

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKU'LTETI**

UDK 796/799(075.8)

SATTAROV QARSHIBOY NORQULOVICH

Magistirlilik dissertatsiya

**Mavzu: "Sportchilarni tayyorlash tizimining pedagogik
jihatlarini o'rganish" (5A 141901-jismoniy madaniyat)**

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
berildi.
«Jismoniy madaniyat nazariyasi va tibbiy
biologik asoslari» kafedrası mudiri
dots. Aminjonov Sh.A. _____

Ilmiy rahbar:
proff. Nuriddinov
E.N. _____

Samarqand 2012

MUNDARIJA

Kirish -----	3-6
1. Muammoning dolzarbligi -----	3-4
2. Ishning ilmiy amaliy mohiyati -----	4
3. Ishning o'rganilgan darajasi -----	4-5
4. Ishning maqsadi va vazifalari -----	5-6
I-bob Adabiyotlar sharhi -----	7-26
1.1 Sport, uning jamiyatdagi ahamiyati va tashkillashtirish tizimlari-----	7-12
Etakchi funksiya -----	7
Tarbiyaviy funksiya -----	7-8
Bilimlarni oshirish funksiyasi -----	8
Tinchlikni kuchaytirish funksiyasi -----	8
Tomosha funksiya -----	8
Iqtisodiy funksiya -----	8-9
Obro' ortishi funksiyasi -----	9
Musobaqa qoidalari -----	9-10
1.2 Sport turi va ko'rinishlari -----	10-13
Oily natijalar sporti -----	10-11
Professional –tijorat sporti-----	11
Ommaviy sport-----	11-12
Bolalar va o'smirlar sporti -----	12
Sport turi -----	13
1.3 Sportchilarni tayyorlash tizimi -----	13-19
Maqsadli normativlar -----	16-17
Tizim moddiy –texnik ta'minoti -----	17-19
1.4 Professional imkoniyat va ko'nikmalar o'zlashtirishi uchun model sifatida sport tayyorgarligi-----	19-20
1.5 Murabbiy, jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchining professional ko'nikmalari.-----	21-26
Perseptiv imkoniyatlar -----	21
Konstruktiv imkoniyatlar -----	21
Didaktik imkoniyatlar -----	22
Ekspressiv imkoniyatlar -----	22
Kommunikativ imkoniyatlar -----	22
Tashkiliy imkoniyatlar -----	22
Akademik imkoniyatlar -----	22-23
Kommunikativ funksiyalar -----	23

Tashkiliy funksiyalar	23
Ginostik funksiyalar	24-25
II- bob Sport texnikasi, uning tavsifi	26-37
Sport mashqlari texnikasi	31
Texnik tayyorgarlik	31
Qo'shimcha harakatlar	31-37
III- bob Asosiy qisim	37-55
3.1 Sportchilarni tayyorlash tizimining pedagogik jihatlari.....	37-39
3.2 Sport saralashi, uning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari davomidagi xususiyatlari.....	39-42
3.2.1. Saralashni tashkillashtirish	42-43
3.3 Oliy toifali sportchilarni tayyorlash.....	43-47
3.4 Sport zahiralarini tayyorlash.....	47-48
3.5 Ommaviy sport sohasida sportchilarni tayyorlash.....	48-50
3.6 Umumta'lim maktablarida sport seksiyalari va musobaqalari.....	50-51
3.7 Oliy va o'rta ta'lim muassasalarida sport ishlari. Mashg'ulot musobaqalar talabalik sportining shakillanishi.	51-55
Muhokama	56-60
Xulosalar	60-61
Tavsiyalar	62
Adabiyot	63-66

KIRISH

a). Muammoning dolzarbligi. Dunyo sahnasida jadal rivojlanayotgan davlat sifatida e'tirof etilayotgan O'zbekiston aholisining asosiy qismini yoshlar tashkil etayotgani uchun ham O'zbekistonda mustaqillikning dastlabki davrlaridanoq sportni rivojlantirishiga ustuvor masala sifatida qaralmoqda.

Bugunga kelib esa yurtboshimiz rahnamoligida barkamol insonni tarbiyalash, uning uchun eng qulay shart-sharoitlar yaratishga oid davlat siyosati o'zining real natijalarini berayotganiga guvoh bo'lmoqdamiz. Buni 10 fevral kuni 2012 yil Oqsaroyda bo'lib o'tgan bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishda tilga olingan dalil va raqamlar ham ko'rsatib turibdi. Xususan, Prezidentimiz bugun yurtimizda sog'lom va barkamol avlod voyaga etayotgani, o'z iste'dodi va mahorati bilan jahon arenalarida ulkan muvaffaqiyatlarni kiritayotgan ko'plab yosh sportchilar yetishib chiqayotgani sportni rivojlanishga qaratilayotgan alohida e'tibor samarasi ekanini ta'kidladilar.

“Biz bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi orqali avvalo sog'lomlashtirish tarzini shakllantirish, yosh, naslimzni turli salbiy ta'sirlardan asrash, bolalar sportini ommaviy, umumxalq harakatiga aylantirishdek olijanob maqsadlarni ko'zlaganmiz- dedi davlatimiz rahbari. – Chunki bugun unib-usib kelayotgan farzandlarimizning har tomonlama barkamol avlod bo'lib hayotga kirib borishini o'zi uchun eng ulug', eng muqaddas maqsad, deb bilgan mamlakatgina xalqaro hamjamiyatda munosib o'rin egallay oladi. Sportni ta'lim-tarbiya bilan munosib ravishda izchil rivojlantirish - bu biz tanlagan yo'lning ajralmas qismidir,- dedi yurtboshimiz”.

Prezidentimizning tashabbusi bilan izchil o'tkazilayotgan uch bosqichli sport o'yinlari- “Umid nihollari”, ”Barkamol avlod” va “Universiada” O'zbekiston bayrog'ini baland kutaradigan, yurt sha'ni, xalq g'ururi uchun kurashadigan mahoratli sportchilarni tarbiyalashda uziga xos maktab vazifasini o'tamoqda. Har yili mazkur musobaqalarda kashf etilayotgan yuzlab sportchilar halqaro maydonlarda Vatanimiz sharafini munosib himoya qilayotir.

Vatanimizda jismoniy madaniyat va sportning jadal rivojlanishi yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash bilan chambarchas bog'liq. Mustaqilligimiz tufayli davlat tomonidan ishlab chiqilgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" kabi xujjatlarda mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish va Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yitkazish uchun muhim tadbirlar ko'zda tutulmoqda.

b). Ishning ilmiy amaliy mohiyati. Jismoniy mashqlar har bir insonning hayotida muhim, lekin har xil ahamiyat kasb etadi. Bu esa organizimning individual marfalogik va fizalogik (funksional) xususiyatlarga bog'liqdir. Masalan, jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan yosh bolalar uchun yordamchi jismoniy mashqlar zarur bo'lsa, boshqalari uchun ya'ni qaysidir sport turi bo'yicha rekord natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'lganlar uchun esa sport bilan shug'ullanishni tavsiya qilish mumkin. Sportga tanlash - bu tanlab olinganlarni qobiliyatini oldindan bashorat qilish asosida sport davomatini bajarilishi mumkin ekanligini tasdiqlashdir. Sportga tanlash murabbiy faoliyatining ajralmas qismidir, tayyorgarlik ko'rish vaqtida yoki musobaqalar paytida organizimda yuz beradigan funksional xolatlarning uch davri farqlanadi: satartoldi, asosiy ishchi va tiklanish davrlari. Musobaqalar boshlanishidan bir necha daqiqa yoki soat oldin yurakning qisqarish chastatasi, qon aylanishining sisitolik xajmi va daqiqalik xajmi ortadi, arterial qon bosimi ko'tariladi, o'pka ventilyatsiyasi, enirgiya xarajati, tana harorati va organizimni neyro-gormonal tizimlarining faoliyati oshadi. Bu reaksiyalarning o'rganilishi katta ilmiy-amalliy ahamiyatga ega.

Shunday qilib, yuqorida keltirilgan qonuniyatlar, funksional mihanizimlar hamda jismoniy sifatlarning rivojlanish imkoniyatlari sport fizalogiyasining eng dolzarb muammolari hisoblanib, sport nazariyasi va sport tibbiyoti uchun qo'shimcha ilmiy-amalliy poydevor hisoblanadi.

v) Ishning o'rganilgan darajasi. Bir necha asrlardan buyon odam va hayvonlar organizimining turli ekstremal (ekologik) sharoitlarida moslashish (adoptatsiya) muammosini o'rganish dunyo fiziologlari, marfaloglari va bioximiklari diqqatini o'ziga jalb qilib kelmoqda. Ushbu yunalishda olib borilayotgan tadqiqot ishlari

faqatgina amaliy ahamiyatga ega bo'lmagan, balki hozirgi zamon evolutsion va ekologik fezaligiyasini fundamental asosini tashkil etadi. Odamlarning ko'pincha o'zlarining iqtisodiy, ilmiy, jismoniy va boshqa mavkurasidan kelib chiqib, noqulay sharoitlarni o'zlarining vaqtinchalik yoki doimiy yashash joylariga aylantirganlar.

Hozirgi vaqtda ekstremal sharoitlarning organizimga ta'siri haqida etarli ma'lumotlar to'plangan bo'lsada jismoniy sifatlar va sport tayyorgarligi haqida ma'lumotlar haligacha etarli emas. Sport turi, musobaqa tavsifi, sportchilar tayyorgarlik darajasi, sport funksiyalari ierarxiyasi, tashkilligi, boshqarilishi va rivojlanish kam o'rganilgan yoki qarama-qarshi xulosalar qilingan [3,8,24].

Malumki oily malakali sportchilar zaxirasini tayyorlashdan maqsad shundaki, yosh sportchilar yoqori natijalar sportiga o'tar ekanlar, oliy toifali sportchi bo'lishlari uchun barch imkoniyatlarga ega bo'lsinlar.

g) Ishning maqsadi va vazifalari. Mazkur ishning asosiy maqsadi sportchilarni tayyorlash tizimining pedagogik jihatlarini o'rganishdan iboratdir.

Shu tufayli ishimizning vazifalari quydagilardan iborat:

1. Sport, uning jamiyatdagi rolini o'rganish;
2. Sportchilarni tayyorlash tizimini o'rganish;
3. Profesional imkoniyat va ko'nikmalar o'zlashtirishi uchun model sifatida sport tayyorgarligini o'rganish;
4. Sport texnikasi, tavsifi va samaradorlik ommillarini o'rganish;
5. Turli darajadagi tayyorgarlikka ega va turli yoshdagi sportchilarni tayyorlash xususiyatlarini o'rganish.

Olingan ma'lumotlar asosida quyidagi ilmiy maqolalar chop etilgan:

1. К.Н.Саттаров, Х.О.Турдимуродов, Х.Б. Рашидов,

Особенности многолетний подготовки спортсменов к соревнованиям

– Научных труды ММА им. И.М. Сеченова, Москва, 2001, С.161-162.

2. К.Н.Саттаров, И.Б. Аллабердиев. Ж. Сувонов.

–Педагогические и медико – биологические средства
восстановления физической подготовленности спортсменов

– Научных труды МГМУ им. И.М. Сеченова, Москва, 2001, С.162-
164.

I-bob Adabiyotlar sharhi

1.1 Sport, uning jamiyatdagi ahamiyati va tashkillashtirish tizimlari.

Sport asosini musobaqalar, “maxsulotini” g’oliblar, sport natijalari va muvaffaqiyatlarini tashkil etadigan tarixan tuzilgan inson faoliyati tashkil etadi. Bunda uning asosiy tushunchalari kelib chiqadi: “sport faoliyati”, “musobaqaviy faoliyat”. Sport zamonaviy jamiyat tuzilmasiga kirgan, uning mazmuni universal bo’lib, hajimli tavsifga ega. Uning elementlari sifatida umumjahon ijtimoiy-siyosiy birligiga turli sport jamiyatlari kiradi: sport masalalari buyicha xalqaro birlashmalar, sport turlari bo’yicha xalqaro fediratsiyalar, texnik sport turlari bo’yicha xalqaro birlashmalar, xalqaro turistik tashkilotlar kiradi. Sport rivojlanishi masalalari BMT, davlatlar parlamentlari tomonidan muhokama etiladi. Ular o’z aksini mamlakatlar konstitutsiyasi, siyosiy partiyalar dasturlarida topiladi; sportni boshqarish davlat darajasida ta’minlanadi.

Sport faoliyatida bazaviy qisim (musobaqalar) va maxsus xizmatlarni ajratishadi, ular uning samarali faoliyatini ta’minlashadi. Sport funksional tuzilmasiga quyidagi qismlar ajratiladi: sport musobaqalari va uning funksiyalanishini ta’minlash (qoidalar, nizomlar, musobaqalar grafiklari, hakamlar, tashkilotchilar); mashq; sportchilarni saralash va zaxira; ilmiy va uslubiy ta’minot; soxa bo’yicha kadrlarni ta’minlash; moddiy –texnik ta’minot; musobaqa funksiyasi jarayonini boshqarish va tashkillashtirish.

Jamiyatda sportning funksiyalari xilma –xil bo’ladi.

Etakchi funksiya Sifatidagi musobaqaviy funksiya o’z ortidan sport natijalarini ro’yhatga olish, sportchilar va sport jamoalar orasida g’oliblarni aniqlash, qatnashchilar o’rnini belgilashga olib keladi, bular sport tayyorgarligi darajasini aniqlash imkoniyatini berib, sportchilarning musobaqaviy faoliyati tizimini ishlab chiqarishni taklif etadi [3,6,18,34].

Tarbiyaviy funksiya bir tomondan sportchilar mashq va musobaqaviy faoliyati samaradorligini oshiradi (sport uchun albatta), boshqa tomondan har

tomonlama ijtimoiy faol shaxs tarbiyalanishi uchun asos yaratadi. Ammo o'z - o'zidan istalgan tarbiyaviy samarani ta'minlab bermaydi. Sport ta'siri ham ijobiy, ham salbiy samarani ta'minlaydi. Sportning tarbiyaviy yo'nalishi birinchi navbatda jamiyatning iqtisodiy -ijtimoiy rivojlanishiga bog'liq. Bizning mamlakatimizda sportchilar bilan ishlash asosan barkamol shaxs tarbiyalanishi konsepsiyasiga asoslanadi.

Jismoniy faollikni oshirish funksiyasi ijtimoiy jihatdan etuk faoliyatlarga nisbatan tayyorgarlikka olib kelib, insonning har tomonlama rivojlanishi, uning jismoniy va psixologik imkoniyatlarini oshirish, xayot uchun muhim harakat imkoniyatlari arsenalini oshirish, murakkab sharoitlarda aniqligini oshirish, yosh avlodni sport o'zga faoliyat turlariga tayyorlash imkoniyatini beradi; jismoniy faollik ortishi -inson salomatligini oshirish, aktiv xordiqni ta'minlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, estetik qarashlar shakllanishi demakdir.

Bilimlarni oshirish funksiyasi jismoniy va ruhiy og'ir sharoitda inson organizimi maksimal imkoniyatlari o'rganilishi uchun model sifatida sport faoliyatining qo'llanilishi, inson o'rganish imkoniyatlarini oshirish uchun cheksiz sharoit yaratib beradi.

Tinchlikni kuchaytirish funksiyasi mamlakatlar va millatlar orasida o'zaro bir -birini tushunish P.Ku'erten tomonidan sportga nisbatan aytilgan odasida yaxshi izhor etilgan: "Sen xalqlar orasida yaxshi, do'stona munosabatlarni belgilaysan. O sport! Sen tinchliksan!"

Tomosha funksiyasi katta miqdordagi insonnlarning sport musobaqalari, sportchilarning ko'rgazmaviy chiqishlari tomosha qilish ehtiyojini qondiradi. Mazkur funksiya vazifalariga insonlarni sportga jalb etish, sport sohasida ma'rifiy ishlarni amalga oshirish, doimiy ravishda jismoniy mashqlarni bajarishga nisbatan qiziqish uyg'otish, sport bilan shug'illanishni turmush tarziga aylantirish, sport tomoshalarini jamiyat manfaatlarida qo'llash.

