилар, машқланишлар раҳбарлик қилади, мусобақани ҳакамлигига қатнашадилар. Бўлғувчи жамоатчи инструкторларни спорт асбоб-анжомларини тайёрлаш, ўқув ва синов ҳужжатларини тузиш, мусобақа протоколларини, ведомотслари, буйруқлар билан амалий таништирилади. Якуний машғулотларда ҳамма катнашувчилар ўқув режасини назарий ва амалий бўлимлари бўйича синов ўтказилади. Қатор мактабларда активистлар махсус форма ва эмблемаларида юрадилар.

“Алпомиш” ва “Барчиной” нишиндорларини тайёрлаш бўйича ишлар

Мактабда “Алпомиш” ва “Барчиной» комплекси бўйича иш тартибларини кўрсатишга, комплекс нормативлари анча баланд ва уларни ўзлаштириш учун маълум муддат тайёргарлик талаб этилади.

“Алпомиш” ва “Барчиной” бўйича ишлар ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини ва уларни саломатлик ҳолатларини аниқлашдан бошланади. Бу маълумотларни ўқувчилар октябр-ноябр ойларида тўплаши мумкин. Бу ишлар билан параллел равишда сузишни билмайдиган ва “Алпомиш” ва “Барчиной” нормасини топширишдан озод этилган ўқувчиларни аниқлаб борилади.

Бу маълумотлар ўқитувчига кейинги ишларида топширувчиларни сонини аниқ билаш, ўқув режа ишларидаги камчиликларни аниқлаш, ҳар бир синфдан нишондорларни тайёрлаш учун ўқувчилар сонини аниқлаш, уларни дастлабки тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш имконини беради.

“Алпомиш” ва “Барчиной” комплекси бўйича ҳамма ишларни ташкил этиш учун махсус комиссия тузилади, уларнинг рўйхати мактаб директори буйруғи билан тасдиқланади. Комиссия таркибига қуйидагиларни киритиш тавсия этилади: синфдан ташқари ишлар ташкилотчиси, жисмоний тарбия ўқитувчилари, бошланғич ҳарбий таълим раҳбари, туристик ишларни ташкил этувчи, жисмоний тарбия фаоллиги кенгашининг раиси.

Амалиётни кўрсатишича, талаб ва меъёрларни топширишга тайёргарликни энг қулай ва яхши формаси –мунтазам фаолият кўрсатаётган умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт гуруҳлари тўғаракларни ҳисобланади. Гуруҳлар бир хил тайёргарликдаги ва ёшдаги ўқувчилардан тузилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Машғулотларни ўтказишга, айниқса, кичик ва ўрта гуруҳларга жамоатчи инструкторлар жалб этилади.

Тайёргарликни маълум даврларида машғулотларни вазифаси ва мазмуни, нормаларни топшириш графиги ва “Алпомиш” ва “Барчиной” комплекси талаблари билан аниқланади.

УЖТ гуруҳларида машқланиш машғулотларини ташкил этиш жисмоний тарбия дарсига ўхшайди.

УЖТ гуруҳларидаги ишларни алоҳида бир биридан ажратиш мақсадга мувофиқдир. Агар, масалан, қизларга “Барчиной” нормалари бўйича коптокни ёки граната улоқтириш ўқув меъёрларини топшириш қийин бўлса, шу машқларни катта эътибор бериб, уйга вазифа ҳам бериб бориш мақсадга мувофиқдир. Кўпчилик болаларга турникда тортилиш, нормативини топшириш қийин. Шундай экан тўғарак машғулотларида мускул кучини ривожлантиришга ёрдам берадиган машқларни, елка камарига кўпроқ бериб

бориш керак. Ўқувчиларда бундай алоҳида мускул гуруҳлари ривожланиши орқада қолишини, ишларни ривожлантириш жараёнида албатта ҳисобга олиш керак.

Комплекс меъёрларини қабул қилиш бўйича мусобақаларга жиддий тайёргарлик кўриш керак. Ҳар бир мусобақада болаларда машҳур воқеа сифатида из қолдириш керак. Алоҳида ҳолларда меъёрларни назорат дарсларида қабул қилиш мумкин.

Ҳар бир тур бўйича мусобақаларни йилига 2-3 марта ўтказиш зарур.

Жисмоний тарбия тадбирлари жараёнининг томонлари ўзаро яқин боғлангандир. Масалан, агар ўқувчилар югуриш машқлари натижасини ўзлаштириб олиш мақсадида, югуриш машқларини кўп маротаба такрорласа, бир вақтнинг ўзида куч ва чидамлилиқ тарбияланади, баъзи ҳолларда тезлик ортади. Бошқа томондан эса ўша югуриш машқларининг кўп маротаба, фақат катта тезликда бажарилиши техникасининг такомиллашувига ва мустаҳкамланишига таъсир этади, яъни маълумот вазифасини ҳал этади.

Жисмоний машқларни бажариш жараёни, фақат жисмоний томондан таъсир этиб келмасдан, шуғулланувчиларнинг маънавий дунёсига, уларнинг ҳиссиётига, иродасига, руҳий тетиклигига ҳам таъсир этади. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиши учун керак бўлган шароит юзага келади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳамиша ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементлар мавжудлигига уни бир бутун педагогик жараён деб қарашга олиб келади. Қайд қилинган элементлар қўйилган вазифага қараб, ҳар бири алоҳида кўринишда намоён бўлади.

Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада муҳим қадамлардан бири Ўзбекистонда илк бор “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонуннинг қабул қилиниши катта аҳамиятга эга.

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати миқёсида эътибор қаратилиши, айниқса Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида”ги Фармони ва шу Фармонни босқичма-босқич амалга ошириш бўйича ҳукумат томонидан қабул қилинган қарор болалар спортига тамомила янгича ёндашиш, илмий асосланган технологиялар асосида истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлаш мактабларини яратиш масалаларини ўртага ташламоқда.

Шунинг учун Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунида “Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини

шакллантириш, мактабгача тарбия муассасалари ва ўқув юртларининг асосий вазифаси ҳисобланади” дейди.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунини ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди.

Бунда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошиб, узлуксиз таълим тизимида Республика аҳолисининг кўп миллатлилигига таянган ҳолда, ҳар бир мамлакатнинг маданий-маърифий, ижтимоий- иқтисодий талаблари ҳисобга олинган.

Республикада “Соғлом авлод учун” дастурининг амалга оширилиши, “Соғлом авлод учун” ордени таъсис этилиши жисмоний тарбия ўқитувчилари зиммасига катта маъсулият юклайди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутиб, ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш, маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак”, - дейди.

Мактабда жисмоний тарбия тадбирлари жараёнларида жисмоний фазилатларни ривожлантириш

Тезкор – куч сифатлари ва ўргатиш самарадорлиги

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт заҳираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб боровчи айрим тренерлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичида малакали спортчи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи, тренировка машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадилар, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари кўпинча эътиборга олмайдилар. Натижада ҳажм ва шиддат жиҳатидан мувофиқ меъёридан орттирилган машғулот, машқлар юкламалари шуғулланувчи болалар организмида салбий функционал ўзгаришлар олиб келади, ички органлар, мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳоказо фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади.

Иш қобиляти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Иш қобиляти бу муайян ҳаракат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилади. «Иш қобиляти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда

имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир. Иш қобилиятини улар «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қиладилар.

Боз устига на тренерлар амалиётида, на БЎСМларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг болалар организмнинг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилиятини кучайтиривчи машқлар ёки бошқа тадбирлар, сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия эътиборга олинмаган.