Iqtisodiy funksiya mamlakat ichida sport rivojlanishini ta'minlash uchun moddiy mablag'lar bilan taminlash va tashqi iqtisodiy aloqalarni o'rganishdir. Bizning mamlakatimizda mablag' manbai sifatida sport loterelaridan, sport

tadbirlaridan, sanoat, nashriyot, ilmiy faoliyatdan, reklama xizmatlaridan, sportchilar chiqishlaridan, murabbiylardan, hamda sponsirlardan olingan daromadlar xizmat qiladi. Oxirgi yillarda biznes qonunlariga asoslangan professional-tijorat sporti rivojlanishi kuzatiladi. [10]

Obro' ortishi funksyasi asosi shundaki, sport sohasidagi muvaffaqiyatlar mamlakat, hudud, shahar, kulub obro'sini oshirish maqsadida qo'llaniladi.

Sportning barcha funksiyalari, uning inson va insoniyat manfaatiga qaratilganligidan dalolat beradi. Bu haqda doim esda tutish lozim, aks hollarda sportning asil maqsadiga yot bo'lgan salbiy holatlar kelib chiqishi mumkin.

Sport xalqaro, regional va milliy darajada amalga oshiriladi. Xalqaro darajada, 40 dan ortiq jismoniy tarbiya birlashmalari mavjud: YUNESKO qoshidagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha komissiya; jismoniy tarbiya va sport xalqaro qo'mitasi; xalqaro Olimpiya qo'umitasi va Olimpiya kongressi (Olimpiyaxarakati bosh o'rgani, 4 yilda bir marotaba o'tkaziladi); milliy Olimpiya qo'mitalari anssambliyasi; xalqaro sport federatsiyalari bosh assotsiyasi; ZOQ, ANOK, GAISF a'zolaridan tashkil topgan uch tamonlama komissiya; sport turlari bo'yicha xalqaro komissiya (160 yaqin) sport ilmiy tadqiqotlar bo'yicha xalqaro uyushmalar va boshqalar. Regional uyushmalar miqiyosida –Evropa milliy Olimpiya qo'mitalari assotsiyasi; Afrika sport oili qo'mitasi; Markaziy Amerika va Karib dengizi mamlakatlari sport tashkiloti; Osiyo o'yinlar federatsiyasi va boshqalar. [2,20,36]

Sportdagi muhim tashkilliy ommillar sirasiga musobaqalar va malakaviy tizimlar qoidalari, nizomlari, kalendarlari kiradi.

Musobaqa qoidalari - musobaqa kurash qoidalari, natijani saqlab qolish usullari, g'olibni belgilash va o'rinlarni belgilash qoidalari aniq ko'rsatilgan xujjat. Musobaqa qoidalari musobaqalarga tayyorgarlik va moddiy - texnik ta'minotini amalgam oshiruvchi hakamlar, sportchilar, tashkilotchi va rahbarlar uchun qonundir. Musobaqalar haqidagi nizomlar musobaqa maqsad va mohiyati, ularning o'tkazish joyi va muddati, musobaqalarni boshqarish tavsifi, ishtirokchilarga nisbatan talablar, musobaqalar dasturi, musobaqa o'tkazish va

g'olibni aniqlash tizimi, hujjatlar formasi va ularni taqdim etish muddatlarini belgilashadi. Nizomlar mohiyatini, o'zgartirgan holda, sportning boshqa tomonlariga ham ta'sir o'tkazish mumkun.

Musobaqa kalendarlari ularni maqsad, vazifa, o'tkazish joyi va sanasi, qatnashuvchi sportchilar, mablag' xarajatlariga qarab tartibga solish imkoniyatini beradi. Barcha turdagi musobaqalar kalendarlari o'zaro bog'liqligi – xalqaro turdagi musobaqalardan, tashkiliy musobaqalargacha – musobaqa tizimi effektivligi uchun muhim shartdir.

Malakaviy tizimlar sport malakasini belgilash uchun xizmat qilishadi. Ular o'z tarkibiga sportchilarga sport nomlanishlari va toifalarini berish uchun xizmat qilishadi.

1.2 Sport turi va ko'rinishlari

Sport turini musobaqa tavsifi, sportchilar tayyorgarlik darajasi, sport funksiyalarining afzaligi, tashkilligi, boshqarilishi va rivojlanishiga qarab belgilanadi.

Dunyoda quyidagi sport turlari tashkil topgan:

Oily natijalar sporti. Unda professional supermuvaffaqiyat, notijorat va professional –tijorat sporti ajratiladi.

Notijorat oily muvvaqiyatlar sporti musobaqalarda g'oliblikka erishish, record o'rnatish, sovrinli o'rinlarga ega bo'lish, sport nomlanishini olishga qaratilgan. Uning etakchi funksiyalari- musobaqaviy, nufuzli, tomashabop va tarbiyaviy. Jahon sportida mazkur sport turi – asosiydir. Effktivlik darajasini belgilash asosi bo'lib halqaro musobaqalarida g'oliblik, sport rekordlari, sovrinli o'rinlar belgilanadi. Mazkur omilga qarab sportchilar, murabbiylar, xizmat ko'rsatuvchi personal, sport kulubi faoliyati baholanadi. Bunday etakchi omil sifatida barcha resurslar mobilizatsiyasini keltirib chiqaruvchi o'tkir raqobatchilik olinadi. Sportdagi oily muvaffaqiyatlarga erishish aktiv davrida, sport faoliyati sportchi uchun hayot yo'liga aylanadi. U barcha rasmiy xalqaro musobaqalarda qatnashish imkoniyatiga ega bo'ladi. Sport o'ziga – xosligidan kelib chiqqan holda, sportchi yiliga 50 dan 100 musobaqalarga ega bo'ladi. Bunda musobaqalar

zamonaviy sport inshootlari va uskunalari, sportchilar esa –zaruriy anjomlar, malakali hakamlik, zarur jihozlar va sportchilar, murabbiylar, xakamlar, tomoshabinlar uchun axborot xizmatiga ega bo'lishadi.

Sportchilar kontingenti maxsus saralash tizimi asosida shakillanadi. Musobaqalarga saralash va qatnashish butun yil, hattoki ko'p yillarni tashkil etadi. Sportchi katta sportda 5 yildan 10 yilgacha faoliyat yuritadi. Katta yuklamalar maxsus tiklanish tadbirlarini talab etadi. Bu esa katta xarajatlarni talab etadi. 26 olimpiya xartiyasi qoidalariga muvofiq sportchilarni moddiy ta'minlash turlari belgilandi. Yuqori muvaffaqiyatlar sporti o'ziga – xosligi, zamonaviy sharoitlarda mazkur sport turi professionalizatsiyasiga olib keladi, u professional faoliyat ta'siriga ega bo'ladi.

Ammo, yuqori muvaffaqiyatlar sporti professional sport yo'liga o'tish lozim degani emas. Yuqori muvaffaqiyatlar notijorat sporti professionalizatsiyasiga qaramasdan sport faoliyati doirasida qoladi va prinsipal ravishda biznes munosabatlariga aloqador emas.

Professional –tijorat sporti musobaqalarida sovrinli o'rinni egallashga qaratilgan bo'ladi. Birinchi o'ringa musobaqaviy, tomoshabop, iqtisodiy va nufuzli funktsiya chaqiriladi. U o'z xarajatlarini qoplash va daromad, reklama va boshqa daromadlar hisobiga mavjud. Bu insonlar mablag' ishlab topadigan o'ziga –xos ijtimoiy faoliyatdir. Kapitalistik jamiyatda professional sport tomosha bo'lib, o'z ommabopligi jihatdan tengsizdir. Tijorat konflikt tomoshasi, real haqiqatan farqli o'laroq nisbiylik elementi minimumga yaqinlashtirib, hayotni aks ettiradi. Sportning mazkur turida, sportchilar uchun sport faoliyati kasbdir. Ularning faoliyati qonuniy belgilab berilgan, ular o'z kasaba uyushmalariga, mehnat huquqlariga va kontaklar ko'rinishdagi kafolatlariga ega. [16, 40].

Ommaviy sport. Ummumjamoaviy ommaviy sportda, asosiy rag'bat inson harakatchanligini oshirishga qaratilgan. Musobaqalarda qatnashishning o'zi muhim. Sport natijasi esa, qatnashchining o'zi uchun, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichi sifatida ahamiyatga ega. Yetakchi funksiyalar –tarbiyaviy, jismoniy aktivlikni oshirish, sog'lomlashtirish, rekreasion –madani va ishlab chiqarish.

O'ziga xosligi –voyaga etgan aholining keng ommasiga ma'lum. Bu yerda maxsus saralash yo'q, mashg'ulotlar yashash, ishlash, o'qish joylarida o'tkazilishi mumkun. ommaviy sportni muhim jihati –musobaqalarga doimiy ravishda tayyorlanish, musobaqalarning o'zida-qatnashish, raqiblarni engish, o'zini –o'zi engish, shaxsiy rekordni yaxshilash. Mazkur maqsadda sport ishlari turlari yaxshilandi, moddiy –texnik baza xamda kadrlarni tayyorlash tizimi yaxshilandi. Yugurush, chang' sporti, suzish buyicha ommaviy musobaqalar o'tkaziladi.

Ommaviy sport effektivligini baholash omillari sarasiga sport bilan keng omma sho'g'illanishi, mashg'ulotlar doimiyliigi va musobaqalarda qatnashish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, shaxsiy sport natijalari, oila a'zolarining sport mashg'ulotlariga jalb etilganligi, musobaqalarda oilaviy qatnashish.

Bolalar va o'smirlar sporti. Bolalar va o'smirlar sportida muhim omil sport rezervlari va o'sib kelayotgan avlod jismoniy barkamolligi tizimlarining effektivligini belgilash vositasidir. Etakchi funksiyalari –musobaqaviy, tarbiyaviy, yuqori jismoniy aktivlik, sog'lomlashtirish va reaksiion -madaniy. Bolalar va o'smirlar sporti yuqori muvaffaqiyatlar sporti bilan bog'liq bo'lib, uning sport zaxiralari tomonidan ta'minlanadi shu bilan birga u ommaviy sport bilan ham bog'liq bo'lib, uning asosiy vazifalari sirasiga ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish kiradi.

Oliy malakali sportchilar zaxirasini tayyorlashdan maqsad shundaki, yosh sportchilar, yuqori natijalar sportiga o'tar ekanlar, oliy toifali sportchi bo'lishlari uchun barcha imkoniyatlarga ega bo'lsinlar. Ish mohiyati uchta quyidagi omilga asoslanadi: malakali sportchilar model talablari, sport turi o'ziga –xosligi, sportchilarning yoshiga nisbatan imkoniyatlari. “Kelajaksiz” sportchilarni cheklash, natijaga qarata harakat etish, yulduzlik kasallik kabi salbiy hodisalar oldini olish bo'yicha tarbiyaviy ish alohida ahamiyat kasb etadi.

Bolalar –o'smirlar sport samarasining asosiy omili –ommaboblikdir (butun sinf ishtirokidagi, ota –onalar, o'qituvchilar ishtirokida musobaqalar). Mazkur soha bolalarda kuzatiladigan salbiy harakatlar profilaktikasida alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport turi. Musobaqa harakatlari va buning sharoitlari kompleksi uchun xos bo'lgan sport turlaridan tashkil topadi. Sport turlari musobaqa faoliyati predmetning asosi belgisi bo'yicha farqlanadi. Sportning har bir turi, faqat o'zigagina xos bo'lgan musobaqa kurashini yuritish usullariga ega bo'ladi. Sport turining barcha funksiyalari alaxusus muayyan turlari orqali amalga oshiriladi. Tarixiy rivojlanish jarayonida, ko'plab sport turlari shakillanib, ularning 60 tadan ortiq turi xalqaro darajada tan olingan. Har –bir mamlakatda milliy sport turlari rivojlantiriladi, masalan bizning mamlakatimizda ularning soni 100 taga yetgan. Sport turlari har –xil belgilarga ko'ra guruhlanadi. Amaliy ehtiyoj maqsadida, sport turlari beshta guruhga birlashtirilgan. Birinchi, katta guruh tarkibiga sportchining harakatchanligiga bog'liq sport turlari kirgan (engil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, boks va boshqalar). Ikkinchi guruhga –maxsus texnik xarakat vositalarini boshqarish bilan bog'liq sport turlari kirgan (motasekl, samaliyot, yaxta va boshqalar). Uchunchi guruhga –mo'ljalni sport qurolli vositasida urush bilan bog'liq sport turlari kirgan (miltiq, kamon). To'rtinchi guruhni sportchilarning model –konstruktorlik faoliyati natijalari taqqoslanadigan turlar kiritilgan (aviamodellashtirish va boshqalar). Beshinchi guruhni raqibni abstrakt –mantiqiy yengish bilan bog'liq sport turlari kiritilgan (shaxmat, shashka) [19, 28, 29].

1. 3 Sportchilarni tayyorlash tizimi.

Sport tayyorgarligi –murakkab, ko'p yillik jarayon bo'lib, unda bir –biriga bog'liq jarayonlar mujassam etilgan: oliy toifali sportchilarni tayyorlash, sport zaxiralarini shakillantirish hamda jismoniy tarbiya –sport va sog'lomlashtirish kabi ommaviy ishlarni amalgam oshirish zarur bo'ladi.

Oliy malakali sportchilarni tayyorlash muayan sport turning barcha ommillari buyicha tayyorgarlik oliy darajasini bildirib, nazorat normativlari kompleksi va model tavsiflari darajasida ommaviy sport rezervlar tayyorgarligiga, effektiv vosita va usullar, murabbiylik va musobaqaviy yuklamalar intensivligi,

sport o'yinlari ommaviyligi, mashg'ulotlarga keng ommaning jalb etilishiga ta'sir etadi.

Sport zaxiralarini tayyorlash, bir tomondan to'laligicha yuqori muvaffaqiyatlar sportiga qaratilgan, chunki oliy toifadagi komandalar sportchilari model tavsiflariga javob beruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlashga qaratilgan. Unga yo'nalishda, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar javob berishi lozim bo'lgan talablar belgilanadi. Boshqa tomondan, sport rezervlari tayyorgarligi jarayoni, jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport ishlarining ommaviy turlari bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari, o'rta maxsus o'quv muassasalari va boshqa tashkilotlar bilan chambarchas bog'liq [16].

Keng omma jalb etilgan holda ommaviy sport mashg'ulotlari umumta'lim muassasalari majburiy o'quv mashg'ulotlari jarayonida qurolli kuchlar safida xizmat jarayonida va yashash joyi va ishlab chiqarishda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish va sport –ommaviy ishlari turlarida to'lov asosida amalga oshiriladi.

Aloxida olingan har –bir uchta asosiy qismdan biri, alohida mustaqil tizim sifatida ko'rib chiqiladi. Bunday holatda, uning tarkibida shaxsiy butun tizim tarkibida bir –biriga bog'liq bo'lgan tub tizim va elementlardan tashkil topadi. Sportchilarni tayyorlash tizimi modelini qurishda prinsipial yondashuv sport o'yinlari materiallari asosida tasvirlanish mumkun.

Model o'z ichiga tub tizimlar va tizimlar asosiy qismlarni bir butunlikka birlashtiruvchi muhim tizim tashkil etuvchi omil sifatida tayyorgarlik davri mobaynida sportchilar model tavsiflarini va maqsadlarining tub tizimini oldi: ta'minot funksiyasini tub tizimini, murabbiylar professionalizimi va malakasini oshirish, moddiy –texnik taminoti, ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish va tashkillashtirish formalari; mashg'ulot maqsadlarini bevosita amalga oshirish; profilaktik –tiklanish tadbirlari; sportchi shaxsini tashkillashtirish.

Tub tizimlardagi elementlar to'la to'plami oliy toifali sportchilar tayyorgarligi uchun xos, masalani milliy terma jamoalari va sport rezervlarini

tayyorlash uchun ommaviy sportda, elementlar tarkibi muayyan jamoa maqsadlariga bog'liq.

Maqsadni belgilash tizimi qurilishi uchun birinchi qadamdir. Maqsad ostida faoliyat yo'naltirilgan natijalar tushuniladi. Maqsadning noaniq yoki noto'g'ri belgilanishi kutilgan natijalarga olib kelmaydi.

Oliy toifadagi sportchilarni tayyorlashdan maqsad shundaki, sportchilar jamoaviy va individual jahon modellari parametrlariga mos bo'lib, etarli sport raqobatchiligiga dosh bera olishi lozim.

Sport zahiralarni tayyorlashdan asosiy maqsad shundaki, yosh sportchilar jismoniy, texnik –taktik, integral –psixologik va funksional tayyorgarlik jihatlaridan oliy toifadagi sportchilar talabalarga javob bera olishlari kerak va ular eta oladigan natijalarga erishishlari uchun zamin mavjud bo'lishi shart. Sport mashg'ulotlari ommaviy formalari maqsad –jismoniy tarbiya vazifalari echilishiga maksimal darajada ko'mak berish, jismoniy –tarbiya sport mashg'ulotlariga keng jamoatchilik ommasini jalb etish, jismoniy tarbiya bilan shug'illanish madaniyatini shakillantirish va sog'lom turmush tarzini ommaga etkazish.

Tayyorlash tizimi maqsadi kelajakdagi natijalar bilan bog'liq: sport jamoalari uchun bu Olimpiya turt yilligi bo'lsa, sport rezirvlari uchun tarkibiga oliy rezrv sportchilarini qo'shish, shu sababli kelajak talabalarini hozirdan bilish lozim. Bunda sportchilar tayyorlanishi ko'p yillik jarayonni tuzilishida bashorat qilish roli ayniqsa muhim. Bashorat qilish natijasida prognozlarni ishlab chiqarishga qaratilgan faoliyat tushunilsa, bashorat ostida -kelajakdagi muayan vaqtda jarayon yoki biror –bir ob'ekt holati bo'yicha faoliyat tushuniladi. Tizim maqsadi belgilanganidan so'ng, tizim qurilishdagi muhim bosqichlardan birini tashkil etadi.

Bashorat qilishda sport turi tarixi, zamonaviy holati va rivojlanish yunalishlari e'tiborga olinadi. Bashoratlash tomonidan mohiyatga ko'ra sportchilarni tayyorlash tiziminining barcha komponentlari hisobga olinadi.

Bashoratlanish modellashtirish bilan ham bog'liq bo'lib, u sportchilarning oxirgi holati aksidir. “Sportchi modeli”, “jamoalar modeli”, “musobaqalar modeli”,

“mashg’ulotlar modeli”, “tayyorlanish modeli” ajratiladi. Ular sport turi uziga xosligi, omillar ajratilishi, hamda yuqori sport natijalariga erishish asosida ishlab chiqiladi [7,18,26,39].

Ideal sportchiga nisbatan talabalar model tavsiflari ishlab chiqiladi – tayyorgarlik darajasi va musobaqaviy faoliyat ko’rsatkichlari (texniko –taktik, jismoniy, nazariy, psixologik, integral); musobaqaviy faoliyat modellashtirilishi asosiy musobaqalarga nisbatan adekvatlik darajasiga ko’ra; dasturlangan trenajerlar va muayyan funksiyalarni mashq qilishga mo’ljallangan texnik vositalar mashq jarayoni tuzilmaviy komponentlari yordamida mashq qilish. Bashoratlangan sport natijasiga erishish kafolat va tayyorgarlik tizimi maqsadi sifatidagi miqdoriy –sifat modeli ko’rsatkichlari sportchilarni mashq qildirishni effektiv boshqarish muhim sharti bo’lib xizmat qiladi. Model tavsiflari asosida sport faoliyati asosiy komponentlari bo’yicha normativ talablari belgilanib, ularni bajarish natijalari muayyan vaqt mobaynida tayyorgarlik holatini tasvirlab asosiy musobaqalar paytida tayyorgarlik darajasini belgilab beradi.

Jaxon kuchli sportchilari model tavsiflari mamlakat terma jamoalari va oliy toifali jamoalariga nomzodlar va sportchilar modellari ishlab chiqilish uchun nasos bo’lib xizmat qiladi. Oliy toifali sportchilar model talablari, rezervlar, oliy malakali sportchilar tayyorlashda model tavsiflari ishlab chiqarilishi uchun asos bo’lib xizmat qiladi (boshlang’ch saralashdan oliy guruhgacha).

Maqsadli normativlar. Model tavsiflari sportchilarni tayyorlash jarayoni oxirgi natijasi bo’lib xizmat qiladi: mamlakat terma jamoalari uchun bu Olimpiya turt yillik sikilning tugashi bo’lib, milliy terma jamoalar va yosh sportchilar uchun –ko’p yillik tayyorgarlik bosqichlari hisoblanadi.

Model tavsiflari asosida, tayyorgarlik asosiy parametirlari bo’yicha normativ talab ishlab chiqildi. Normativ talablar ko’rsatkichlari tayyorgarlikning keng qamrab oladi, bunda ular model darajalari orasidagi vaqt doiralari bo’linadi., ya’niy yil davrlariga (o’rtacha sikkllar mikrosikkllar) va o’ziga xos bosqich sikkllariga bo’linadi. Ularning tarkibiga quyidagilar kiradi: texniko –taktik tayyorgarlik; jismoniy tayyorgarlik; ma’naviy –irodaviy tayyorgarlik;

nazariy (intellektual) tayyorgarlik; integral tayyorgarlik; marfalogik belgilar, fizalogik imkoniyatlar; sportchilarning yosh guruxlari.

Sportchilarni tayyorlash ta'minlashda, markaziy o'ringa murabbiylar professionalizimi ega bo'lib, u tizim muvofaqiyatli faoliyat yuritish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Alohida ahamiyatga murabbiylarning o'quv muassasalarida alohida tayyorlanishi qayta tayyorlanishi va malaka oshirishdir. Ayniqsa murabbiylik ishiga qiziqish bildirgan shaxslarni professional deshad.

Sportdagi saralash muayan sport turiga yuqori tayyorgarlikni ko'rsatgan, sport imkoniyatlariga ega, yuqori darajadagi raqobatbardoshlikni ko'rsatgan sportchilarni aniqlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir. Sifatli darajada o'zgarar ekan, saralash barcha tayyorgarlik darajasidagi sportchilarning tayyorgarlik tizimiga kirib boradi.

Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi tizimidagi maqsadlardan kelib chiqqan holda, quyidagi bosqichni ajratish mumkin: birinchi – umuman sport turiga nisbatan qobiliyatini qniqlashga qaratilgan boshlang'ich saralash; ikkinchi ixtisosliklar bo'yicha sportchilar differensiasiyasi va perspektivasiniqniqlash, uchunchi – oliy guruh jamoalariga saralash; to'rtinchi – turli darajadagi musobaqalarda qatnashish uchun terma jamoalariga saralash.

Tizim moddiy –texnik ta'minoti yuqori darajada bo'lishi lozim. Har –bir sport turiga nisbatan,, bular toifasiga quyidagilar kiradi.

Barcha toifadagi mamlakat terma jamoalari tayyorgarlik markazlari;

Rezerv tayyorlash markazlari -Olimpia zaxiralari o'quv yurtlari va bolalar maktablari dislokatsiyasi.

Sport inshoatlari, mashq uchun muljallangan asbob va anjomlar; mashq va musobaqalar uchun sport anjomlari;

Muvofiq uskunalarga ega tiklanish markazi;

Terma jamoalari, oliy toifa jamoalari va yaqin rzerv ilmiy-uslubiy ta'minoti; turli yunalishdagi muassasalar, yangi axborot texnologiyalari, zarur aparatura;

Tizim barcha komponentlari moddiy ta'minoti.

Sportchilarni tayyorlash tizimi muvafiqiyatli faoliyat uchun zaruriy shartlardan biri, turli yosh va sport darajasidagi sportshilar bilan ishlash tashkilligi formalari mavjudligidir. Bular toifasiga ummumta'lim maktabi, o'rta va oliy o'quv yurtlaridagi sport seksiyalari, bolalar sport maktablari, Olimpiya rezervi maktablari, oliy toifal mamlakatlari kiradi[11].

Alohida ahamiyatga tayyorgarlikning boshqarilishi va uning kadr va moddiy -molaviy ko'p yillik tayyorgarlikning barcha darajadagi ta'minoti ega. Mazkur ish sport fediratsiyalari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha turli darajadagi ma'muriy organlari ishtirokida federal tuzilmalar tomonidan amalga oshirilishi kerak.

Tayyorgarlik maqsadlari amalga oshirilishi tub tizimi mashq, musobaqalar, profilaktik –tiklanish vositalari, sportchi shaxsini shakillantirishlarni o'z ichiga oladi.

Mashq davomida sport imkoniyatlari shakillanishi, jismoniy imkoniyatlar rivojlanishi va organizim funksional imkoniyatlari oshishi, texniko –taktik faoliyat arsenal kengayishi, musobaqaviy raqobatchilik yurita olish, musobaqaviy faoliyat ko'niktirish, sportchilar shaxsini shakillantirish. Mashqda tayyorgarlikning asosiy tomonlari ajratiladi: texnik, taktik, jismoniy, funksional, ruhiy, nazariy, integral.

Musobaqalar, musobaqaviy faoliyat sport asosi, maqsadi, effektivlik omili va asosiy sportchilarini tayyorlash vositasini tashkil etadi. Musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari yo'nalshsiz va ularning etarli miqdorsiz, sportchilarning optimal tayyorgarligi imkoniyati mavjud emas.

Musobaqaviy va mashq yuklamalari zamonaviy darajalarida, mashq va musobaqa faoliyati davomida tiklanish vositalari va ularni qo'llash uslublari, sportchilarni tayyorlash tizimi maqsadlariga erishish muhim omil bo'lib, mashq va musobaqalar bilan bir qatorda xizmat qiladi [41].

Tiklanish vositalari alohida mashq va musobaqalar orasidagi intervallar, yillik sikl alohida bosqichlari jarayonida qo'llaniladi.

Tayyorlash tizimi maqsadlariga erishish sportchilar shaxsini shakillantirish bilan bevosita bog'liq sportchilar shaxsini shakillantirishdagi muvoffaqiyat, murabbiy professio nalizimi va sportchilarning mashq va musobaqaviy faoliyatiga bog'liq. Bunda kupchilik xolatlar, mashq jarayoni tuzulishi, vosita va usullari tanlovi, mashq va musobaqaviy faoliyat mutanosibligini, murabbiy va sportchi (jamo) birgalikdagi ishga bog'liq.

Shaxsiy xususiyatlarni shakillantirish borasidagi ish sportchi kar'erasi davomida muhim ahamiyatga ega -sport ishlari bilan shug'illanish boshidan, yuqori muvofaqiyatlar sportida aktiv hayot tugatilishigacha.

Sportch shaxsi shakillanishida muhim omilga nazariy va maxsus ruhiy tayyorgarlikka ega.

1.4 Professional imkoniyat va ko'nikmalar o'zlashtirishi uchun model sifatida sport tayyorgarligi

Sport tayyorgarligi asosi pedagogik jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha murabbiy professional ko'nikma va imkoniyatlar shakillanishi uchun qulay maydondir. Sportda, sportchilar tayyorlanishida harakat aktivligi va sport harakatlari, jismoniy kondisiyalarni oshirish maqsadida insonga jismoniy mashq, harakat aktivligi yo'naltirilgan ta'siri effektiv vosita va imkoniyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Mashq -musobaqaviy faoliyatda tajriba tizimlashtirilishi va umumlashtirilishi asosida, sportda sport mashqlari bo'yicha jismoniy tarbiya oliygohlari uchun qo'llanmalar va o'quv dasturlari ishlab chiqarilgan [34, 39, 43].

Mazkur dastur mohiyatini ikki komponent tashkil etadi: birinchisi – texnologik (professional bilimlar, imkoniyatlar, ko'nikmalar), ikkinchisi -harakat (amaliy sport tayyorgarlik darajasi). L.P. Matveev [25]

Sport nazariyasiga katta e'tibor qaratib "...u tanlangan tor yo'nalish doirasidan tashqariga amaldagi va kelajak mutaxassislarini ajratadi, sport sohasidagi faoliyat umumiy mohiyatini belgilaydi, turli vazifalar echimi yo'lida imkoniyat yaratadi" deya ta'kidlangan.

"Sportchilar tayyorgarligi" tushunchasi yuqori natijalar sportiga xosdir. U musobaqalarga yuqori tayyorgarlik va sport kurashi davomida sportchi imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshirishni ta'minlovchi tadbirlar kompleksidir. "Sportdagi hayotga"(10-20 yil muddat davomida) musobaqalarda qatnasish va ularga tayyorgarlikning o'zaro o'rin almashinuvi xos.

Sport tayyorgarligi sport bilan maxsus shug'illanishdan oliy natijalar sportiga o'tish davrini qamrab oladi (turli sport yo'nalishlarida 5 yildan 10 yilgacha). Yuqori natijalar sportida sport turidan kelib chiqqan holda sportchi 4 yildan 10 yilgacha faoliyat yuritadi. Ko'p yillik jarayonida sportchilar tayyorlanishi yo'nalishi sport turi no'ziga xosligi va sport muvoffaqiyatlar hududlari bilan belgilanadi: birinchi yillik muvoffaqiyatlar bilan (yosh sportchilar xalqaro musobaqalarida); optimal imkoniyatlar zonasi bilan (yirik xalqaro musobaqalar); yuqori sport natijalarini qo'llash zonasi bilan. Masalan yuqori sport natjalari zonasi yosh chegaralari erkaklar 15-17 yosh suzishda, 21-24 yosh uzoq masofaga yugurishda deb belgilangan. Ayyollarda bu chegaralar muvofiq ravishda 12-15 yoshni gimnastikada va 18-22 yoshni nayza irg'itishda deb belgilangan [30].

Sport tayyorgarligi ko'p yillik davri bir tomondan shug'ullanuvchilar yoshi, boshqa tomondan sport turi o'ziga xosligi bilan belgilanadi. To'rt bosqich ajratiladi: 1-boshlang'ich tayyorgarlik; 2-boshlang'ch sport ixtisosligi; 3 –tanlangan sport turida chuqur tayyorgarlik; 4 –sport etukligi. Shu bilan uchta bosqich ham ajratiladi: bazaviy tayyorgarlik; maksimal realizatsion va tugatuvchan; har bir bosqichda yana ikki kichik bosqich mavjud. Sport uyinlarida oltita bosqich ajratilib, ular o'ziga xos vazifa va moxiyatga ega.

1.5 Murabbiy, jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchining professional ko'nikmalari.

Hozirgi payitda murabbiy shaxsiga birlamchi e'tibor qaratilishi lozim chunki murabbiy –sportchini tayyorlashda asosiy shaxsdir. Biz murabbiy - o'qituvchi tomonidan professional majburiyatlarini bajarishi haqida gapirganimizda, buning ostida murabbiy etarli tajriba va bilimga ega bo'lishini tushunamiz. Murabbiy faoliyati ko'p tomonlama tavsifga ega va uning alohida funksiyalarga bo'linishi shartli bo'ladi, masalan sportchi madaniyatini tarbiyalash, o'quv –mashg'ulotlari, tashkiliy va boshqa funksiyalar. Murabbiyning pedagogik imkoniyatlarning mavjudligi kiradi. Pedagogik imkoniyatlar tuzilmasiga quyidagi turlar kiradi.

Perseptiv imkoniyatlar sirasiga pedagogik kuzatuv kirib, u shogird ichki dunyosiga nazar solish, uning holati va o'ylarini tushunish, shaxsiyati o'zgarishi tendensiyalarini ko'rish, ijobiy sifatlarini baholash va maksimal darajada ularni tarbiya jarayonida qo'llash, uning qiziqishlarini aniqlash, uning uchun hurmatli bo'lgan shaxslarni aniqlash va pedagogik jarayonida ularning ta'siri qullash imkoniyatini beradi. Pedagogik yo'naltirilgan e'tibor yosh sportchilar bilan ishlash uchun muhim bo'lgan faktlarni saralash, shogirdning har –bir harakatdagi pedagogik holatni ko'rishga qaratiladi. Tarqatilgan e'tibor har bir alohida shogird va guruhni diqqat e'tiboridan qochirmaslik imkoniyatini berib, fronta lishi individual ish bilan aralashtirmaslik imkoniyatini beradi.

Konstruktiv imkoniyatlar yosh sportchilar guruhi va shaxsi shakillantirilishi va loyihalashtirilishi uchu asosiy shartdir. Ularga ko'ra murabbiy faoliyati natijalarini oldindan bashorat qila olish, pedagogik holatlarda shogird harakatlarini oldindan tahlil etish imkoniyatini beradi. Buning asosida pedagogik tasavvuri yo'nalishi va aql pedagogik salohiyati yotadi. Konstruktiv imkoniyatlar murabbiylarga pedagogik holatni tahlil etish va har –bir alohida holatlar to'g'ri bo'lgan guruh va shaxsga ta'sir eyish uslubini aniqlash imkoniyatini beradi.