Нагрузка, юклама организмнинг шу нагрукани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қискартириш йўллариини излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкламани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқорироқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкламани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараёни бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки узок давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат биров кўп ва биров кам, ҳажм ва шиддат жиҳатидан бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагруккага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ қўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Нагрузка ёки юклама деганда муайян ҳаракат фаолиятининг ёки тренирока машғулоти ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушунилади. Шу таъсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагруканинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак нагруканинг “ташқи” кўрсаткичлари, ҳажми, шиддати ва “ички” кўрсаткичлари МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш мавжуд бўлади.

Статик нагрузка ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга бериладиган статик

нагрузка, масалан, юрак фаолиятига кескин таъсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрузка эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади.

«Иш қобилияти» га шу тарзда ёндашиш кўпчилик тадқиқотчиларга уни кенг мазмунли, муайян хусусиятга эга ва кўп қиррали тушунча эканлигини эътироф этишга имкон яратди.

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар- хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи» га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари, тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник – тактик чидамкорлик» қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «магизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни ўрни. Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишида ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда қутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмга таъсир этиш даражаси, организмни нагрузкага бўлган акс жавоби реакцияси объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув

тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка, жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Мамлакатимиз миқёсида, ёш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини оқилона ташкил қилишни илмий асосланиб бериш бундай тайёргарлик қонуниятлари ва тамойиллари, тавсифлари ҳамда мусобақа фаолияти меъёрларини ишлаб чиқиш ҳамда амалга оширишни тақозо этади. Бу тренировка нагрузкалари меъёрларини чуқур ишлаб чиқиш билан боғлиқ.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник – тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

Умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама, гармоник равишда ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини, спортчини ҳам шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир.

Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турларида, айниқса, якқол кўзга ташланади.

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда.

Мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради

Ҳозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларни жадал равишда янгиланиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашни янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шакллари излашни тақозо этади.

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш курашчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали курашчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллаштиришида муҳим ўринни эгаллар экан.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигига ижобий таъсир этади.

Малакали курашчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг бекиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараёни техник маҳоратни шаклланишида асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар ўзбекча миллий кураш билан шуғулланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан – кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

Тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узок муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник – тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан холи эмаслигини таъкидлаб ўтилган.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини, тезкорлик, куч, чидамкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик бир – бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор - куч сифати ҳал қилувчи муҳим манъба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; курашда эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усулларини

қисқа вақтда катта куч билан қўллашда асқотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё, ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришишган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор – куч қобилиятига эга бўлганлар.

Чидамлилиқ - инсоннинг у ёки бу ҳаракат фаолиятдан толиқишга бардош бера олиш жисмоний машқни узоқ вақт давомида унинг самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилиятидир. Масалан, югуриш тезлигини пасайтирмасдан узоқ вақт давомида югуриш, кишининг чидамлиги ишлаётган мушакни энергия билан таъминлаш, нафас олиш ва қон айланиш системасини имкониятларига боғлиқ бўлади. Ўпкани яхши ривожланганлиги, организмда қон айланишини, циркуляция юқори тезлиги, мушакни кислород билан таъминланиши - буларни барчаси амалиётдан чарчамасдан, узоқ вақт жисмоний ишни бажариш, турли - туман жисмоний юкломани бажариши кишини юқори даражадаги имкониятларига таъсир кўрсатади.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун ҳар хил жисмоний машқлардан фойдаланиш мумкин, уларни танлашдаги бош мезони юкломани миқдори эмас, бажариш вақти ҳисобланади. Шунинг учун машғулотда чидамлилиқни ривожлантиришда шундай машқларни танлашдаки, уни нисбатан узоқ вақт давомида бажариш мумкин. Масалан, максимал тезлик билан югуришдан фойдаланиш керак эмас. Энг яхшиси, югуришда нисбатан юқори бўлмаган тезликда фойдаланилади ва шу тезликни иложи борича ўзгартирмасдан узоқ вақт ушлаб туришга ҳаракат қилиш керак. Чидамлилиқни ривожлантиришда машқни танлашда, шунақа юкломани кун тартиби деб аталадиганига оринтер қилиш керак: ўртача, катта ва юқори. Бу кун тартиби максимал натижадан фоиз ҳисобланади: Ўртача юклама - 30%, катта - 50%, юқориси - 70%. Масалан, кам масофага максимал тезликда югуришга 4,5 сек сарфланади. Ана шу натижадан югуришни максимал тезлиги ҳисоблаб чиқилади. $У = 30:4,5=6,7$ м/сек ташкил этади. Шундан кейин чидамлилиқни ривожлантириш учун югуриш тезлиги ҳисобланиб чиқилади: бу юкломани ўртача тартиби $6,7 \text{ м/сек} \times 30\%:100\%=2,01 \text{ м/сек}$; катта юклама тартиби - $6,7 \text{ м/сек} \times 50\%:100\%=3,35 \text{ м/сек}$; юқори юклама тартиби - $6,7 \text{ м/сек} \times 70\%:100\%=4,69 \text{ м/сек}$.

Юкломани ҳар хил тартибда югуришни ўртача тезлиги ҳисоблаб чиқилади, шундан кейин масофага мос келадиган югуриб ўтиш вақти аниқланади. Масалан, $300, 800:4,69$ м/сек югуриб ўтилиши керак. Агарда машғулот вақтида ушбу масофани нисбатан доимий ёки бир хил тезликда югуриб ўтиш мумкин эмас, уни 400, 600 м гача қисқартириш мумкин. Шунингдек, бошқа машқлар учун ҳам юклама тартибини аниқлаш мумкин, масалан, сакрашда, турган жойдан узунликка ва баландликка максимал сакрашдан, осилиб турган ҳолатда гавдани тортиш учун тортилишни максимал миқдоридан.

Чидамкорлик сифати кураш турларида ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Эркин кураш бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 – даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Курашчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилятига эга бўлган курашчи “мост” ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста – секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса бу сифат кескин юқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Курашда қўлланиладиган усуллар техник малакаларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, бунини ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни секин – аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма – зўраки ёки кескин тарзда

қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатларга олиб келиши мумкин.

Малакали курашчиларни тайёрлашда, бундан ташқари чакқонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув – тренировкав жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равишда ривожлантириш маҳоратли курашчиларни тайёрлаш гаровидир. Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Шунинг учун спорт тайёргарлиги жараёнида тезкорлик, куч, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукамал ўсиши учун энг зарур пойдевордир.

Эгилувчанлик – ҳаракат - таянч аппаратининг мажмуавий морфологик хусусияти бўлиб, инсон гавдасининг алоҳида бўғимларидаги бир - бирига нисбатан бўлган ҳаракатдир. Эгилувчанлик деб киши ҳаракат аппаратининг анатамо - морфологик хоссаси деб тушунилади, унга катта амплитуда билан ҳаракатли бажаришга имкон беради. Бу ҳаракатни мушакнинг қисқариш ҳисобига бажариш мумкин, чунки қўшимча чўзиш ёки тортишдан фойдаланиб амалга оширилади, худди шуни ўзини олдинга энгашиши, елкада штангани кўйиб олдинга энгашиш амалга оширилади. Иккинчи ҳолатда энгашиш амплитудаси кўпроқ бўлади. Ушбу факторларни ҳисобга олганда фаол эгилувчанлик – ҳаракатнинг катта амплитудасига эришган инсон қобилиятли бўлиб, бўғимлардан ўтувчи мушак гуруҳларининг қисқариши туфайли пайдо бўлади. Суст эгилувчанлик, қачонки пайлар ва мушакларнинг қўшимча куч таъсирида чўзилиш натижасида бажарилади.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун жисмоний машқнинг икки туридан фойдаланилади: фаол эгилувчанликни ривожлантириш билан боғлиқ бўлган, суст эгилувчанликни ривожлантиришга йўналтирилган, қўшимча чўзилишга бериладиган машқлар. Эгилувчанликни ривожлантиришдаги асосий талаблар – жадал машқлар билан эришиладиган - дастлабки мушакни «қиздириш»дир. Агарда бу қоидага риоя қилинмаса ва машқ ўтказилмаса, мушакни чўзилиши ёки йиртилишига олиб келади.