Didaktik imkoniyatlar izhor etilayotgan materiallarni etarli darajada tushunarli etib uzatish, yni muvofiq tarzda shogirdlar shaxslariga yo'naltirish, ularning e'tiborini tortish, mashg'ulotlarida apatiyani engish imkoniyatini beruvchi usullar yig'ndisidir. Mazkur imkoniyatlar yosh sportchilarga bilim berish usullarini doimiy ravishda rivojlantirish, mashg'ulotlarini ijodiy o'tkazish imkoniyatini beradi.

Ekspressiv imkoniyatlar nutuq, mimika va pantomime yordamida hissiyotlar, fikrlar, bilimlar izhor etilishida pedagogic nuqtai –nazarda effektiv ravishda nomoyon bo'ladi. Murabbiylar nutqi ichki kuch va ishonch bilan farqlanishi lozim. Katta ahamiyatga nutq madaniyati, yaxshi diksiya, jumlar emotsional, ammo aniq qurilishi, stilistik va gramatik xatolar mavjud bo'lmasligi, ekspormat gapira olish ega. Mimika va ishoralar nutqni jonlantiradi, uni emotsional jihatdan tularoq qiladi. Murabbiy o'z nutqini yumor, hazillar bilan boyitishi lozim [17, 38].

Kommunikativ imkoniyatlar, murabbiya shogird bilan yaxshi muloqot o'rnatish imkoniyatini beradi. Murabbiy kommunativligi uning pedagogik taktida, yosh sportchilar bilan yoki ularning orasida konfliktarni bartaraf eta olishda yorqin nomoyon bo'ladi. Kommunikativ imkoniyatlarda katta ahamiyatga empatiya, ya'ni boshqa shaxslar xisiyotlariga javob bera olishga ega. Kommunikativ imkoniyatlar nafaqat yosh sportchilar bilan muloqotda, balki bolalar sport guruhlar bilan tarbiyaviy ishga jalb etilgan boshqa shaxslar orasida ko'zatiladi.

Tashkiliy imkoniyatlar, murabbiyda yosh sportchilar hayotini, o'qish, mehnat, dam olish, jamoa ichidagi munosabatlarni o'rnatishni tashkillashtirish sifatida nomoyon bo'ladi. Ular sirasiga holatni baholay olish va ularning bajarilishini nazorat qila olish va shaxsiy sifatleri qator kompleksiga bog'liq (fikrlash tezligi va mantig'I, ustamonlik, chiniqish, talabchanlik, o'smirlar tarbiyasi uchun ma'suliyat).

Akademik imkoniyatlar (ilmiy tadqiqotlarga imkoniyatlar, shaxsiy tajriba umumlashtirilishi) murabbiy uchun psixologiya va pedagogika sohasida

doimiy tajriba orttirish, faoliyatiga ishning ilmiy –tadqiqot uslublarini tatbiq etish uchun zarur.

Mazkur klassifikatsiyadan kelib chiqqan holda, murabbiy qator quyidagi funksiyalarni bajaradi:

Kommunikativ funksiyalar. Murabbiy o'z shogirdlari, ularning qiziqishlari, imkoniyati, xarakteri, ota-onasining bolalar sporti bilan shug'illanishga munosabatini bilish kerak; shogirdlari bilan umumiy til topa olish, sportchi ma'naviy ko'rinishi haqida maxsus suxbatlar o'tkazish, umumta'lim maktabi, institute, ishlab chiqarish, oila bilan aloqada bo'lishi, madaniy –ommabop ishlarini amalgam oshirish, doimiy ravishda e'tiborni sportchiga qaratish.

Tashkiliy funksiyalar. Bir –necha yo'nalishga bo'linadi: saralash funksiyalari, o'quv –mashg'ulot funksiyalari, rejalashtirish funksiyalari, o'quv – mashg'ulot jarayoni ustidan nazorat, hakamlilik va sekudantlik. Saralash funksiyalari tarkibiga quyidagi bilimlarni oladi: organizim rivojlanishi asosiy qonuniyatlari –marfalogik, fizalogik, ruhiy, jismoniy; sportchi model tavsiflari; saralash prinsip vositalari, formalari va saralash usullari; erta ixtisoslashtirish boshlanishi paytda. Shu bilan birgalikda birgalikda quyidagilarni ham bajara olish lozim: sport natijalarini oldindan bilish va tahlil eta olish; boshlang'ch tayyorgarlik guruhlariga salohiyatli bolalarni saralash; o'quv –mashg'ulot guruhlari, sportni rivojlantirilishi guruhiga bolalarni saralash; saralash saralash usullaridan foydalanish. Murabbiy o'quv mashg'ulot funksiyalari o'qtish va rivojlantirish prinsiplari, vositalari, formalari va uslublarini nazarda tutadi; maxsus atamalarni bilish; shogirdning maxsus imkoniyatlarini, xarakteri, intellectual darajasi ijodiy fikrlash darajasini aniqlash, mashg'ulot ishlarini bajarishga nisbatan munosabat. Murabbiy ratsional texnika va taktikani o'rgata bilish; sportchining jismoniy, ruhiy holatini shakillantirib rivojlanganlik darajasini aniqlay olish kerak. Rejalashtirish funksiyalari effektivligi tayyorgarlik maqsadi haqida bilim, uning bosqich va davrlari maqsad vazifalari echilishi uchun mos bo'lgan vosita va usullarini belgilash imkoniyatini beradi. O'quv –mashg'ulot jarayoni ustidan nazorat funksiyasi sportdagi boshqarish va nazorat vositasi va

usullari qo'llanilishini ko'zda tutadi. Hakamlik funksiyasi musobaqa qoidalarini bilish va zaruriy payitda hakamlik ishining istalgan bosqichda hakamlik majburiyatini bajarishda nomoyon bo'ladi. Sekundantlik funksiyasi, murabbiy tomonidan shogirdlarni, ularning salbiy va ijobiy xususiyatlarini, emotsional holatning tashqi ko'rinishlarini, startdan oldingi turli ruhiy holatlar belgilarini va ularni boshqarish usullarini yahshi bilishda nomoyon bo'ladi. Ilmiy –tadqiqot funksiyasi tadqiqot vosita va usullari to'g'ri qullanilishi; olingan ma'lumotlarni fan va texnika yutuqlaridan foydalangan holda qayta ishlashni ko'zda tutadi.

Ginostik funksiyalar. O'z professional majburiyatlarni amalgam oshirish uchun murabbiy muayan pedagogic imkoniyatlarga ega bo'lishi, bu imkoniyatlar uning shaxsiy xususiyatlari orttirilgan bilim va tajribasi tomonidan belgilanishi lozim. Turli malaka va ixtisoslikka ega murabbiylar so'rovi mazkur funksiyalarni ahamiyati darajasidan saralash imkoniyatini beradi [1,2,9,16,29].

1. Sportchilar texnika –taktik tayyorligini boshqarish.
2. Shaxsiy professional va madaniy darajani oshirish.
3. Jamoada tarbiyaviy ish tashkillashtirish.
4. Sportchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish.
5. Sportchilar irodaviy tayyorgarlikni boshqarish.
6. Sportchilar holati va mashq jarayoni kechish ustidan nazorat.
7. Sportchilar jismoniy tayyorgarlikni boshqarish.
8. Sportchilar musobaqaviy faoliyatini bosgqarish.
9. Tayyorgarlik jarayonini moddiy ta'minlash, homiylarni toppish va tijorat tuzulmalari faoliyatini tashkillashtirish.
- 10.Sport saralashini utkazish.
- 11.Tiklanish muolajalarini tashkillashtirish.
- 12.Sportchilarni nazariy tayyorgarligini boshqarish.
- 13.Mashq yig'inlarini tashkillashtirish.
- 14.Tayyorgarlik tashkiliy masalalarni echish.
- 15.Kasalik va travmalar oqibatida tibbiy yordam ko'rsatish.
- 16.Musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish.

- 17.Sportchilar umumta'lim o'qishi ustidan nazorat.
- 18.Hisobot tuzish va ishlarni hisobga olish.
- 19.Ilmiy –uslubiy ishda qatnashish.
- 20.Musobaqalar hakamligida qatnashish.
- 21.Jamoatchilik murabbiylari va hakamlarini tayyorlash.

Shunday qilib, professional faoliyat tarkibiga quyidagilarni oladi.

- Tayyorgarlik jarayonini bevosita boshqarish.
- Shaxsiy malakani oshirish.
- Sport saralash va tashkiliy masalalarni echish.
- Musobaqalarda qatnasishni tayyorlash, musobaqalarini tashkillashtirish va o'tkazish.
- Zarur tibbiy –biologik bilimlar;
- Rejalashtirish, nazorat va hisobga olish.

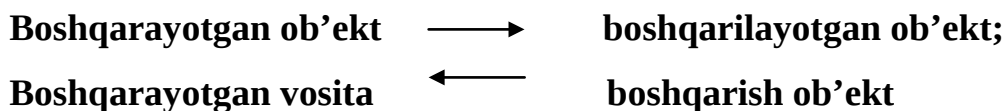
Murabbiy bo'lishni istagan shaxs echishga tayyor bo'lishi lozim bo'lgan vazifalar ruyxati shudir.

II-bob. Sport texnikasi, uning tavsifi

Fanda boshqarish deb, - bir tizimning istalgan holatga keltirishi tushiniladi.

Funksional tizim deb, bir butinlikni tashkil etuvchi biror – bir elementlar umumligiga aytiladi (inson yurak – tomir tizimi, sportchi organizmi, “murabbiy – shogird ” tizird, sport seksiyasi, sport klubi, sport jamiyati va boshqalar).

Vaqt o'tishi sayin tizim holti o'zgaradi. Tizim holati istalgan ko'rinishga kelishi uchun, unga nisbatan muayyan ta'sir o'tkazish lozim. Mazkur ta'sir o'tkazish, boshqarish deb ataladi. Boshqarilayotgan tizim kamida ikki qisimdan iborat – boshqarilayotgan va boshqarayotgan ob'ektlardan:



Masalan, inson organizmida, boshqarish markaziy asab tizimi orqali boshqariladi, boshqarilayotgan ob'ekt rolida esa organizimning istalgan a'zosi yoki tizimi chiqishi mumkin. Boshqarilayotgan va boshqaruvchi ob'ektlar o'zaro bog'liq bo'lishadi. Boshqarayotgan bog'liqlikdan boshqaruvchi ob'ektga qarab ketayotgan bog'liqlik to'g'ri bog'liqlik deb ataladi, aksil bog'liqlik deb esa – boshqarish ob'ektidan, boshqarilayotgan vosita yoki organga qarab harakat etayotgan bog'liqlikka aytiladi.

Murakkab tizimlari muvaffaqiyatli tarzda boshqarish, aksil bog'liqlar mavjud bo'lgandagina mavjud bo'lishi mumkin. Ular boshqarish ob'ekti holatini boshqarish imkoniyatini berib, hususan ob'ektning hozirgi holatini, etarli daraja bilan taqqoslash imkoniyatini beradi. Tizim muhim bog'liqliklari haqiqiy mohiyatlari orasidagi farq, tuzilishi deb ataladi. Farqlanish davomida, boshqarishga o'zgartirishlar kiritiladi va u korreksiya deb ataladi.

Ob'ekt holati haqida axborot yig'ilishi va uning haqiqiy holat bilan taqqoslanishi nazorat deb ataladi.

Sport mashqlarini, jismoniy tarbiyani nazorat kabi boshqarishjarayoni sifatida ko'rib chiqish mumkin. Markur masala tahlilida jismoniy tarbiya bilangina

chiklanib qolamiz (tor ma'noda), bunda aqliy, ma'naviy va estetik tarbiya muammolari chetda qoldiriladi.

Sportda boshqarish –mashq jarayonini rejalashtirish va ustidan nazorat etish va zarur paytda, effektivlik ommillariga muvofiq uni koreksiya etirishdir.

Sportda boshqarish jarayoni tadqiqotlarida birinch navbatda quyidagi savollarga berish lozim: nima bilan boshqarish, qanday boshqarish va buni nima uchun bilish lozim?

Mazkur ikmiy izlanish umumlashtirilgan natijalari, sportda boshqarish nazariyasi holatlarini ifodalash imkoniyatini beradi:

1. Sport mashg'ulotlarini boshqarish jarayonini sifatida kurib chiqish mumkun.
2. Sportda boshqarish murabbiyning boshqarish ob'ektlariga nisbatan ketma –ket harakatlarni ko'zda tutadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning sirasiga turli mashqlarni bajarish, hamda qator boshqa ommillarni qullash –tashqi muhit, maxsus ovqatlanishi va boshqalar kiradi.

Boshqarish ob'ektlari sifatida quyidagi elimentlar ierarxiyasi ilgari suriladi: sport texnikasi -sportchining tashqi o'zaro ta'sirlari kompleksi; sportchining holati –jismoniy tayyorgarlik darajasi va tuzilmasi; harakatchanlik yuklamasi –o'ziga –xos harakatchanlik yuklamalari. Boshqarish ob'ekti sifatida sportchining jismoniy holatini olish mumkun, u esa o'z navbatda quyidagilarni belgilaydi: sog'liq, hayot faoliyat kursatkichlari normadagi, tana tuzilishi, fizalogik funksiyalar holati, xususan faoliyat fuksiyasi, ya'niy: texnik tayyorgarlik darajasi; xarakatchanlik (jismoniy) xususiyatlar darajasi.

Ta'sir muayan maqsadga ega -boshqarish ob'ektini yangi ko'rsatilgan holatda o'tkazish, bunda sportchi yuqori sport natijalarini ko'rsatishga tayyor buladi.

Mashq jarayoni effektiv bo'lishi uchun unga oldindan tayyorgarlik amalgam oshiriladi, bu esa mashq dasturini yaratishda mujassam bo'ladi.

Murabbiy sportchi holatini o'zgartirishga bevosita ta'sir o'tkaza olmaydi. Bu faqatgina nisbiy ravishda amalgam oshirilishi mumkun. odatda murabbiy sportchi harakatlarigina boshqara olai: u sportchiga mashqlar dasturini beradi (mashq yuklamasi) va uning to'g'ri bajarilishi ustidan nazorat qiladi. Sportch holati maqsadga muvofiq bo'lsa, mashqlar effektiv bo'ladi. Shu sababli sportchilar hulqini reja amalgam oshirilishiga to'sqinlik qilayotgan omil sifatida ko'rib chiqishi mumkun[25,42].

Mashq jarayoni ilgaridan ishlab chiqilgan dasturga muvofiq amalgam oshiriladi. Ammo ko'pchilik holatlarda (boshqarish ob'ekti reaksiyasi) shunga olib keladiki, dasturni amalga oshirish jarayonida o'zgartirishga to'g'ri keladi (o'quv –mashq jarayoniga uzgartirishlar kiritish) yoki zarur holatlarda boshqa dasturga almashtirishga to'g'ri keladi. Mohiyatga ko'ra bu mashg'ulot mashg'ulot jarayonini boshqarishdir.

Samarali ravishda boshqarish mohiyati shundaki, boshqariluvchan ob'ektga shunday ta'sir o'tkazish lozimki, u boshlang'ich holatidan tanlangan ravishda o'tsin; tanlov ko'pligi yoki kamligi effektiv ta'sirlar e'tibordan chetda qolishi n mumkunligi sababli boshqarish jarayoni effektivligini pasaytiradi. Masalan, barcha tayyorgarlik turlarida yuklamalarning bir hilda oshirilishi, muayan bosqichda jismoniy xususiyatlar antagonistik munosabatlarga kirishishga olib keladi. Shu bilan birgalikda, bir sifatning rivojlanishi buyicha harakatlar, boshqa sifatning kamayishiga olib keladi. Barcha hususiyatlarning optimal mutanosibliigi talab etiladi.

Shunday qilib jismoniy tarbiyaning boshqarish tizimi boshqarilishining barcha a'zolari zarur va qaror qabul qilish uchun etarli bo'lgan azborotga ega bo'lgan taqdirdagina samarali ravishda faoliyat yuritish mumkun. bunda boshqarish tizimidagi boshqarish ob'ekti haqida to'la axborot yig'ilishini ta'minlovchi muhim omil sifatida pedagogik nazorat ilgari chiqadi.

Vaqtning istalgan payti, ison muayyan funksional holatda bo'ladi. Hayot sharoitlari ta'siri ostida inson oladigan jismoniy holat, istalgan kurinishdan yiroq bo'ladi. Shu sababli inson jismoniy holatini boshqarish va uni kerakli yunalishda

o'zgartirish lozim. Bunga maxsus vositalar qullanilgan holda jismoniy tarbiya xizmat qiladi (odatda jismoniy mashqlar). Masalan: ilk marotaba sport seksiyaga kelgan inson jismoniy holati, past kursatkichlar bilan tavsiflanadi. Muvofiq tarzda mashq jarayoni qurib, aytib utilgan xususiyatlarning biri yoki har ikkalasi holatini yaxshilash mumkun, ya'ni inson holatini boshqarish mumkun. Sport mashg'ulotlarida bunday boshqarish maqsadi –sport natijalarini oshirishga qaratilgan jismoniy holat yaxshilanishidir.

Sport mashg'ulotlarida boshqarish murakkabligi shundaki, biz sport natijalariga bevosita ta'sir o'tkaza olmaymiz. Masalan biz sportchilarning bevosita yoki bilvosita ravishda chiniqisg yoki kuchini oshira olmaymiz. Buni faqatgina sportchi harakatlarini boshqaradi (ya'ni boshqacha qilib aytganda hukqini): u sportchiga mashqlar dasturini beradi (mashq yuklamasini) va yning tug'ri bajarilishi ustidan nazorat qiladi, xususan harakatlar to'g'ri tehnikasini.

Jismoniy mashqlar bajarilishi davomida organizimda ro'y beradigan o'zgarishlar, tezroq mashq samaradorligi deb ataladi. Charchash oqibatida u sport natijalari va ishchilikning pasayishiga olib keladi. Ko'pchilik mashqlar asoratining majmuasi natijasida yuz beradigan organizmdagi o'zgarishlar, kumuliyativ mashq samarasi deb ataladi. To'g'ri tuzilgan mashq jarayonida, mazkur samara ishchanlik va sport natijalarining oshishida nomoyon bo'lishadi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlarida quyidagi sabab va oqibatlar ketma – ketligi kuzatiladi.

Sportchi harakatlari (xulq) —→ tezkor samara —→ kumuliyativ samara

Mazkur zanjirning boshlang'ich bo'g'iniga ta'sir o'tkazar ekanmiz (xulqga), biz kumilyativ samarada muvaffaqiyatga erishishga harakat qilamiz. Masalan: yuguruvchida chiniqishni keltirib chiqarish maqsadida, murabbiy unga 6 marotaba 300 metr masofani muayan tezlik va dam olish intervallari bilan bosib o'tishni taklif etadi, ya'ni u sportchi xulqini boshqaradi. Mazkur yuklama bajarilishi oqibatida sportchi organizmda ba'zi fizalogik o'zgarishlar ro'y beradi –tezkor mashq samarasi. Doimiy mashqlar ularning asotarlari

yig'ilishi kumulyativ mashq samarasiga olib keladi ya'niy yuguruvchining chiniqish darajasi oshadi.

Mashq jarayonini boshqarish sxemasi quydagicha kurinishga ega:

Murabbiy → sportchi → hulq → tezkor samara → kumulyativ samara.

Mashg'ulot boshqarilishida qayta bog'liqliklar masalasi ayniqsa dolzarbdir (nazorat). Agar faqatgina murabbiyga olib keluvchi qayta bog'liqliklar bilan cheklanib qoladigan bilsak, pedagogik nazoratdagi turt to'rli yunalishlarga muvofiq bulgan bogliqlik turlarini ajratish mumkun bo'ladi.

- 1) Sportchidan olinadigan ma'lumotlar (salomatligi haqida, yuz berayotgan voqiyalar borasida, kayfiyat va boshqalar);
- 2) Sportchi hulqi haqida ma'lumotlar (qaysi mashq vazifalari bajarilgan, qanday bajarilgan, texnikadagi xatolar va boshqalar);
- 3) Tezkor mashq samarasi haqida ma'lumotlar (bir marotabalik jismoniy yuklama ta'siri ostida mashq uzgarishlari hajmi va tavsifi)
- 4) Kamulyativ mashq samarasi haqida ma'lumotlar (sportchilar tayyorgarligi borasidagi ma'lumotlar)

Sport mashqlari boshqariluvchan jarayonga aylanishi uchun murabbiy ob'ektiv o'zgarishlar natijalarini hisobga olgan holda qaror qabul qilishi lozim. Faqatgina sportchi salomatligi va murabbiy hissiyotlarini hisobga olingan holda tuzilgan mashg'ulot, zamonaviy sportda yahshi natijalar berishi mumkun emas (garch aksil holatlik ham yaxshi oqibatlarga olib kelmasa ham: sportchi salomatligini hisobga olmaslik muvaffaqiyatini faqatgina ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlar o'zaro mutanosiblikda hisobga olinishi berishi mumkun).

Nazorat xisoblashdan boshlanadi, ammo u bilan cheklanib qolmaydi. Shunda bilish lozimki, axborot ko'rsatkichlarin hisobga olishni ham, o'rganish lozim. Kuzatuvlar natijalari statistik jihatdan aniq hisobga olinib, nazorat usulblari to'g'ri qullanilishi lozim.

Sport mashqlari texnikasi -mashq bajarilishi ratsional va effektiv usullaridan biri bo'lib, sportch individual xususiyatlari va mashq bajarilishi sharoitlarini hisobga olgan holda yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini beruvchi usuldir. Ison harakatlari texnikasi fizalogik asoslari ko'ptarmoqlardir. U o'z ichiga organizim turli tizimlari tug'ma funksional bog'liqliklari, hamda ular orasidagi o'zaro ta'sir va ortirilgan boshqarish formalarini qamrab oladi. Harakat texnik asosini shakillantirishda harakat faoliyatining tug'ma mexanizimlarini, hamda harakatni uyg'unlashtiruvchi fizalogik mexanizimlarni hisoblash zarur bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik -muayan sport turi xususiyatlariga mos va yuqori sport natijalariga qaratilgan tizim (sport turi texnikasi) sportchilar tomonidan o'zlashtirilganligi darajasini ko'rsatadi. Texnik tayyorgarlikni alohida ko'eib chiqish mumkun emas, u bir butunlikni tashkil etib, undagi texnik echimlar sportchining jismoniy, ruhiy, taktik imkoniyatlari, hamda sport mashqlari bajarilayotgan tashqi muhit sharoitlari bilan o'zaro bog'liqdir. Texnik tayyorgarlik tuzilmasida asosiy va qushimcha harakatlarni ajrata bilish muhim. Bazaviy asoslar sirasiga mazkur sport turi texnik ta'minoti asosini tashkil etuvchi harakatlar kirib, ularsiz muvofiq qoidalarga rioya etilgan holda musobaqaviy ko'rash amalgam oshirilishi mumkun emas. Bazaviy harakatlar uzlashtirilishi u yoki bu sport turida ixtisoslashuvchi sport uchun majburiydir.

Qo'shimcha harakatlar -harakatlarning alohida bajariladigan elementlari bo'lib, ular alohida sportchilar uchun xos va ularning individual tavsifiga mos hamdir. Aynan manna shu qushimcha harakatlar, sportchining individual harakat taktikasining belgilab beradi. Ko'p yillik tayyorgarlikning booshlang'ich davrida, past malakali sportchilar musobaqalarda texnik ustalik va sport natijasi umuman olganda bazaviy harakatlar mutlaqligi bilan belgilanadi. Qo'shimcha harakatlar yuqori malaka darajasida sportch individual xususiyatlarini aks ettirsa ham, sport kurashida ahamiyatli bositaga aylanishi mumkun.

Tehnika natijaviyligi uning effektivligi, mo'tadilligi, variativligi, tejamkorligi, raqib uchun minimal taktik axborotligi bilan belgilanadi. Texnika

effektivligi uning yuqori natijasi va echiladigan vazifalarga, jismoniy, texnik, ruhiy va boshqa yurdagi tayyorgarlikka muvofiq belgilanadi.

Tehnika mo'tadilligi uning chidamliligi, sharoitlardan mustaqqilligi, sportchi funksonal holatga bog'liq.

Texnika variatvligi sportchining musobaqa sharoitlariga mos ravishda harakatlar tezkor korreksiyasi bilan belgilanadi.

Texnika tejamkorligi sportchining xarakatlarini bajarish davomida enirgiyasi tejay olishi, vaqt va maydonning ratsional qulay bilish bilan belgilanad [8,23].

Raqib uchun minimal texnika taktik axborotligi sport o'yinlari va ko'rashlarda muhim natijaviy ko'rsatkichdir. Bunda faqatgina kutilmagan harakatlarga qaratilgan taktik fikrlarni yashirish imkoniyatini beradigan texnikagina etuk sanalishi mumkun. shu sababli texnik tayyorgarlik yuqori darajasi bir tomondan effektiv, boshqa tomondan axborot detallariga ega bulmagan harakatlar sportchi tomonidan bajara bilinishi ko'zda tutiladi.

Sport taktikasini sport kurashini olib boorish sa'nati deishadi. Ilmiy –sport va uslubiy adabiyotda, mazkur muammo tarixiy jihatdan, boshqa sport –pedagogik faoliyat turlariga qaraganda kechroq yoritiladi. Sport tayyorgarligining rivojlanishi kechki bosqichlarida, taktika masalalari qilichbozlik, boks va kurash bo'yicha qo'llanmalarda tahlil etib, faqatgina “ayyorlik”, dezorientasiya uslubi sifatida kurib chiqiladi.

Istalgan sport turi –bu texnika va taktika birligidir. Bu holat ayniqsa yorqin ravishda yakka kurash va sport uyinlarida yaqqol nomoyon bo'ladi. Ulardagi taktik harakatlar sportchilarning taktikasiga bog'liq, chunki raqibga kerakli paytda kutilmagan harakatlarni amalgam oshirish uchun imkoniyat yaratib beradi.

Bunday belgilarga muvofiq tarzda, barcha sport turlari sakkiz guruhga bulinishi mumkun.

Birinchi guruhga sportning siklik turlari kirib, ular odatda chiniqishni talab etisadi (masalan, juda uzoq, uzoq va urta masofalarga). Ularning mohiyati

shundaki musobaqalar sharoitida ularda raqib bilan kontakt mavjud bo'lib, sheriklari o'zaro harakati imkoniyati mavjud. Taktik fikrlar, masofani kuchlar teng bo'lishini asosida ketma –ket ravishda bosib o'tish imkoniyatini yaratishga qaratiladi.

Ikkinchi guruhni sportning sprinterlik turlari tashkil etadi. (masalan, qisqa muddatlarga yugurish). Taktik jihatdan ular shu bilan tavsiflanadiki, sheriklar birgalikdagi faoliyati faqatgina estafeta musobaqalarida yo'l quyiladi. Raqiblar orasidagi kontakt mavjud emas, chunki sportchilar alohida yo'laklarda harakat qilishadi. Taktika startdagi harakatlarni aniqlash, boshlang'ch va final musobaqalarida kuchlarini tejashga qaratiladi.

Uchunchi guruhni kuch –tezlik yo'nalishidagi asiklik, hamda otish sport turlari tashkil etib (engil atletikadagi irg'itishlar va sakrash, chang'ida trmpilindan sakrash, og'ir atletikaotish turlari), ularda erishilgan natija ulchanadigan ob'ektiv ko'rsatkichlarga qarab belgilanadi. Mazkur sport turlarida raqiblar va sheriklar bilan o'zaro hamkorlik yuz bermaydi. Sportchilar bir –biridan alohida chiqish qilib, tartib musobaqalar nizomiga ko'ra belgilanadi. Taktik moxiyat harakat qismini aniq, intensive va etuk darajada amalgam oshirishga qaratiladi.

To'rtinchi guruhga murakkab koordinatsiyalar sport turlariga kiradi, ularda erishilgan natija visual ta'surot asosida belgilanadi sport va badiiy gimnastika, akrobatika, kon'kida figurali uchish, suvga sakrash, sinxron suzish va boshqalar. Taktik jihatdan, mazkur sport turlari ularda bevosita raqib bilan kontakt mavjud emasligi bilan farqlanadi. Bu guruhda oldingi guruhdagi kabi, asosiy maqsad harakat sa'anatini o'zlashtirishga qaratiladi.

Beshinchi guruh sport yakka kurashlari kiradi boks, kurashning turli turlari, qilichbozlik hamda individual sport turlari: tennis, badminton, stol tenisi. Ulardagi sport texnikasi sportchi taktik fikri aksidir. Mazkur sport turlari raqib uchun kutilmagan harakatlar, texnik jihatdan malakasiz bo'lgan sportchiga ham g'alaba keltirishi bilan farqlanadi.

Oltinch guruhga, jamoaviy sport turlari kiradi. Ularning taktikasi shundaki, ular uz tarkibiga muayan o'zlashtirash va o'yinchilar harakati tizimini olgan bo'lishadi. Jamoaviy sport o'yinlaridagi taktika murakkablashtirilgan, murakkab va soda turlarga bo'linadi. Dodda turlar sirasiga bevosita sport raqobatchiligini ko'zda tutmagan holda harakatlarni amalgam oshirish; murakkablashtirilganlar sirasiga bevosita sport yakkakurashi, vaqt etishmovchiligi, hamda o'tki o'yin hollaridagi harakatlar kiradi; murakkablari sirasiga -sport yakkakurashi, baqt etishmovchilikgi, hamda utkir o'yin hollaridagi harakatlar kiradi.

Ettinchi guruhga inson bir mashina yoki hayvonni boshqardigan sport turlari kiradi, (ot sporti avtosport va boshqalar).

Sakkizinchi guruhga ko'p kurashli sport turlari kiradi. Unda taktika sport turi tarkibiga kiritilgan har –bir sport turiga xos tarzda kurash olib boriladi. Shu bilan birgalikda, musobaqalar jarayonida taktika alohida turlarda erishilgan yutuqlardan kelib chiqqan holda o'zgarishi mumkun.

Sport turi o'ziga xosliklardan tashqari, taktikaga qator boshqa omillar ham ta'sir utkazishi mumkun. Ular orasida musobaqa qoidalarini tilga olish mumkun. ularning o'zgartirilishi sport mashqini bajarish usuliga nisbatan , sport kurashi yuritilishi muddatlari cheklanishiga nisbattan talablar kirishi mumkun.

Sport taktikasi o'zgartirilishiga ta'sir etuvchi ommillar orasida, muayyan holatlarda sportchi yoki sport jamoasiga nisbatan quyiladigan talablar tilga olinishi mumkun. masalan, siklik turlarda, sportchi quyidagi uchta talablardan kelib chiqqan holda taktika variantini tanlash mumkun: yuqori natija ko'rsatish; natijadan qat'iy nazar golib chiqish; natija ko'rsatish yoki musobaqalarni davom ettirish huquqini beruvchi urin egallash (chorak finalda, yarimfinald, finalda). Sportchi taktikasi, jamoaviy musobaqalar haqidagi nizomdan kelib chiquvchi vazifalarga ham bog'liq bo'lishi mumkun [6, 11, 21, 37, 44].

Sport taktikasiga ta'sir etuvchi ommillar sirasiga sport musobaqalariga xos bo'lgan tashqi sharoitlar ham tilga olinishi kerak, mya'niy musobaqalar joyi, yorug'ligi, meteorollogik sharoitlar va boshqalar.

Sportchi taktikasi tanlanishiga raqib xususiyatlari ham ta'sir etadi: bo'y va tana og'rligi kursatkichlari, sport malakasi, harakat, ma'naviy, irodaviy va ruhiy xususiyatlar, sport kurashini yuritish turi va hokazo. Bularning barchasi yakkakurash va sport uyinlarida ixtisoslashuvchi shaxslar faoliyatiga ta'sir etadi/ masalan, bokschi harakatlari raqib turishi (chap yoki o'ng tomondan kurash yuritish), qullar uzunligi, reaksiya tezligiga bog'liq, basketbolchi harakatlari – raqib zonavoy yoki personal himoya tizimida harakatlanishi, bo'yi uzunligiga bogliq. Sportchi yoki jamoa mashhurligi darajasi ham taktika tanlanishiga ta'sir etish mumkun.