Эгилувчанлик умумий ва махсус бўлиши мумкин:

1. Умумий эгилувчанлик - инсон гавдасининг ҳамма бўғимларидаги ҳаракатчанлик бўлиб, юқори амплитудада турли ҳаракатларни бажаришдир.

2. Махсус эгилувчанлик – алоҳида бўғимлардаги жуда катта ҳаракат бўлиб, алоҳида фаолият туридаги талабларга мос келади.

Эгилувчанликни ривожлантириш даражаси бўғимлар шаклига, бўғим поғоналарининг қалинлигига, мушакларнинг эгилувчанлигига, пайларга, бўғим бошчасига боғлиқ, бўғимларнинг фаоллиги инсон мушакларининг бўшашига таъсир қилади.

Ҳаракат фаолиятининг турмуш эгилувчанликнинг ривожлантиришга ҳар хил талаблар қўйилади.

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

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

Чакқонлик: Киши ҳаракатланиши ёки силжишининг асосий турлари юриш, югуриш, сакраш ҳисобланади. Ушбу турларни ҳаракатланишини ўртасидаги умумийлиги шундаки, улар гавдани вертикал ҳолатда ва оёқларда таяниб депсиниш ҳисобига бажарилади. Инсон ушбу ҳаракатланиш турларидан муваффақиятли фойдаланиш учун мувозанат сақлаш сезгиси яхши ривожланган бўлиши керак.

Ҳаракатланишни энг кўпроқ турғунлигини тури - одатдаги юриш ҳисобланади. Киши юриш вақтида, оёқларни навбат билан ҳаракатлантирганда ҳар доим ерга таянади. Киши югуриш вақтида, таянчдан депсиниб, ундан узилиб ёки кўтарилиб, худди ҳавода учаётгандай бўлади. Шунинг учун киши гавдаси югуриш вақтида юришдагидек турғунлиги камроқ бўлади. Югуриш вақтида гавдани турғунлигини ошириш учун катта тезлик билан югуриш керак. Ҳаракатланишда турғунликнинг энг кам тури – сакрашдир. Уларда нафақат учиш фазасига эга, балки қўниш фазаси бўлиб, учиш вақтида гавдани турғунлиги ҳаддан ташқари кам бўлади. Сакрашдан кейин мувозанатни сақлаш учун мушак қўшимча таранглаши керак.

Киши ҳаёти давомида юриш, югуриш, сакрашни ҳар хил усулларидан фойдаланишига тўғри келади. Масалан, ёнбош ёки ён томонча ва орқа билан олдинга юриш, тепаликка югуриб чиқиш, юқоридан ластга югуриб тушиш, ариқ ва зовурлардан сакраб ўтиш. Ана шуларнинг барчасини муваффақиятли амалга ошириш учун мувозанатни сақлашни ривожлантиришга ёрдам берадиган, жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш зарурдир.

Жисмоний ривожланишини аниқлаш. «Тест» сўзи ўзбек ёки рус тилида синаш ёки синов маъносини билдиради, у ёрдамида кишини ўзига хос хусусияти, маълум хоссаси баҳоланади. Жисмоний тарбияда шундай синовлар ҳисобланадики, улар ёрдамида кишини жисмоний сифатини ривожланиши баҳоланади. Шундай экан, масалан, жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурида шундай машқлар сифатида 30 ёки 60 м га югуриш киришилади, улар тезликни ривожланишини баҳолашга имкон беради; қўлда таяниб ётган ҳолда қўлни букиш ва ёзиш ёки гимнастик турникда тортилиш кучни ривожланишини баҳолаш учун фойдаланилади; 3 км га енгил атлетика кросси ёки 3 км га чанғида юришни чидамлилиқни ривожланишини баҳолаш учун фойдаланилади.

Тестларни тўғридан тўғри бажариш жараёнини тест қабул қилиш деб аталади. Тест натижалари аниқ бўлиши учун, маълум қонун қоидаларга албатта риоя қилиши зарур:

тестларни бажаришни шу пайтда ўтказиш керакки шуғулланувчилар яхши жисмоний формада бўлганда ва организми чарчамаган ҳолатда ўтказилиши керак;

тестлар енгил машқдан кейин, чунки организм қиздирилади, мушак тонуси юқори бўлганда, нафас олиш ва қон айланиш системалари фаол ишлаганда бажарилади;

тест сифатида фойдаланиладиган жисмоний машқлар яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;

тест машқларини бажариш усуллари қатъиян стандартлаштирилган бўлиши шарт, масалан, кучни ривожлантиришни қўлни букиш ва ёзиш тестида танани керилиши, оёқни тиззадан букмаслиги лозим, бунда албатта кўкракни полга енгил теккизиш керак.

Бу қоидаларга қатъиян риоя қилиш жисмоний машқларни бажарилиши одатдаги тестлардан фарқ қилади.

Ҳаракатлантирувчи ҳаракатни мустақил эгаллашни асосий қоидалари, оддийдан мураккабгача, маълумдан номаълумгача. Янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатни тез ва тўғри эгаллаш учун маълум услубий қоидаларга риоя қилиш зарур.

Биринчи қоидаси - «оддийдан мураккабгача». Ўрганилаётган машқ ҳар хил координацион мураккабликда бўлиши мумкин. Агарда машқ жуда мураккаб бўлса, уни яхшиси қисмларга бўлиб ўргатиш яхши бўлади. Масалан, гимнастика козёлини устидан бирданига сакраб ўтишни тўғри эгаллаш анча қийин бўлади. Шунинг учун, дастлаб гимнастика кўпригидан сакраб оёқ қўйишни ва ундан депсинишни тўғри ўрганиш лозим; кейин гимнастика козёлига сакраб чиқишни ва сакраб тушишни билгандан сўнг тўлиқ координацияли сакраш ўргатила бошланади.

Иккинчиси қоидаси - «маълумдан номаълумгача». Киши ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ҳар хил мақсадлар учун фойдаланиши мумкин. Масалан, теннис коптоғини

нишонга ва узоққа улоқтириш, югуриш вақтида футбол тўпини олиб юриш ва қисқа масофани ошириш мумкин. Агарда барчасини бирданига ўргатишга ҳаракат қилинса, бу эса жуда самарали йўл бўлмайди. Шунинг учун дастлаб стандарт ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўргатиш керак, уни битта мақсадни ҳал этиш учун фойдаланилади, яъни уни ўргатиш муаммолари бўлмаганда бажарилади. Масалан, дастлаб турган жойда маълум масофадан ва маълум услубда саватга тўп отиш ўргатилади. Шундан сўнг шу ташлашни сакраш билан тўпни олиб юргандан сўнг, ҳар хил масофадан бажаришни ўргатилади. Қачонки шароит доимо ўзгариб туради ва шу билан бирга саватга тўп ташлашни аниқ амалга ошириш имкониятлари ўзгариб боради, шундан кейингина уни тўғридан тўғри ўйин вақтида қўлланилади.

Учинчи қоида - «ўрганиб олингандан ўрганиб олинмагангача» ёки «ўзлаштириб олингандан ўзлаштириб олинмагангача» .

Янги ҳаракатлантирувчи ҳаракатни яхши ўргатишда, агарда у яхши эгалланган ҳаракатларга асосланади. Масалан, гимнастика яқка чўпида бирданига ҳаракатда бурилишни ўргатиш мураккаб ва ҳам ҳавфли бўлади. Шунинг учун дастлаб уларни полда ўргатилади, кейин гимнастика скамейкасида, паст гимнастика яқка чўпида ва фақат шундан кейингина стандарт юқори ёки баланд яқка чўпда бажарилади.

Ушбу қоидаларга риоя қилган ҳолда турли – туман мустақил равишда ҳаракатлантирувчи ҳаракатни ўргатиш мумкин. Энг муҳими - кўпроқ мураккаб вазифаларни оширишга ўтишда шошилмаслик зарур. Буни фақат шу пайтда, қачонки шуғулланувчилар олдинги топшириқни енгил ва тўғри шу билан бирга бир кўп марта бажаргандагина ошириш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича мустақил шуғулланишда УЖТ жисмоний иш қобилиятини ошириш, жисмоний ривожланишини яхшилаш учун фойдаланилади. Машғулотга жисмоний сифатларни ривожлантириш куч, тезлик, эгилувчанлик, эпчиллик, чидамлилиқ, шунингдек алмашиш жараёнларини яхшилаш, қон айланиш, нафас олиш системаларининг имкониятларини оширишга оид машқлар киритилади. Кучни ривожлантириш учун машқни икки туридан фойдаланилади. Биринчи тури – бу ўзининг шахсий оғирлигини чўзиш билан бажариладиган машқ, масалан, баланд турникда тортилиш, қўлларга таяниб ётган ҳолда букиш ва ёзиш, чўққайиб ўтириш, сакраш. Иккинчи тури - ҳар хил мушак гуруҳларини ривожлантиришда қўшимча чўзилиш билан бажариладиган машқлар, масалан, чўққайиб ўтириш, энгашиш ва елкада штангани кўтариш билан бурилишлар. Тезликни ривожлантириш учун имкони борича максимал тезлик билан бажариладиган машқлар қўлланилади, масалан, қисқа масофага югуриш, тез меъёردа коптоқни отиш ва олиб келиш машқлари бўлади. Эгилувчанликни

ривожлантириш учун бўғимлардаги ҳар хил ҳаракатлар, мушак ва боғламлар чўзишни талаб қиладиган машқлардан фойдаланилади; олдинга чуқурроқ энгашиш, қўл ва оёқлар билан кенг ҳаракат қилиш, силташ, осилиш. Одамда чидамлилиқни ривожлантириш учун унга катта тезликда бўлмаган, бироқ узоқ вақт дамомида бажариладиган машқлар қўлланилади, масалан, бир меъёردа югуриш ёки 2-3 км.га кросс ҳамда чанғида ҳаракатланиш бўлиши мумкин. Эпчиллик сифатини комплекс ривожлантиришга йўналтирилган машқлар қоида бўйича юқорида қайд қилинган сифатларни намоён қилишни талаб қиладди.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулоти, худди жисмоний тарбия дарсидагидек унга қисмга бўлинади - тайёргарлик, асосий ва якуний. Машғулоти тайёргарлик қисмида - умумривожлантирувчи машқлар бажарилади, у 10 -15 дақиқа давом этиши мумкин. Разминка давомида асосий мушак гуруҳлари ишларига киритилган машқларни бажариш лозим. Разминка охирида жисмоний юклама секин - аста ошиб бориши керак шунингдек нафас олиш частотаси ва ҳажми юрак қон томирини қисқариш частотаси ўртача 130-140 д/ур ташкил этади. Энг яхшиси разминкани нафас олиш машқлари билан тугатиш лозим. Машғулоти асосий қисми 25 - 30 дақиқагача давом этади, унда жисмоний сифатларини ривожлантириш машқлари бажарилади. Бу машқлар қуйидаги маълум кетма - кетликда амалга оширилади: дастлаб тезкорлик ва эгилувчанлик ривожлантиришга, сўнгра кучни ва ниҳоят охирида чидамлилиқни ривожлантирилади. Машғулоти асосий қисмида юрак қон - томирини қисқариши 150-170 д/ур этиши мумкин. Машғулоти якуний қисмида организмнинг ҳар хил системалари функцияларини тиклашга оид машқлар бажарилади. Бунинг учун одатдагидек нафас олиш қадам ташлаб юриш машқларидан фойдаланилади ёки нафас олиш машқларини осойишта югуриш билан

Спорт машғулоти жараёнида жисмоний фазилатларни ривожлантириш услублари

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

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

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

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

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

1) ёш спортчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш;

2) жисмоний сифатлар-куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик ва эгиловчанликни ривожлантириш;

3) ёш спортчилар организмнинг жисмоний ривожланишидаги нуқсонларни йўқ қилиш.

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

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

2) организмнинг юқори даражадаги махсус юкламаларга чидамлилиги қобилиятини такомиллаштириш;

3) тикланиш жараёнларининг кечиш шиддатини орттириш.

Ёш спортчиларни махсус жисмоний тайёрлаш қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

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

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

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

Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий қонуниятлари

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

1. Ҳаракат –жисмоний қобилиятлар ривожланишининг етакчи омили.

2. Қобилиятлар ривожининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги.

3. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичлиги.

4. Қобилиятлар ривожининг нотекис ва гетерохронлиги, турли вақтга мансублиги.

5. Қобилиятлар ривожланиш кўрсаткичларининг қайтарилувчанлиги.
6. Жисмоний қобилиятларнинг кўчиши.
7. Ҳаракат малакалари ва жисмоний қобилиятларнинг ўзаро алоқаси ва бирлиги.

Куч қобилиятлари, уларнинг намоён бўлиши организмнинг таъсирланиши натижасида рўй беради, у руҳий, мушак, мотор, вегетатив, гормонал функциялар сифатлари ва организмнинг бошқа физиологик тизимларининг асосида юз беради. Булардан келиб чиққан ҳолда куч қобилиятлари соддалаштирилган «мушаклар кучи» тушунчасига боғлиқ бўлмайди, чунки бу уларнинг фақатгина қисқариш хусусиятларининг механик тавсификаси бўлар эди холос. Мушак кучи ҳар бир ҳаракат амалининг ривожланувчи таркибий қисмидир. У намоён қилинаётган тезлик, ташқи қаршилик ва ишнинг давомийлигига боғлиқ ҳолда сифат тавсифи эга бўлиши мумкин.

Мушак кучи инсоннинг жисмоний имкониятларини тавсифловчи кўрсаткич сифатида-бу мушаклар кучланиши оқибатида ташқи қаршиликни енгиш ёки унга қаршилик кўрсатиш қобилиятидир.

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

- ўз узунлигини камайтирганда.
- унинг чўзилишида.
- узунлигини ўзгартирмасдан.
- узунликнинг ўзгариши ва мушакларнинг таранглашуви.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ташқи қаршилиқ билан боғлиқ бўлган машқларга қуйидагилар киради:

-оғирликлар билан амалга ошириладиган машқлар штанга, гантел, тўлдирилма коптоклар, қадоктошлар, шу жумладан тренажёрлар ҳам. Бу машқлар универсаллиги ва танланиши билан қулай;

-қайишқоқ жисмлар қаршилиги билан бажариладиган машқлар резина амартизаторлари, жгутлар, эспандерлар, блок қурилмалари.