Sport taktikasiga ta'sir etuvch keyingi muhim omil sifatida sportchining holati, uning jismoniy ko'rsatkichlari, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarligi darajasi, imkoniyatlarini tushuna olish darajasi, chiniqganligi, musobaqa turli, sharoitlarda kurash yurita olishi, ruhiy holatini nazorat qila olishiga bog'liq. Taktik vazifalar echilishiga holsizlanish ham ta'sir etishi mumkun.

Harakat faoliyati sirasiga kiruvch imkoniyatlarni belgilash uchun turli tushunchalar foydalaniladi; jismoniy, harakat, mator, psixamator, psixofizik va hakoza. Jismoniy tarbiya nazariyasi, va uslubiyatida ko'pincha "jismoniy" yoki "harakat imkoniyatlari" tushunchasi qo'llaniladi.

Umumiy kurinishda jismoniy imkoniyatlar individual xususiyatlar sifatida belgilanib ular inson harakat imkoniyatlarini belgilovchi omil sifatida baholanadi, ammo bular sirasiga faqatgina u yoki bu harakat faoliyatini amalgam oshirishga qaratilgan imkoniyatlarni nazarda tutadi.

Kuch imkoniyatlari ostida insonning tashqi kuchlanishini eng olish yoki mushak kuchlanishlari yordamida unga qarashlik qarata olish tushuniladi. Kuch imkoniyatlarining quyidagi turlari ajratiladi. Kuch, kuch –tezlik va kuch chiniqish darajasi.

Tezlik imkoniyatlari ostida sharoitlar uchun minimal bo'lgan vaqt davomida harakatlarini bajarishni ta'minlovchi inson imkoniyatlari tushuniladi. Quyidagi turdagi tezlik imkoniyatlari ajratiladi: tezlik reaksiyasi, birlamchi harakat tezligi, harakat tempi. Ularning tezlik imkoniyatlarining elementar deb

sanash lozim. Tezlik imkoniyatlari sirasiga butun harakat ammallarini bajarish, tezda maksimal tezlikni to'plash va uni uzoq muddat davomida saqlay bilish tushuniladi.

Chiniqish ostida effektivlik darajasini tushurmagan holda, muayan, harakatni uzoq muddat bajarish tushuniladi. Mazkur holatda mushak faoliyati jarayonida jismoniy toliqishga qarshilik kursatish tushiniladi. Chiniqish turlari juda kup: tezlik, kuch, lokal, xududiy, global, statistik, dinamik, yurak –tomir, mushak hamda umumiy va mahsus, emotsanal, o'yin, masofaviy, koordinatsional, sakrash va hakoza.

Egiluvchanlik -bu bir –biriga nisbatan bo'g'inlar harakatchanlik darajasini belgilovchi tayanch -harakat apparati morfofunkSIONal xususiyatlardir. “egiluvchanlik” atamasi, butun tana bug'inlarda summar harakatchanlik nazarda tutilgan hollarda qullanilishi lozim. Aloxida bug'inlarga nisbattan esa, egiluvchanlik haqida emas, harakatchanlik haqida gaprish to'g'ri buladi, masalan elka bug'inlari harakatchanligi.

Koordinatsional imkoniyatlar bu harakatni boshqarish va optimal iroda etishga tayyorgarlikni belgilovchi individ imkoniyatdir. Koordinatsion imkoniyatlar maxsus, o'ziga hos va umumiy turlarga bulinadi.

Umumiy koordinatsion imkoniyatlar ostida kelib chiqishi va mohiyatiga kura turli bo'lgan harakatlarni iroda etish va optimal boshqarishga tayyorgarlikni belgilovchi insonning potensial amalga oshirilgan yoki oshirilishi mumkun bulgan imkoniyatlardir.

Maxsus koordinatsion imkoniyatlar -bu kelib chiqishi va moxiyatiga ko'ra o'hshash bo'lgan harakatlarni iroda etish va optimal boshqarishga tayyorgarlikni belgilovchi insonning potensial amalga oshirilgan yoki oshirilishi mumkun bo'lgan imkoniyatlardir. O'ziga xos koordinatsion imkoniyatlar ostida alohida o'ziga hos harakatlarning optimal darajada boshqarilishi va iroda etishi bo'yicha individ imkoniyatlar tushuniladi (koordinatsiyaga, ritimga, reaksiyaga va boshqalarga).

Elementar va murakkab koordinatsion imkoniyatlar ajratadi. Elementar koorditsion imkoniyatlar yurish, yugurish va boshqalarda nomoyon buladi, murakkab koordinatsion imkoniyatlar –o'yinlarda, yakka kurashlarda nomoyon bo'ladi.

III- bob Asosiy qisim

3.1 Sportchilarni tayyorlash tizimining pedagogik jihatleri.

Har bir sport turi o'z xususiyatlariga ega bo'lib, ular musobaqaviy faoliyat sharoitlarini belgilovchi sport qoidalari, texnikasini yuritish o'ziga xos uslubiga ega bo'lishadi. Tabiyki, bularning barchasi sportchilar tayyorgarlik darajasi sport turi bilan ixtisoslashtirilgan boshlang'ich yosh chegaralari, musobaqalarida ulkan natijalarga erishish, kup yillik tayyorgarlik bosqichlari, bosqichlarda tanlash, mashg'ulotlarni shakillantirish xususiyatlari va mazmuni, musobaqalar miqdori va masshtabiga ta'sir etadi.

Hozirgi paytda, hech kimda, bolalar yoshida ixtisoslashtirilgan holda sport bilan shug'ullanish boshlanishi zaruriyati va maqsadiga muvofiqligi shubha uyg'otmaydi. Bunda sug'ullanuvchi psixofiziologik va marfologik rivojlanish noadekvatligi, mashq yuklamalari mashg'ulot davomida qo'llanilishda , sog'liqqa zarar etkazilgan holda yuqori sport natijalariga erishish oldini oladi.

Sport bilan shug'illanish aniq yuoshi, keng doiralarda o'zgarib, insonga nisbattan qo'yilgan sport talablaridan kelib chiqadi. 1 jadval ixtisoslashtirilgan sport turlari bilan shug'illanish boshlanish davrlari va sport maktablarida va musobaqalarda mashg'ulotlarga kirishish vaqti kursatilgan: boshlangich tayyorgarlik guruhleri, o'quv mashg'ulot va sport etukligi yoshleri. Shunga muvofiq, uqitish davri belgilanadi: boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri -uch yil, o'uv mashg'ulaot guruhleri -turt -besh yil, sport etukligi guruhleri uch yil. Yosh sportchilarni musobaqaga kiritilishi uchun yoshi ham kursatilgan yosh chegaralari, ma'lum manoda shartli bo'lb, ko'pchilik shartlar mashg'ulot texnologiyasi va shug'ilanuvchilar individual xususiyatlariga bog'liq.

Boshlang'ich davrdan sport natijalariga erishish davriga o'tayotgan sportchilar tarkibini saqlash hanuz dolzarbligicha qolmoqda, chunki kontingent chetlashishda, sport zaxiralari ko'p yillik tayyorgarligi mazmuni yo'qoldi. Bu holat ko'pincha sport saralanishi sifatiga, sport turiga nisbatan qiziqish uyg'otish, zaxiralar bilan ishlash sharoitlariga, murabbiylar professinolazimiga bog'liq.

1-jadval

Musobaqalarga va sport maktablarida mashg'ulotlarga kiritish yosh omillar

Sport turi	Guruhlar			Musobaqalarga kiritish
	Boshlang'ich tayyorgarlik	O'quv mashg'uloti	Sport etukligi	
Yosh yillar				
Akrobatika	8-10	10-14	14-17	8-9
Basketbol	8-10	11-16	16-18	10-13
Badminton	9-12	12-16	16-18	10
Boks	12-15	14-17	17-18	14-15
Bor'ba (ves vidi)	10-13	12-17	16-18	12-13
Velosport (shosse, trek)	12-14	14-17	17-18	14-15
Suv polosi	10-13	12-17	16-18	13
Voieybol	9-11	11-16	17-18	10-13
Sport Gimnastikasi				
Yigitlar	7-9	9-13	14-16	9
Qizlar	6-8	9-12	13-15	8
Gandbol	10-13	12-17	16-18	13-14
Baydarka va kanoeda eshkak eshish	10-12	13-17	16-18	14-15
Akademik eshkak eshish	10-12	12-17	17-18	14-15
Ot sporti	10-12	13-17	17-18	13
Kon'kida yugurish	10-12	12-17	17-18	10
Eingil atletika	11-13	13-17	17-18	10
Chang'i sporti	9-12	12-17	17-18	13-14
Elkanli sport	9-12	11-17	16-18	12
Suzish	7-10	10-13	13-17	10-12
Tog' chang'si sporti	8-11	10-13	14-17	
Zamonaviy pyatibor'e	10-13	12-17	16-18	12
Merganlik	10-12	12-16	16-18	
Stend o'q uzish	14-15	15-17	18	15-16
Tennis, stol tennisi	7-9	9-14	14-17	12
Og'ir atletika	13-14	14-17	17-18	14
Qilichbozlik	10-13	12-17	16-18	13

Figurali kon'ki uchish	7-9	9-13	13-17	7
Futbol	8-10	11-15	16-18	11-13
Shaybali, koptokli xokkey	9-11	12-17	17-18	11-13
Shahmat , shashka	9-12	11-14	16-18	10

3. 2 Sport saralashi, uning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari davomidagi xususiyatlari

Sportdagi yutuqlar ko'pchilik hollarda muayyan sport turiga muvofiq talablarga nisbatan inson xususiyatlari va individual imkoniyatlarga bog'liq. Sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanish muvoffaqiyatli bo'ladigan shaxslarni aniqlash bilan sport saralash xizmati shug'illanadi.

Sport saralovi: ko'p yillik tayyorgarlik barcha talablarni bajarishga musobaqaviy faoliyat samaradorligi va raqobatbardorlik yuqori darajasi, sport tajribasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishni ta'minlovchi, organizm xususiyatlari va sport muayyan turiga imkoniyat yuqori darajasiga ega sportchilarni aniqlashga qaratilgan kompleks tadbirlar. O'zgarib borishi sayin sport saralashi ko'p yillar davomida sportchilarga hamkorlik qiladi. Sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi tizimida maqsadli ustanovkalarni hisobga olgan holda, saralashda uch bosqichni ajratish mumkin.

Birinchisi: sport turiga nisbatan moyillikni aniqlashga qaratilgan boshlang'ich saralash:

Ikkinchi - ixtisoslashtirish uchun sportchilar defferensiyasini aniqlash.

Uchunchi - yuqori natijalar sportiga saralsh;

To'rtinchi - turli darajalardagi terma jamoalar va musobaqalarda qatnashish uchun.

Birinch bosqichda saralash - sport turi tajribasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga moyil bolalarni aniqlashga qaratilgan. Boshlang'ich saralash sifatiga vazifalarni echish effektivligi va ko'p yillik tayyorgarlik davomida model tavsifi talablarini bajarishga bog'liq.

Ikkinchi bosqichda – saralash asosiy maqsadi, birinchi navbatda muayyan sport turiga yuqori moyillik darajasiga, ikkinchidan muayyan ixtisoslikka moyil (

yengil atletikaga, sport o'yinlariga) yigit – qizlarni aniqlashga qaratilgan. Mazkur bosqichda saralash sifatidan sport ixtisosligi tanloviga bog'liq.

Uchunchi bosqichda saralash oliy toifali sportchilar jamoasiga olish uchun tayyorgarlikning texnika – taktik, yuqori darajadagi ega sportchilarni aniqlashni ko'zda tutadi. Mazkur bosqichda ish sifatida yuqori sport muvoffaqiyatlari darajasida yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatiga ega jamoa yaratilishi bog'liq.

To'rtinchi bosqichda musobaqalarda qatnashishi uchun sportchilarni aniqlashga qaratilgan. Mazkur bosqichda saralash sifatiga sportchilarning ma'suliyati musobaqalarda qatnashishi bog'liq.

Yosh chegaralari sport turi chegaralariga bog'liq.

Sportchilar bilan ixtisoslashgan tarzda shug'illanish bolalikda boshlanadi (1-jadvalni ko'ring), yuqori toifa darajasi 8-12 yillik tayyorgarlikdan keyin erishiladi. Shu sababli saralash sport turi qay yunalishda rivojlanishini aniqlashtiruvchi ommilar va sportchilar qanaqa talablarga javob berishi lozimligini aniqlashga qaratiladi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida, sportchilar soni, bosqichdan bosqichga (boshlang'ich ihyisoslashtirishdan mamlakat etakchi jamoalariga olinishga qadar) qisqrib boradi, saralash usullari kompleksi kengayadi, saralashning o'zi esa chuqurlashadi.

Saralashda birlamchi ahamiyatga pedagogik, mediko – biologik va psixologik ko'rsatkichlar tizimiga asoslangan kompleks ega bo'ladi.

Saralash davomida musobaqaviy faoliyat effektivligi va sport tajribasiga ega bo'lishi muvoffaqiyatdan dalolat beruvchi ko'rsatkichlar hisobga olinadi. Asosan mazko'r daraja va mashg'ulotlar ta'siri va yosh utgan sayin kompleks o'zgarishi, sport turida muvoffaqiyatlarga erishishga bog'liq. Mazkur kursatkichlar asosida sport turi uchun o'ziga xos jismoniy va koordinatsion imkoniyatlar darajasini; musobaqaviy faoliyat o'rganilishiga qaratilib, ikkinchidan musobaqalarda kuzatishga, uchunchidan esa mahsus musobaqalar davomida sportchilar zarai sifatida qaralayotgan sportchilar sinchikovlik bilan tekshiriladi. Mazkur ishda oliy malakali murabbiylar qatnashib, mazkur sport turidan

mutaxassislar, federal organlar, ta'lin vazirligi kabi tashkilotlar hodimlari jalb etiladi.

To'rtinch bosqichda terma jamoalarga saralash terma jamolari murabbiylari, kompleks ilmiy guruh hodimlari, davlat sport qumitasi vakillari, sport federatsiyasi xodimlari tomonidan amalga oshiriladi. O'zbekiston chempionatlari, o'quv – mashg'ulotlar yig'inlaridagi mashg'ulot va musobaqaviy faoliyat haqidagi axborot tahlil etiladi. Terma jamoa tarkibiga nomzodlarga, doimiy ravishda axborot yig'ilib boriladi. Mazkur axborot asosida, sportchilarning musobaqalarda qatnashishi uchun saralash amalga oshiriladi.

Saralash uslubi. Saralash uslubini ko'p yillik tayyorgarlikning har bir yosh bosqichda, hamda oliy toifadagi sportchilar model tavsiflarini aks ettiruvchi asosiy parametrlar bo'yicha sportchilarning tadqiq etish uslublari kompleksini tashkil etadi. Yning tarkibiga antropometrik o'lchamlar, testlar, ekspert bahosi, musobaqaviy faoliyat tahlili, mashg'ulot jarayonida kuzatuvchilar, normativlarni bajarish protokollarni o'rganish, turli apparatura qullanilishi kiradi.

Antropometrik o'lchamlar tana, qo'l oyoq o'zunligi, vazni, qo'l mushaklari kuchini aniqlasa, indekslar tana, oyoq uzunligi, boldir, oyoq yuqori qismi uzunligi, tana vazni, uzunligi ulchamlarini oladi.

Jismoniy tayyorgarlik testlari muayan sport turida ixtisoslashtirilgan vazifalar muvaffaqiyatli bajarilishi ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan.

Psixomotor ko'rsatkichlari o'lchanishi oddiy va murakkab reaksiyalar, harakatlanuvchi ob'ektga nisbatan reaksiya, tepning test, harakatlar amplitudasi ishlab chiqarilishi aniqligini ulchash, mushak kuchlanishlari, vaqt mobaynilarini o'lchashga qaratilgan.

Psixofizalogik ko'rsatkichlarni o'lchash, tarkibiga fikrlash hususiyatlari (muayyan vaqt davomida to'g'ri echilgan vazifalar miqdori), hotira hususiyatlari (muayyan vaqt davomida eslab qolingan muayyan miqdordagi son hariflarni tiklay olish), e'tibor va axborotni qayta ishlash tezligi xususiyatlari (korrektura jadvallari, Landol'tiv) aylanalari, sotsiometriyani tarkibga oladi.