-ташқи муҳит қаршилигини енгиш машқлари, тоққа югуриб чиқиш, қумда, қорда, сувда, шамолга қарши югуриш.

Ташқи қаршилиқ машқлари кучни ривожлантиришнинг энг самарали воситаларидан биридир. Уларни танлаб, юкламани тўғри аниқланса, барча мушак гуруҳларини ва мушакларни ривожлантириши мумкин.

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

-мушакларнинг суст ҳаракатидаги машқлар, қўлларда, елкаларда, белда оғирликни ушлаб туриш.

-маълум вақт давомида ва маълум ҳолатда мушакларнинг фаол кучайишидаги машқлар, ярим букилган оёқларни тўғрилаш.

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

Куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари.

Куч қобилиятларининг йўналтирилган ривожланиши фақат мушаклар максимал таранглашгандагина юз беради. Шунинг учун куч тайёргарлиги усулиятининг асосий муаммоси, машғулотлар жараёнида мушаклар кучланишининг энг юқори даражасини таъминлашдир. Усулий жиҳатдан максимал кучланишлар ҳосил қилишнинг турли йўллари бор: ўта оғир юкларни бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган оғирликдаги юкларни бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган оғирликдаги юкларни кўп марта лаб кўтариш; мушаклар доимий ўзилган ҳолда ташқи қаршиликларни енгиш. Келтирилган мушак кучланишларини ҳосил қилишнинг қуйидаги усуллари мавжуд:

1. максимал уринишлар усули.
2. чегаравий бўлмаган уринишлар усули
3. изометрик уринишлар усули.
4. изокинетик уринишлар усули.
5. динамик уринишлар усули.
6. «Жадал» усул

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

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

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

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

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

Мажмуавий шаклларга таъаллуқли бўлган ҳолатлар:

-спортда максимал имкониятларча бўлган тезликни олиш қобилияти. Спринтерга югуришдаги старт тезлигини ошириш, конькида югуриш ва эшкак эшиш спортида, футболдаги, сакраш, теннисдаги коптокни олиш;

-масофа тезлигида юқори даражаларга эришиш қобилияти югуришда, сузишда.

Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари:

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

2. Турли мушак тўқималари эгилувчанлиги ва чўзилувчанлигининг ўзаро муносабати.

3. Ички ва ўрта мушакларнинг мувофиқлаш самарадорлиги.

4. Ҳаракат техникасининг мукамаллиги.

5. Ирода фазилатларини, кучларини, мувофиқлаш қобилиятлари, эгилувчанлигини ривожлантириш даражаси.

6. Мушаклардаги АТФнинг миқдори, унинг ресинтези ва парчаланиш тезлиги.

Тезкорлик ҳаракатини сезиш ривожланишининг усулияти

Ҳаракатни сезиш тезлиги оддий ва мураккаб бўлади.

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

Сезгининг яширин даври ҳаракат қилаётган жисмга нисбатан тўрт элементдан тузилади.

1. Одам ҳаракатланаётган жисмни кўриши керак;

2. Ҳаракат тезлиги йўналишини баҳолаш керак;

3. Ҳаракат режасини танлаш;

4. Амалга ошириш.

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

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

Уларни бошқаришда

-объектнинг тезлик ҳаракатини аста-секин кўпайтириб бориш керак;

-объект билан шуғулланувчилар ўртасидаги масофани қисқартириб бориш керак;

-ҳаракатланаётган объект ўлчовини кичрайтириш керак.

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

Якка ҳаракат тезлиги юқори тезликда алоҳида ҳаракат амалларини бажара олиш қобилиятида намоён бўлади. Масалан: найза отишда, волейбол тўпини уришда, қиличбозликдаги санчишда қўлнинг ҳаракати, футбол тўпини тепишда оёқларнинг ҳаракати.

Қўшимча ташқи қаршилиқ бўлмаганда, якка ҳаракатларнинг энг катта тезлигига эришилади. Бунга мушакларнинг портлаш қобилияти мисол бўла олади. Бу ҳолатларда якка ҳаракат тезлигини куч қобилиятлари ривожланиши билан биргаликда олиб бориш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Шу мақсадда куч машқлари кенг қўлланилади. Масалан: турли оғирликдаги камарлар ва жилетлар ишлатиш, югуриш ёки сакраш машқларида оғирлаштирилган оёқ кийимларни ишлатиш, қўл билан ҳаракат ўйинларида кўрғошин солинган манжетлардан фойдаланиш, боксёр уришларида оғирлаштирилган қўлқоплардан фойдаланиш, енгил атлетикада оғирроқ снарядлардан фойдаланиш.

Мушакларни бўшаштириш усулини ривожлантиришга учта йўл орқали эришилади:

1. Мушаклар ҳаракатларда қатнашмаганлиги учун зўриқишининг максимал даражада камайиши. Масалан: конькида югуришда бу тезлик фақат орқа, бўйин, қўл ва гавда мушакларига тегишли бўлади.

2. Антогонистлар-мушак зўриқишини йўқотишда, асосий ҳаракатга қарши турган қўзғалиш туфайли унинг амплитудаси камаяди ва ташқи кучлари кўпаяди.

3. Мақсадга мувофиқ ритмда мушакларнинг зўриқишдан бўшашишга ўтиб туришини таъминловчи ҳаракат ҳодисасини ўрганиш.

Мавсумий спринтер ҳаракатлари бир неча босқичлари билан фарқланади.

1. Ҳаракатнинг бошланиши ва старт тезлиги.

2. Тезликни сақлаш.

3. Тезликни пасайтириш.

Ҳар бир босқич спринтердаги тезлик қобилиятларининг бир марта кўринишидир: биринчиси-старт тезлик қобилияти, иккинчиси-масофа тезлик қобилияти, учинчиси-спринтернинг бардошлиги.

1. Тезлик қобилияти намоён бўлишини аниқловчи алоҳида таркибий қисмларни тахминий такомиллаштириш.

2. Бир бутун такомиллаштириш, бунда маълум спорт тури учун тавсифли бўлган алоҳида қобилиятларни бир бутун ҳаракат амалларига бирлаштириш кўзда тутилади.

Тезлик қобилияти ривожланиши мажмуавий шаклининг намоён бўлиши воситаси сифатида юқори тезликда бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

-ҳаракатни «етакчисини» тезроқ бажариш учун бутун диққатни тўплаш керак. Мадомики, ҳамма ҳаракат бутунлигича ҳаракатланувчи актларга боғланган экан, улардан бирини ёрдами туфайли қолгани ҳам тезлаб кетади. Шунинг учун шундай ҳаракат топиш керакки, бутун машқлар мувофиқлашига боғлиқ бўлсин.

«Ҳаракатларни мувофиқлаш», «мувофиқланганлик», «мувофиқлаш лаёқатлари» тушунчаларининг таърифи. Бирон ҳаракат фаолиятини бажаришда инсоннинг мувофиқловчи имкониятларини тавсифлаш учун назария ва жисмоний тарбия усулиятида, узоқ вақт «чаққонлик» атамаси қўлланиб келинган. Ҳозирги кунда уларни белгилаш учун кўп ҳолларда «мувофиқлаш лаёқатлари» атамаси ишлатилмоқда. Бу тушунчалар маъноси бўйича яқин бўлгани билан, таркиби бўйича бир хил эмас.

Ҳаракат аппаратини бошқаришдаги қийинчиликларнинг асосийлари қуйидагилар:

1. Диққатни инсон танасининг кўплаб бўғимлари ва қисмлари ҳаракатларига тенг тақсимлаш, уларни ўзаро мувофиқлашдир.
2. Инсон танасига хос бўлган кўплаб эркинлик даражаларини енгиб ўтиш.
3. Мушакларнинг эгилувчанлиги.

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

Асаб мувофиқлиги-ҳаракатларни мушакларнинг торайиши ҳисобига бошқарувчи, асаб жараёнларини мувофиқлаштириш. Бу маълум шароитларда ҳаракат вазифасини ечишга олиб келадиган асаб жараёнларини уйғунлиги.

Мушак мувофиқлилиги-ҳам асаб тизими, ҳам бошқа омиллардан тана қисмларига буйруқлар етказиб берувчи мушаклар торайишини мувофиқлаштириш.

Ҳаракат мувофиқлилиги-тана қисмларининг фазо ва вақт бўйича, бир вақтлик ва кетма-кет, ҳаракат вазифасига, атроф муҳит ва инсон ҳолатига мос ҳаракатларининг мувофиқлаштирилган уйғунлиги. У мушак мувофиқлилиги билан, гарчи белгилансада у билан бир хил эмас.

Чаққонлик-инсоннинг мураккаб ва мажмуавий психофизик сифати. Унинг ривожланганлик даражаси мураккаб мувофиқлаш масалаларини ечишда қатнашувчи психомотор имкониятларнинг ривожланганлик савияси билан аниқланади. Бундай масалаларни ечиш учун инсон ҳам жисмоний, ҳам руҳий тайёр бўлиши лозим. Яхши ривожланган чаққонлик сифати-ҳаракатларни бошқаришнинг олий шаклларида бири.

Чидамлилик тушунчаси. Чарчаш ва чидамлилик. Чидамлилик турлари.

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

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

Чарчашни ривожланиши 3 босқичда ўтади.

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

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

3. Тўла чарчаш босқичи. Чарчаш ҳолатида даврий ҳаракат амалларини бажаришда тезликнинг, қадамлар узунлиги ва частотасининг ўзгариши келтирилган.

Компенсацияланган чарчаш босқичида қадамлар узунлиги камайган бўлишига қарамасдан, тезлик қадамлар частотаси ортиш ҳисобига сақланиб туради. Чарчаш бирламчи мушакларнинг қисқариш кучи камайишда намоён бўлади. Натижада муздан итарилиш кучи ва тезлигининг камайиши, қадамлар узунлигининг қисқариши юз беради. Қадамлар частотаси бу ерда компенсатор механизм ролини ўйнайди ва маълум вақтгача тезликнинг ўзгармаслигини таъминлайди.

Чидамлилик жисмоний фаолиятнинг ҳамма турида зарур. Жисмоний машқларнинг бир турида у спорт натижасини тасдиқлайди, юриш, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш, чанғи спорти, бошқаларда-маълум тактик амалларини бажариш имконини беради, бокс, кураш, спорт ўйинлари, учинчиларда-қисқа муддатли кўплаб катта юкламаларга бардош

бериш ва кучларнинг тез орада қайта тикланишини таъминлайди, спринтерча югуриш, сакраш, оғир атлетикалар.

Чидамлилиكنинг ривожланганлиги даражасини икки гуруҳ кўрсаткичлар асосида баҳолаш мумкин.

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

2. Ички кўрсаткичлар маълум фаолият бажаришини таъминловчи организм қисмлари ва тизими фаолияти юз бераётган маълум ўзгаришларни акс эттиради.

Чидамлилиكنи ривожлантириш усулияти

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

Чидамлилик фақатгина чарчаш аломатлари борлигида намоён бўлади. Тезлик чидамлилиги қанчалик яхши ривожланган бўлса, турли масофаларга ҳаракатланишларда чарчаш аломатлари шунчалик кеч намоён бўлади ва тезлик ҳам шунга мос равишда сақланиб туради.

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

Эгилувчанлик ҳақида тушунча. Эгилувчанлиكنинг турлари ва ўлчов мезони. Эгилувчанлиكنинг ривожланиш даражасини аниқловчи омиллар.

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

«Эгилувчанлик» атамасини гавдани ёки умумий ҳаракат занжирини уловчи деб тавсифлашга мақсадга мувофиқдир. Масалан умуртқа поғонаси ҳаракатини баъзан эгилувчан деб аташади.

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

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

Эгилувчанлик фаол ва сустр бўлади. Фаол эгилувчанлик-ҳаракатнинг катта амплитудасига эришган инсон қобилияти бўлиб, бўғимлардан ўтувчи мушак гuruhларининг қисқариши туфайли пайдо бўлади.

Масалан «қалдирғоч» мувофиқлашида оёқ кўтаришнинг амплитудаси. Сустр эгилувчанлик-ҳаракатнинг энг катта амплитудаси бўлиб, яъни гавдага, ҳаракатланаётган қўшимча ташқи кучнинг таъсиридир. Масалан бирор юк, снаряд, шерикнинг ёрдами.

Сустр эгилувчанликнинг кўрсаткичлари, биринчи навбатда қўйилган кучнинг катталиги натижасида айрим шахслардаги оғрикни сезиш ва бу ёқимсиз ҳолатга чидашига боғлиқ.

Сустр эгилувчанликнинг ҳажми фаол эгилувчанликдан катта. Фарқлар қанча катта бўлса, шунча чўзилиш захиралари юқори бўлади ва ҳаракатнинг амплитудалари кўпаяди. Эгилувчанликни такомиллаштириш керак бўлган ҳолдагина ҳаракатнинг сустр амплитудасини кўпайтириш қўлланади.

Фаол эгилувчанлик турли жисмоний машқларни бажаришда ишлатилади, шунинг учун у амалиётда сустр эгилувчанликка нисбатан юқори ўринда туради. Фаол эгилувчанлик ва сустр эгилувчанлик ўртасидаги алоқа жуда кучсиздир. Эгилувчанлик фаоллиги юқори даражада бўлган одамлар жуда кўп учрайди, лекин уларда сустр эгилувчанлик етарли бўлмайди ёки буни акси бўлиши мумкин. Сустр эгилувчанликка нисбатан фаол эгилувчанликнинг ривожланиши 1,5-2 марта секин кечади.

Эгилувчанлик умумий ва махсус бўлиши мумкин.

Умумий эгилувчанлик-инсон гавдасининг ҳамма бўғимларидаги ҳаракатчанлик бўлиб, юқори амплитудада турли ҳаракатларни бажаришдир.

Махсус эгилувчанлик-алоҳида бўғимлардаги жуда катта ҳаракат бўлиб, алоҳида фаолият туридаги талабларга мос келади.

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

Эгилувчанликни ривожлантиришда педагог қуйидаги вазифаларни ҳал қилиши зарур:

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

2. Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини оширишда аниқ фаолиятнинг талабларига мос келиш.

3. Инсон ёшининг турли босқичларидаги эгилувчанликнинг ушлаб туриш даражаси.

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

Эгилувчанликни ривожлантириш учун ҳаракат амплитудасини кўпайтирувчи мушак чўзувчи машқлардан фойдаланиш керак. Бу машқлар мушакларнинг қисқариш механизмига таъсир кўрсатишга эмас балки мушак тўқималарини боғлаб турувчи пайлар ва чандирларга қаратилган. Улар чўзилиш хусусиятига эга эмас ва эгилувчанликнинг ривожланишига тўсқинлик қилади.