Texnik va taktik tayyorgarlikni tekshirish sport turi texnikasi va taktikasini o'zlashtirishga qobiliyatlarini aniqlashga qaratilgan maxsus vazifalarni tarkibga oladi.

Muvaffaqiyatlar asosida imkoniyatlar rivojlanishi darajasi: morfologik ma'lumotlar, organizm, organ tizimlarining funksional xususiyatlari, shahs xususiyatlarini aniqlash mumkin.

Barcha bosqichlarda ko'rsatkichlar kompleksi ko'p yillik tayyorgarlik davomidagi model darajalari tizimi bilan bog'liqdir. Boshlang'ich saralash talablarini bajargan yosh sportchilar, mashq jarayoni ilmiy –metodik holatlarga rioya etganlarida. Quyidagi bosqichlardagi model tavsiflari talablarini bajaradi. Sport maktablarida o'quv guruhlarini tuzish, har yili oldingi yil natijalarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimining u yoki bu darajada talablari asosiy va vositachi maqsadlar, model tavsiflari, musobaqaviy faoliyat mazmuni, sportchilar yoshi va imkoniyatlariga bog'liq. Aynan shu ommillarga barcha to'rt bosqichdagi saralash asoslanadi.

3.2.1. Saralashni tashkillashtirish. Saralashning birinchi bosqichida bolalarda sport turi bilan shug'illanishga qiziqishni uyg'otish maqsadida katta ish amalga oshiriladi. Sinov testlari yordamida shug'illanishni istaganlardan ma'lumotlar olinib, ular asosida anatomo –fizalogik xususiyatlar hamda muayan sport turiga moyillik aniqlanadi. Imkoniyatlar faqatgina faoliyat davomida rivojlanishi sababli, ular haqida to'la tasavvurga bolalarni maxsus tajribaga o'qitish boshlangandan keyin ega bo'lishi mumkin. bu erdagi asosiy omil o'quvchilar sport texnikasi, taktikasini qnchalik tez o'zlashtirishi, hamda mashg'ulotlarga munosabatidir.

Imkoniyatlarni aniqlash masalasi muayyan ko'rsatkichlar aniqlanishi bilan hal etiladi. Uning asosigda bolaning chuqur urganilishi va uning oldingi bosqichlarida o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari ham katta ahamiyatga ega. Muhim ahamiyatga iroda, nasliylik va qator boshqa omillar ega.

Ikkinch bosqichda yosh sportchilar individual imkoniyatlari, model talablar bajarilishi dinamiksi, musobaqaviy faoliyat ko'rsatkichlari, tayyorgarlik asosiy komponentlari bo'yicha tekshirish va musobaqaviy faoliyatni effektivlik ko'rsatkichlariga ko'ra aniqlash chuqur o'rganila boshlanadi.

Mazkur faoliyatda mazkur kontingent bilan ishlovchi murabbiylar, sport turlari buyicha etakchi mutahassislar qatnashadi. Saralash natijalari asosida o'quv yillariga ko'ra guruhlar ajratilib, boshlang'ch tayyorgarlik guruhlar qatnashchilari ichidan o'quv -mashg'ulot guruhlariga o'tkazish masalasi echiladi.

Uchunchi bosqichda yosh atletlar orasidan malakali sportchilar toifasiga o'tkazish uchun nomzodlar ajratiladi. Saralash asosan musobaqaviy faoliyat ko'rsatkichlari.

3.3 Oliy toifali sportchilarni tayyorlash

Malakali sportchilar bilan ishlsh o'ziga xosliklar, yuqori natijalar sporti darajasida sport tayyorgarligi tizimi maqsadida belgilanadi. Sport tayyorgarligi barch komponentlari ayniqsa yorqin ravishda, yuqori toifali sportchilar kulub jamoalari va mamlakat terma jamoalari mashg'ulotlarida nomoyon bulib, ular mamlakatimiz va dunyoda sport turlari rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

Terma jamoalar oldida doimiy ravishda barcha yirik jahon musobaqalarida yuqori natijalarga erishishni ko'rsatishdek ma'suliyatli vazifa turibdi. Bu mamlakatimizda sportchilar tayyorgarligi butun tizimning konsentratsiyalangan natijasidir.

Terma jamoalarini tayyorlash maqsadli kompleks dasturiga muvofiq to'rt yillik Olimpiya sikillari bo'yicha quriladi. Olimpiya o'yinlari o'tkazilishi davrida terma jamoalari tayyorgarligi yuqori darajasiga erishish, butundavr davomidagi ish mazmunini belgilovchi asosiy omil sanaladi. Bunda ilgari to'rt yillik tajribasi va vazifalari e'tiborga olinadi.

Birinchi yilda, yangi to'rt yillik oxiriga nazarda yuyilgan mashq va musobaqaviy faoliyat asosiy parametrlari model tavsiflari bo'yicha nomzodlarni yig'ish vazifalari echiladi.

Ikkinchi sikil davomida Olimpiya o'yinlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda asosiy chet el raqiblari bilan uchrashuvlarda musobaqaviy tajriba yig'ish, sport ustamonligini rivojlantirish, jamoa nomzodlarini komplekttatsiya etilishini tugatishga qaratilgan vazifalar ychiladi.

Uchunchi sikil davomida Olimpiya modellariga muvofiq sport turlari bo'yicha jamoa a'zolari stabilizatsiyasi bo'yicha vazifalar echilib, barcha asosiy raqiblar bilan uchrashuvlar komponentlar rivojlanishi kechadi. Jamoa nomzodlari tomonidan uch yillik ish tajribasi va asosiy raqiblari haqida ma'lumotlar tahlili etiborga olingan holda to'rt yillik sikil ohirgi model vazifalari aniqlanadi.

To'rtinchi siklda Olimpiya tarkibi stabilizatsiya etilib, sportchilar psixologik etukligi va tajribasi ahamiyatiga belgilangan parametrlar bo'yicha model ko'rsatkichlari erishishilishi yuz beradi; atletlar kurashchi xususiyatlari nomoyon bo'ladi. Asosiy musobaqalarda etuklik natijalari kuzatila boshlaydi.

Malakali sportchilar tayyorgarligi ilmiy -metodik ta'minoti kompleks ilmiy guruhlarini tashkil etib (KIG), ularning tarkibiga murabbiylik ishi tajribasiga ega psixologlar, fizaloglar, bioximiklar, shifokorlar hamda professional murabbiylar, shifokor va terma jamoa massajisti, teleoperatorlar.

Musobaqaviy faoliyat samaradorligini aniqlash texnik - taktik faoliyat, sport natijalarini baholash va olingan ma'lumotlarni tahlil etish bilan bog'liq.

Saralash maqsadli ustanovkalariga muvofiq, har bir bosqichda axborot olishga qaratilgan usullar belgilanadi va uning tahlili yordamiga, muvofiq qarorlar qabul qilinadi. Ishning boshlang'chida tana uzunligi ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarlik tekshirishlari natijalari, harakat faoliyati bajarilishi texnikasi ko'rsatkichlari ustidan kuzatuv. Keyinchalik kursatkichlar aylanasi kengayib, muhim o'rniga tehniko –taktik, psixik xususiyatlar va shaxsiy xususiyatlar ega bo'ladi. Tayyorgarlik darajasi usishi sayin (tayyorgarlik muddatlari o'sishi sayin)

ko'rsatkichlar kompleksi pragnostik ahamiyati test va ekspert baholanishi yaqinlashishi kuzatiladi.

Oliy toifali jamoalarga nomzodlarini saralash mazmuni, mashq ishlari rejimi o'ziga xosligi bilan belgilanadi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, maxsus jismoniy sifatlar darajasi, texnik, taktik, psixik, nazariy, integral va musobaqaviy tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik davomidagi barcha mashq –musobaqaviy aspekti, asosiy ko'rsatkichlar dinamikasi o'ziga xosligi, mashq va musobaqaviy rejimlar qiyinchiliklari e'tiborga olinadi.

Mazkur bosqichdagi o'ziga xos xususiyatlari toifasiga musobaqaviy faoliyat va kompleks pedagogik va mediko –biologik sportchilar tahlili birinchi navbatda tadqiq etiladi. Saralash olingan ma'lumotlarga ko'ra kompleks hisobi asosida sportchilar saralash asosida amalga oshiriladi. Oxirgi xulosalar malakali sportchilar jamoasida atletlar stajirovkasidan keyin chiqariladi.

Terma jamoalariga saralash paytida yuqorida tilga olingan ko'rsatkichlar bilan bir qatorda psixologik muvofqlik, boshqa sportchilar bilan hamkorlik xususiyatlari ham e'tiborga olinadi.

Mas'uliyatli musobaqalarga saralash paytida, alohida e'tibor sportchilar musobaqaviy faoliyati aniqligiga va alohida texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Taktik va integral tayyorgarlik, boshlang'ich davrda kichik hajimga ega bo'lib, so'ngra bosqichdan -bosqichga, yning hajmi oshib boradi, jismoniy tayyorgarlik hajmi esa pasaya boradi. Har bir sikil davomida tayyorgarlik turlariga to'g'ri vaqt miqdori ajratilishi muhim ahamiyatga ega.

Zahiralarni ko'p yillar davomida tayyorlash tizimi oliy malakali sportchilar jamoalari va o'smirlar jamoalari orasida professional aloqalarni ko'zda tutadi. Mazkur jamoalarda ishlovchi murabbiylar, bir –biri bilan chambarchas aloqada bir -biriga yordam berib bormoqlari lozim. To'rtinchi bosqichda, sportchilarni malakali sportchilar bilan birgalikda mashq etishiga jalb etish maqsadga muvofiqdir, erta bosqichlarda –mashg'ulot o'tkazilishiga olib kelib ko'rsatish kerak.

Birgalikda utkazilgan mashg'ulotlar effektiv formasi, etakchi murabbiylar yosh sportchilar bilan ishlashdir. Katta yoshdagi sportchilar, yosh sportchilarga muayyan sport turi sir –asrorlarini o'rgatishib, yoshlar katta sport muhitida o'z oldilariga quygan maqsadiga erishish uchun rag'batga ega bo'lishadi.

Malakaviy sportchilar murabbiylari, yosh sportchilarga nisbatan muayyan talablarni quyib, ular beteranlar o'yinlarini egallashga poydevor yaratishadi. Mazkur buyurtmaga muvofiq, yosh sportchilar bilan ishlashda, individual mashq ishi amalga oshiriladi. Bu oliy toifali sportchilar jamoasida olib borilayotgan ish jarayonini engillashtiradi.

Yosh sportchilar tayyorgarlik darajasi baholanishi asosiy ommillar va zahiralar tayyorlash darajasini baholash asosiy ommillar sirasiga, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yosh sportchilar tayyorgarlik darajasidagi sport turiga nisbatan tayyorgarlik darajasidir.

Yosh sportchilar tayyorgarlik darajasiva murabbiylarning ular bilan olib borgan ish sifati baholanishining asosiy omili, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida model talablari ko'rsatkichlari muvofiqligi va sport turi buyicha nazorat normativlari va musobaqalari natijalaridir.

Yosh sportchilar tayyorgarlik darajasi baholash omillari sirasiga uchta asosiy komponent kiradi.

1) tayyorgarlik darajasi bo'yicha model tavsiflarni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar:

2) musobaqaviy faoliyat model tavsiflarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar:

3)yosh sportchilar jamoasi sport kar'erasi.

Natijaviy baholash asosida, musobaqada qatnashish natijalari bilan birgalikdagi ob'ektiv ko'rsatkichlar kompleks hisobi bahosi yotadi.

Indivudal baholash, mazko'r yosh uchun belgilangan talablar bajarilishi tahlili natijalari, bo'yicha amalga oshiriladi, kompleks baholash ballarda ko'rsatilib har –bir tashkiloti va mazmuni hamdaasosiy musobaqalarda jamoa ko'rsatilgan natijalar uchun javobgar bo'ladi.

Kompleks ilmiy guruhlari (KIG) hujjatlarni tayyorlab, barcha parametrlar bo'yicha musobaqaviy va mashq faoliyati ustidan nazoratni amalga oshirib, raqiblar kuchli sportchilar, ularning chiniqish darajasi, taktik uslubi haqida ma'lumotlar yig'ib sport analizini amalga oshirishadi. Olingan ma'lumotlar asosida, tayyorgarlik darajasi borasida boshqaruvchilik qarorlari qabul qilinib, har bir sikil asosiy musobaqalari davriga kelib, sportchilarning yuqori natijalar ko'rsatish tayyorgarligi darajasi haqidagi hulosasi chiqariladi. Malakali sportchilar jamoalarida KIG ishi, terma jamoa uslublari amalga oshiriladi.

Sportchilar sport ustamonligi darajasi va malakali sportchilar murabbiylari ishi sifati baholanishi asosiy omil, respublika va jahon sport musobaqalarida sport natijalari musobaqaviy tayyorgarligi darajasi buyicha mamlakat terma jamoasiga nomzodlarni tanlash uslubiga qarab belgilanadi. Mazkur ko'rsatkichlariga muvofiq, terma jamoaga nomzodlarni saralagan terma jamoalari murabbiylari va sport klublari murabbiylari ishi baholanadi.

3.4 Sport zahiralarini tayyorlash

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni xususiyatlari uch asosiy omillarni belgilab beradi: yuqori natijalar sporti darajasida talablarni hisobga olish; yosh xususiyatlarini e'tiborga olish. Mazkur xususiyatlar yuqorida aytigandek yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi tizimi qurilishda asos bo'lib xizmat qiladi. Malakali sportchilar zahiralarini tayyorlash, bolalar va o'smirlar Olimpiya zahiralar maktablari, Olimpiya zahiralar o'quv yurtlari va maxsuslashtirilgan siflarda amalga oshiriladi; ularning ishi yunaltirilishi ko'p yillik tayyorgarlikning ikkinchi va uchinchi bosqichlariga qaratilgan, sport ustamonligi guruhlariniki esa – to'rtinchi bosqichga.

Mashq musobaqaviy yuklamalar parametrlari yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligi davomida, ularning yoshi, haftasiga sarflangan vaqti va umumiy yillik yuklama sport turlari bo'yicha o'quv dasturlari, "Nizomlari" asosida belgilanadi. Mazkur ko'rsatkichlar har bir jamoada murabbiylar kvalifikatsiyasi, yosh sportchilar tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridagi ish yunalishi e'tiborga olingan holda, mashqning asosiy bulinmalariga o'quv vaqti hajmi tugri ajratilishi muhimdir. Barcha komponent bo'yicha natijalarga qarab hisoblanadi. Sportchilar o'z zacht ballar miqdorini ko'rsatgan talablar bajarilishi davomida oladi, ulardan chetlashish ymumiy ballar miqdoriga ta'sir etadi: ulardan oshish qo'shimcha ballar bersa, bajarmaslik umumiy summani kamaytiradi.

Natijada shugullanuvchilar tayyorgarligi a'lo, yahshi va qoniqarli deb baholanadi. Kichik ko'rsatkichlar mazkur guruhda qayta tayyorgarlik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Talablarning a'lo darajada bajarilishi, qatnashchilarni respublika musobaqalariga qatnashishga qushish uchun asos bo'lishi lozim.

Alohida murabbiy faoliyati uchta ko'rsatkichlarga qarab baholanadi: 1) tarbiyalanuvchilar tomonidan belgilangan talablarni bajarish (bunda guruhni urtacha ko'rsatkichlari emas, a'lo, yahshi, qoniqarli baholar miqdori e'tiborga olinadi); 2) musobaqalarda tarbiyalanuvchilar qatnashishi natijalari (o'rtacha yil davomida yig'ilgan ballar); 3) yosh sportchilar malakali sportchilar safiga kiritish.

Sportchilar ishlarini baholanishi asosiy omili va maxsus sinflarda tahsil olayotgan sportchilar, toifali sportchilar talablariga javob berish. Bunda talablar sirasiga barcha ko'rsatkichlarga ega o'quvchilar kiradi.

3.5 Ommaviy sport sohasida sportchilarni tayyorlash.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport uyushmalari tashkillashtirilib faoliyat yuritishmoqda, shu jumladan davlat yordami asosida ham. Ularning toifasiga jismoniy tarbiya va sport jamoalsri, hukumat organlari, turli sport turlarini tashkil qilgan.