Жисмоний фазилатларни ривожлантиришда жароҳатланишларни олдини олиш

Таянч-ҳаракат аппаратининг жароҳатланиши ва организмнинг функционал ишлаши тизими бузилиши биринчи навбатда машғулотлардаги жисмоний машқларнинг усулий хатосига ва ташкилий камчиликларга боғлиқ.

Шунга қарамасдан, биз қанчалик жисмоний сифатларни ривожлантирмайлик жароҳатларнинг сабаблари шундай ташкилий камчиликлардир:

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

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

Куч ишлатиладиган машқлар машғулотидаги усулий хатолар

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

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

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

1) қорин мушакларининг етарлича ривожланмаганлиги туфайли умуртқа поғонасининг бел қисмида юк кўпайиб, гавда қомати бузилиши мумкин. Шунингдек, умуртқа поғоналари ўртасидаги тўқималарнинг ўта ёйилиб кетиши натижасида соннинг орқа томонидаги мушаклар жароҳатланади ва бел қисмда оғриқ пайдо бўлади.

2) куч ишлатиш машқларнинг пухта бадан қиздириш машқларсиз бажариш мушакларнинг чўзилишига, йиртилишига, пайлар, чандирлар, бўғимларнинг жароҳатланишига, юрак қон томир тизимининг зўриқиб кетишига олиб келади;

3) машқларни жуда катта юк билан чарчаган ҳолда бажариш мушаклар, пайлар, бўғимлар, чандирларнинг жароҳатланишига олиб келади;

4) жуда катта юк билан ўтириб туриш машқларини суистеъмол қилиш тизза бўғим пайларининг жароҳатланишга олиб келади;

5) чуқурликка юқори баландликдан сакрашни суистеъмол қилиш тизза бўғимлари ва оёқ кафтларининг жароҳатланишига олиб келади;

6) катта оғирликдаги юкни суистеъмол қилиш гавданинг бузилиб, ўзгаришига, умуртқа поғоналари дисклари орасида чурра пайдо бўлишига олиб келади.

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

8) узок кучанишни суистеъмол қилиш юрак фаолиятининг бузилишига, томирларнинг кенгайишига, капилляр қон айланишининг ишдан чиқишига олиб келади.

Куч ишлатиш машқларида жароҳатнинг олдини олиши тавсия этиш усуллари. Куч ишлатиш машқларини бажариш жараёнида жароҳат олишдан сақланиш учун тавсиялар.

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

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

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

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

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

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

7. Умуртқа поғонаси жароҳат олмаслиги учун гавда ва қорин мушакларини мустаҳкамлаб туриш керак.

8. Умуртқа поғонасига тушадиган юкламали машқларни бажаришда уни имкон борича тўғри ушлаш лозим. Шунда у мустаҳкам бўлади.

9. Оёқ кафти мушакларини мунтазам равишда мустаҳкамлаш учун ўша ерга хос бўлган машқларни бажариш зарур.

10. Қўлни жароҳат олишдан сақлаш учун қўл билан ушлатиб бажариладиган машқлардан фойдаланиш керак.

11. Юк билан ўтириб бажариладиган машқларда товон учун шундай ҳолатни танлаш керакки, тизза бўғимларида ҳаракат кўпроқ бўлсин.

12. Оғир юк билан бажариладиган машқларда тизза бўғимларини жароҳатланишдан сақлаш зарур. Оёқ мушакларида кучни кўпайтириш учун махсус тренажёрларда ўтирган ва ётган ҳолда машқлар бажариш керак.

13. Оғир юк билан бажариладиган машқларни оёқ кийимда ва қаттиқ полда бажариш керак, шундагина тўпиқ бўғимларини мустаҳкамлаш мумкин.

14. Юрак-қон томир тизими зўриқтирмаслик учун кучанишдан олдин чуқур нафас олмаслик керак.

15. Узоқ кучанишдан сақланиш зарур.

16. Куч томирлари жароҳатланмаслиги учун кучанишдан олдин кўзни юмиб олиш керак.

17. Куч ишлатиш ва чўзиш машқларини катта зўриқиш билан бажариш керак эмас. Бўғимдаги максимал ҳаракат амплитудаси 10-20% ни ташкил қилиш керак.

Тезликни ривожлантиришдаги усулий хатолар. Жароҳатларнинг 25% тайёргарлик ва тезлик машқларини бажаришдаги машғулотларда олинади.

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

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

Таянч ҳаракат аппаратининг мутаносиб ривожланишига қаратилган ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик жароҳатнинг олдини олишда асосий рол ўйнайди. Тезликни ривожлантиришнинг бошланғич босқичларида диққатни унинг алоҳида заиф бўлимларини мустаҳкамлашга қаратилади. Тезлик машқлари чарчаган ҳолда бажарилса, бу мушакларнинг жароҳатланишига олиб келади. Мушакларда оғриқ ёки томир тортишиб қолса, дарҳол машқларни тўхтатиш керак. Совуқ ҳавода шамолдан ҳимоя қиладиган кастюм ва иссиқ кийимлар кийиши керак.

Чидамлиликни ривожлантиришдаги усулий хатолар

1. Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлашга етарлича эътибор бермаслик.
2. Чидамлиликни ривожлантириш усулияти ва воситаларининг бир хиллиги.
3. Машғулоти вазифаларини кучайтириб юбориш, организм тикланиб олмасдан, яна узоқ вақт шуғулланиш.
4. Машғулоти вақтида бетоб бўлиб қолиш, тумов, ангина.

Чидамлиликни ривожлантириш вақтида таянч-ҳаракат аппарати функционал тизимини зўриқтиришдан олинадиган жароҳатлардан огоҳлантириш тавсияномалари. Товон таянч-ҳаракат аппаратининг энг оғир ишларни бажарувчи бўлими ҳисобланади. Товоннинг мушаклари ва пайлари ортиқча куч таъсирида ўз хусусиятларини йўқотиб, ясси оёқликка учрайди. Бу ҳодисани йўқотиш учун, биринчидан, машғулоти вазифалари ҳажмини аста-секин кўпайтириб бориш, иккинчидан товон мушаклари кучини ривожлантирувчи машқларни қўллаш керак.

Организмни мустаҳкамлаш ва ишлаш қобилиятини ошириш учун чидамлилик машқлари қўлланилади. Юрак-қон томир тизими организмнинг энг нозим бўлиmidир. Самарали машғулоти вазифалари, тайёргарликни бир маромда ўтиши, ишдаги тезликнинг

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

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

Эгилувчанликни ривожлантиришдаги хатолар

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

Эгилувчанликни ривожлантиришдаги жароҳатларнинг олдини олиш бўйича усулий тавсиялар. Таянч-ҳаракат аппаратини яхшилаб қиздириш эгилувчанликни ривожлантиришдан олинадиган жароҳатлардан сақлайди. Бунинг учун машқлар бажаришдан олдин мушакларни ривожлантирувчи ҳаракатлар ёрдамида қиздириш ва бу ҳолатни бутун машғулот давомида сақлаб туриш керак. Ҳар бир бўғимдаги ҳаракатни ривожлантирувчи машқларни бажариш бир текис ҳаракатлар билан бошланади. Ҳаракатни бажариш суръати машғулотларнинг биринчи қисмида жуда секин кечади. Максимал амплитуда билан машқ бажариш эгилувчанликни ривожлантиришда юқори натижаларни беради. Лекин мушаклар, пайларнинг чўзилиш имкониятларини топиш жуда мураккаб. Асосан, қўшимча юк билан тез ҳаракат қиладиган ёки сакраб бажариладиган

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

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

Мувофиқлаш лаёқатларини ривожлантиришдаги усулий хатолар.

Модомики, мувофиқлаш лаёқатлари бошқа ҳаракат сифатлари билан ўзаро боғлиқ экан, юқорида кўрсатилган ҳаракатни ривожлантириш усулиятидаги камчиликлар бу сифатларга салбий таъсир этиши мумкин. Мувофиқлаш лаёқатларини ривожлантиришда олинадиган жароҳатлардан огоҳлантиришнинг усулий тавсияномалари. Мувофиқловчи ривожлантириш машқларини бажаришдан олдин машғулотларга ҳам шаклан, ҳам мазмунан мос, бадан қиздириш машқларини бажариш керак.

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

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

Хулоса

Битирув малакавий ишда жисмоний фазилатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришда қўйиладиган услубий талаблар ўрганилди.

Ҳар бир жисмоний ҳаракатлар жисмоний фазилатлари намоён бўлиши ҳисобига бажарилади. Спортчиларнинг жисмоний фазилатлари махсус йўналтирилган машғулотлар ёрдамида ривожлантирилади ва такомиллаштирилади. Жисмоний фазилатлари куч, чидамлилик, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик фазилатларига бўлинади.

Куч фазилати: Куч тушунчаси ҳар хил маънода қўлланилади. Лекин унинг илмий маъноси ташқи таъсирларини енгишга қаратилган мускул кучланиши деб қабул қилинади.

Кучни ривожлантириш: Кучнинг ривожлантиришдаги умумий вазифа уни ҳаракатларини бажаришда юксак даражада намоён этишни таъминлашдир. Қаршилиги оширилган машқлар-кучни кўпайтирадиган машқлар куч ривожлантириш воситаси ҳисобланади. Улар икки гуруҳга бўлинади.

1. Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар, уларнинг таркиби: буюмларнинг оғирлиги, шеригига қаршилик кўрсатиши, эластик буюмларнинг қаршилиги, ташқи муҳит қаршилиги.

2. Ўз вазни билан оғирлаштириб бажариладиган машқлар. Бунда буюмлар оғирлиги билан машқлардан ҳам фойдаланилади.

Тезкорлик фазилати: Тезкорлик деганда кишидаги ҳаракатларнинг тезлик характеристикасини, шунингдек, ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятлар тушунилади.

Тезкорликни ривожлантириш: Реакция тезкорлиги катта аҳамиятга эга бўлган ҳолларда уни такомиллаштириш учун махсус услубиётлардан фойдаланилади.

Чидамлилик фазилати: Агар киши бирор бир оғир ишни бажараётган бўлса, у бирмунча вақтдан сўнг бу ишни бажариш тобора қийинлашиб бораётгани сезилади. Четдан қараганда бу кишининг ҳолати анча ўзгарганлиги кўриш мумкин. Бу ўзгаришни мимика мускуллари кучланишида, тер пайдо бўлишида куриш мумкин. Унинг организмида бирмунча жиддий физиологик ўзгаришлар ҳам рўй беради. қийинчиликлар кўпайиб боришга қарамасдан, киши ирода кучи ҳисобига дастлабки иш интенсивлигини бирмунча вақт сақлаб туриши мумкин.

Чидамлиликни ривожлантириш: Чидамлиликни ривожлантириш жараёнида организмнинг умумий чидамлиликни ва махсус чидамлиликни белгиладиган вазифаларни ҳал этиш талаб қилинади. Улар машқларнинг интенсивлиги, давомийлиги, такрорлашлар сони ва дам олиш, аэроб ва анаэроб имкониятларни ошириш шаклларида ташкил этилади. Машқнинг давомийлиги ўтиладиган бўлакнинг узунлиги ва масофа бўйлаб силжиш тезлиги билан аниқланади.

Чаққонлик фазилати: Ҳар қандай ҳаракат бирор бир конкрет вазифани ҳал қилишга қаратилган бўлади: мумкин қадар баландроқ сакраш, тўпни илиб олиш, штангани кўтаришлар каби.

Чаққонликни ривожлантириш: Чаққонликни ривожлантиришда бир қатор усуллар қўлланади. Улар қуйидагича бўлиши мумкин. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускуллардаги қўзғалиш ва бўшашиш бирлигининг натижасидир. Ҳаракатларнинг

муваффақиятли бажариш учун қўзғалиш қанчалик зарур бўлса, муайян мускулларни керакли пайтда бўшаштириш ҳам шунчалик зарурдир.

Эгиловчанлик фазилати: Эгиловчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппарат звеноларнинг ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгиловчанликнинг ўлчови бўлиб хизмат қилади. У бурчак ўлчовларда ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади. *Эгиловчанлик актив ва пассив бўлади.* Эгиловчанлик мускул ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ. Мускуллар эластиклик хусусиятлари марказий нерв системасининг таъсирида ўзгариши мумкин. Мусобақалардаги руҳий кўтаринкилик эгиловчанликни орттирса, ўзини йўқотиб қўйиш ҳолати эгиловчанликни камайтиради. Эгиловчанликни ортиши билан чўзиловчан мускуллар кучли даражада қўзғалган ҳолатга ўтадилар.

Эгиловчанликни ривожлантириш: Эгиловчанликни ҳаракатларни эркин бажаришни таъминлайдиган даражада ривожлантириш мақсадга мувофиқ. Бунда эгиловчанлик миқдори ҳаракат бажариладиган максимал амплитудадан ортиқроқ бўлиши керак. Эгиловчанликни бўғинлар имкониятидан ортиқ даражада ривожлантириш бўғинларнинг қолаверса таянч ҳаракат аппаратининг уйғун ривожланишини бузади. Эгиловчанликни ривожлантириш учун ҳаракат амплитудаси оширилган машқларда фойдаланилади. Улар 2 гуруҳга-актив ва пассив ҳаракатларга бўлинади. Актив ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариш ҳисобига рўй беради. Пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Битирув мақавий иш хулосалари

1. жисмоний фазилатлар куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгиловчанлик сифатларини ўз ичига олади.
2. жисмоний фазилатлардан куч сифати оғир юклар кўтариш, тренажерларда машқлар, шеригини қаршилиги билан машқлар, резина эспандерларда машқлар билан ривожлантирилади.
3. тезкорлик сифати қисқа масофаларга югуришлар ҳамда тезкор машқлар ёрдамида ривожлантирилади.
4. чаққонлик сифатини ҳарактли ўйинлар ва спорт ўйинлари ҳамда гимнастика машқлари ёрдамида ривожлантириш мумкин.
5. чидамлилик сифати кросс ва узоқ масофаларга югуриш машқлари билан ривожлантирилади.
6. эгиловчанлик сифатини ривожлантиришда акробатика ва гимнастика машқлари кенг қўлланилади.

Адабиётлар

1. Ижобий ишларимизни охирига етказайлик. Каримов И. Тошкент. 1994
2. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ. Каримов И. Тошкент. 2001
3. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010
4. Черник Е. С. Наглядность в работе учителя физической культуры. Москва. 1991
5. Теория и методика физической культуры. Матвеев, Л. П Москва 1991
6. Наглядность в работе учителя физической культуры. Черник Е. С Москва 1991
7. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Хужаев Ф. Тошкент 1998
8. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
9. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
10. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001й. Тошкент.
11. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. 2001г. Ташкент.
12. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.
13. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
14. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
15. Интернет материаллари (Rambler: ru., <http://www.mail.ru>, Google.)