Davlat organlari, ta'lim tashkilotlari va boshq tashkilotlar (mulkiy formasidan qat'iy nazar) maktabgacha yoshdagi bolalar, maktab o'quvchilari, harbiylar, chaqiruvgacha va chaqiruv yoshidagi fuqarolar, nogironlar, nafaqaho'rlar va boshqa fuqarolar jismoniy tarbiyasini davlat siyosati muhim yunalishlardan biri hisoblab, jismoniy tarbiya va sport, kasaba uyushmalari, yoshlar va boshqa tashkilotlar ishtirokida jismoniy tarbiya va sport rivojlanishi dasturlarini amalga oshirib, ular yordamida mahalliy hukumat organlari bilan birgalikda o'z dasturlarini ishlab chiqarishadi.

Hozirgi paytda, barcha mamlakatlarda, ommaviy sport ishlarini amalga oshirishda sport klublari faoliyatiga asosiy e'tibor qaratilmoqda.

Bolalar va o'smirlarning klub birlashtirilishi formasi differensiallashtirilgan holda sport bilan shug'ullanuvchilar manfaatlarini hisobga olib, ular orasida maslahat ishlarini yuritish, nafaqat tashkiliy, pedagogik, balki moliyaviy ishlarni amalga oshirish imkoniyatlarini beradi.

Samarali ravishda, yoshi, imkoniyatlari, jinsidan qattiy nazar har bir istovchi a'zo bo'lishi mumkin bo'lgan klublar mavqiyini oshirib bormoqda. Klubni boshqarish, demokratik asosida saylangan qo'mita tomonidan amalga oshiriladi; klub a'zolari, faoliyat dasturlarini ishlab chiqarib amalga oshirishadi, klub infrastukturasini yaratishda, sport kiyimlarini tayyorlashadi; sport bilan shug'illanishdan tashqari, ijtimoy –nazariy faoliyati formalari tashkillashtiriladi; malakali kadrlar shtati mavjud bo'ladi; ota –onalar va maktab klub faoliyati haqida to'la ma'lumotfa ega bo'lishadi.

Sport klublari faoliyati amaliyoti bunday yondashuv maqsadga muvofiq emasligini ko'rsatadi, chunki bunaqa yondashuvda klub boshqarish funksiyalari o'qituvchilar, metodistlar, instruktorlar zimmasiga yuklatilib, bolalar klub o'zini –o'zi boshqarish organlari faqatgina bajarish funksiyalarini amalga oshirishadi. Ammo bolalarga to'la mustaqillikni berish ham maqsadga muvofiq emas. Boshqarishdagi ratsionlikka klubning umumiy yunalishlari instruktor tomonidan bajarilib, aniq masalalar klub qo'mitasi va a'zolari tomonidan echilishi kerak.

Bolalar va o'smirlar sport klubi faoliyati maktabdan tashqari dasturlar bajarilishi bilan bog'liq. Masalan, "Ming milya klubi" Velikobritaniyaning Louboro universitetida tuzilib, "Sanitar ma'rifat va jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda", maktabdan tashqari sport dasturlari amalga oshirilishi shakliga aylanadi va yugurish bo'yicha maktab o'quvchilarini birlashtiradi.

AQSH ning ba'zi shtatlarida noan'anaviy ish uslubi bilan "Tungi basketbol ligasi" klubi ajralib turadi. Mazkur klubning basketbol bo'yicha musobaqalari faqatgina tunda o'tkaziladi.

3.6 Umumta'lim maktablarida sport seksiyalari va musobaqalari.

Sinf dan tashqari sog'lomlashtirish va sport ishlari, maktabda sport ta'limi. Asoslaridan biridir. Sinf dan tashqari ish, o'quvchilar mustaqil ta'lim olish asosida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya bo'yicha sinf dan tashqari ishlarning tashkiliy va metodik boshqarishini bevosita amalga oshiradi, sport seksiyalari ishlarini tashkillashtiradi va buning uchun maktab formalari jalb etiladi, umummaktab jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtiradi va ularning o'tkazilishini yuqori darajada ta'minlaydi.

Sinf dan tashqari jismoniy tarbiya maktabdagi ishlari o'quv yili davomiga rejalashtiradi. Rejaga quyidagi bulinmalar kiritiladi: jismoniy tarbiya aktivini tayyorlash, jismoniy tarbiya –sog'lomlashtirish va sport –ommaviy ishlari, pedagogik kolektiv va ota –onalarining o'quvchilarni jismoniy jihatdan tarbiyalash bo'yicha ishlarni tashkillashtirish, tibbiy nazorat, hujalik ishlari.

Rejani maktab direktorlari tasdiqlab, barcha o'qituvchilar e'tiboriga etkazadi.

Sinf dan tashqari sport ommaviy va jismoniy sog'lomlashtirish maktab ishlari aks ettiruvchi hujjatlar sirasiga quyidagilar kiradi: sport seksiyalari, to'garaklar va boshqa guruhlarda mashg'ulotlarni qayt etilishi jurnal, sport

bo'yicha sud'ya va yosh instruktorlar, toifali sportchilarga tegishli hujjatlar tashkil qilinadi. Jismoniy tarbiya –sog'lomlashtirish va ommaviy –sport ishlari bo'yicha natijalar haqida, jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik yig'ilishda xisobot berib turadi.

Jismoniy sog'lomlashtirish tarbiya va sport ishlari, darsdan keyin o'tkazilib, tarkibiga o'quvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan tadbirlarni oladi: ertalabki badantarbiya, o'uv mashg'ulotlaridan keyin badantarbiya, tanaffuslarda harakatchan o'yinlar, sport musobaqalari, bayram va tanlovlar.

3.7 Oliy va o'rta ta'lim muassasalarida sport ishlari. Mashg'ulot va musobaqalar. Talabalik sportining shakillanishi.

Talaba yoshlarning xususiyatlari, o'quv mehnati hususiyatlari, ularning imkoniyatlarini o'ziga hosligi, talabalik sportlarini alohida bo'linmaga ajratish uchun imkoniyat yaratadi.

Talabalik sporti o'ziga hos xususiyatlarga ega:

- Majburiy “jismoniy tarbiya” darsi o'quv soatlari davomida sport bilan shug'illanish imkoniyatiga ega bo'lishi;
- Mustaqil ravishdahamda oliygoh sport seksiyalarida akademik o'quv soatlari davomida sport bilan sgug'illanish imkoniyatiga ega;
- Imkon qadar talabalar sport musobaqalarida muntazam qatnashish imkoniyatiga ega (o'quv zacet musobaqalarida, ichki va tashqi tanlangan sport musobaqalarida).

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlari asosiy va sport bo'linmalari talabalari uchun sport turlari tanlovi ko'zda tutiladi. 1 kursdagi nazariy –metodik va umumjismoniy aktiv tayyorgarlik davridan so'ng, talabalarga mustaqil ravishda sport turini tanlash yoki oliygohda o'qish jarayonida muntazam mashg'ulotlar uchun sharoit yaratiladi.

Sport tayyorgarligi jismoniy jihatdan katta tayyorgarlikka ega talabalar o'quv sport bo'linmalariga qabul qilinshadi. Mazkur bo'linga qabul etilishi uchun talabalarning istagigina etarli emas, boshlang'ich sport tayyorgarligi yoki sport bilan shug'illanishga qobiliyat zarur. Buning sababi shundaki, sport o'quv bo'linmasi guruhlarida tahsil olayotgan talabalar oldida, sport kvalifikatsiyasi darajasini oshirish, sport musobaqalarida fa'kultet yoki oliygoh jamoasi tomonidan qatnashish talablari quyiladi.

Sport bo'linmasiga yozilish ixtiyoriy bo'lib, o'quv –sport mashg'ulotlari bo'sh vaqtning qushimcha sarflanishi bilan bog'liq. Mashg'ulotlar odatda, umumoliygoh o'quv mashg'ulotlari grafigidan tashqari bo'lib, kattaroq hajmda amalga oshiriladi.

Asosiy bo'linmada sport guruhlari mustaqil tanlovi talabaning o'ziga ham muayan majburiyatlarini yuqlaydi. Sport turini tanlagan holda, talaba o'quv fan bo'yicha keyingi zaxetga (ya'niy semestr yoki uquv yili ohirigacha) faqatgina shu guruhda shug'illanadi. Shu bilan birga, u maxsus nazariy, metodik va amaliy o'quv materiallarini o'zlashtirishi shu bilan birga nafaqat umum o'quv, balki maxsus texnik normativlarni ham bajarish lozim.

Sport o'quv bo'linmasida tahsilm olayotganlar, nazariy, metodik va professional –amaliy jismoniy tayyorgarlik to'la kursini o'tishi lozim va majburiy testlar bilan bir qator tanlangan sport turi bo'yicha sport –texnik normativlarini bajarishi lozim. Odatda mazkur sport –texnik testlari asosiy o'quv guruhlaridagi mazkur sport turu bo'yicha guruhlardagiga qaraganda murakkabruk. Sport –texnik normativlar va sport bo'linmasidagi talablar yagona sport klassifikatsiyasi, muayan darajadagi sport musobaqalarida majburiy qatnashishga qaratilgan.

Sport turlari bo'yicha tafovutlangan normativ hamda asosiy sport guruhlariga nisbatan talablar har -bir oliygoh jismoniy tarbiya kafedrasi tomonidan o'quv jarayoni moddiy –texnik ta'minoti, talabalar kontingenti xususiyatlarini e'tiborga olgan holda ishlab chiqariladi. Bunday talabalar dearli har bir talaba bajarishi mumkun, ammo buning uchun ba'zi shug'illanuvchilarga

nafaqat o'quv soatlari davomida astoydil ishlashga, bo'sh vaqtda muayan tayyorgarlikni amalga oshirish tug'ri keladi.

Bo'sh vaqt davomida sport - talabalar jismoniy tarbiyasi uzilmas qism. Bunday mashg'ulotlar ixtiyoriy ravishda o'tkazilib, hech qanaqa shart va cheklavlarga ega bo'lmaydi. Seksiyalar oliygohlarida rektorat, jamoaviy tashkilotlar, tijorat tuzulmalari, xomiylar tomonidan tuzilib moliyalashtiriladi. Bunday seksion mashg'ulotlar tashkillashtirilishi tashabbuskorlari sifatida, odatda talabalarning o'zi chqishadi.

Mustaqil mashg'ulotlar – sport tayyorgarligi formalarida biri, sportning ba'zi turlarida tayyorgarlik tashkiliy mashg'ulotlariga vaqt sarflanishini qisqartirish imkoniyatini beradi. Mustaqil sport bilan shug'illanish, oligoh ichki va tashqi talabalar musobaqalarida qatnashish imkoniyatini beradi.

Sport musobaqalari - ommaviy sog'lomlashtirish va sport ishlari tashkilligining samarali shakllarida biri. Musobaqalar nafaqat forma, balki umumjismoniy, sport – amaliy va talabalar sport tayyorgarligi formasi sifatida ham ma'lum.

Sport natijalari –talabalarining psixojismoniy tayyorgarligi effektivligi va sifati integrativ ko'rsatkichlardir. Musobaqa sharoitlarida talabalar, o'z jismoniy imkoniyatlarini yaqqol nomoyon etishadi. Shu sababli, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha normativlar qabul qilinishi, o'quv mashg'ulotlari davomida, musobaqaviy sharoitlarda amalga oshiriladi.

Shunday qilib, sport musobaqalari, ham tayyorgarlik vositasi sifatida, ham oquv –mashg'ulot jarayoni effektivligi nazorat uslubi sifatida ham qo'llaniladi.

Talabalar musobaqalari tizimi, oddiydan murakkabiga prinsipi asosida qurilgan.

Olygoh ichki sport musobaqalari tarkibiga fakul'tet kurslari, fakul'tetlararo musobaqalar, kursdagi o'quv oqimlari, o'quv guruhlarini olishadi. Mazmunidan kelib chiqqan holda musobaqa yo shaxsiy, yo jamoaviy bo'lishi mumkun va har - bir boshlang'ich musobaqaviy bosqichlarida belgilanadigan fakul'tet, kurs, o'quv guruhi yoki har bir talaba uchun ochiq bo'lishi lozim. Ammo, nima bo'lganda

ham mazkur tizim boshlang'ich bosqichlarida, unda har bir talaba, tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar qatnashishi mumkun.

Oliygothlararo musobaqalarda odata shaxsan yoki alohida oliygoth, fakul'tet, kurs terma jamoalari tarkibida yaxshi tayyorgarlik darajasiga ega talabalar qatnashishadi.

Oliygothlararo maqsadli vazifalar, sport darajasi kabi, turli bo'lishi mumkun: masalan, turli oliygothlarning bir -hil fakul'tetlari orasidagi sport musobaqalari yoki bir -hil oliygothlar jamoalari orasidagi do'stlik sport uchrashuvlari. Bunday musobaqalardan maqsad -bulajak hamkasabalar orasida do'stlik munosabatlarni o'rnatishdir, sport darajasi muvoffaqiyatlarni belgilash emas. Ammo sport vazifasi qo'yilishi ham mumkun - O'zbekiston oliygothlari yoki tuman, shahar oliygoth talabalari sport tayyorgarligi darajasini belgilanib, bu orqali alohida oliygothlarda talabalar sport manfaatlariga nisbatan oliygoth munosabati tavsifi ham aniqlanadi.

Alohida oliygothlar darajasida, rektorat va jamoaviy tashkilotlar tashabbusi bo'yicha, halqaro sport uchrashuvlari ham tashkillashtirilishi mumkun.talabalar musobaqalari, oliygothlararo sport uyushmalari tomonidan ham tashkillashtiriladi.

O'qish vaqtidan tashqari vaqtda talabalar musobaqalari va o'quv - mashg'ulot ishlari o'tkazilishi va tashkillashtirishda, jamoaviy sport va nosport tashkilotlari faol qatnashishadi.

Oliygoth ichki jamoaviy tashkiloti faolligidan oliygothdagi talabalar sport hayotiga bog'liq. Rektorat va jismoniy tarbiya kafedrasi, klubga imkon qadar moddiy, metodik va amaliy yordam kursatishadi. Bu holat hafaqat alohida seksiya va guruh ishlariga, balki musobaqalar tashkillashtirilishi va utkazilishiga ham bog'liq. Oliygothlar sport musobaqalari tashkillashtirilishda muxim ahamiyatga talabalar jamoaviy uyushmalari va oliygoth xodimlari uyushmasiga ega.

Talabalar sport musobaqalari natijalariga qarab, Respublikamiz va xalqaro sport musobaqalariga junatilayotgan talabalar jamoasi tarkibi belgilanadi. Ularning funksiyalaridan bir, xalqaro sport talabalari sport aloqalarini yaratishadi.

Sport aloqalarining vazifalari orasida turli sport turlari bo'yicha talabalar xalqaro musobaqalarni tashkillashtirishdir. XXasrning 90-yillariga kelib barcha mamlakatlar talabalari orsida ommaviy sport turidan: futbol, volebol, engil atletika, basketbol va suzish bo'lgan. Ammo universiadalar dasturlari o'z tarkibiga har ikki yilda o'tkaziladigan universiada doirasida ko'pgina turlarni oladi. Adabiy ma'lumotlar tahlil etildi, qayta fikrlandi, qiyoslandi va ularda ko'rsatilgan holatlar baholandi. Manbalarda firlarning muallif ismi sharifisiz ko'rsatilishi taqiqlandi. Doimiy ravishda ma'lumotlar adabiyotidan foydalanish lozim, notanish so'zni izohsiz qoldirish mumkun emas. Kutubhonalarda ishlash odatini ishlab chiqarish zarur.

Ko'pchilik mualliflar mashg'ulot shakillantirilishi, o'quv metodikasi masalalari ishlab chiqarilishi, malakali sportchilar jismoniy, texnik, taktik rivojlanishi urganilishi nazarda tutadi. Bu ishlar bevosita yig'ilgan materallar matematik qayta ishlanishi, olingan ma'lumotlar tahlili bilan bog'liq.

Ishda tadqiqot uslubi, uning amalgam oshirilishi sharoitlari, tadqiq ostidagi tavsiflari, ma'lumotlar olish uslublari aniq ko'rsatilgan. Illyustrativ materallar tayyorlab quyilishi lozim (jadval, rasm va boshqalar).

Oxirgi bosqichlarda, ilmiy asarlar belgilangan talablarga muvofiq rasmiylashtirilib, oqqa ko'chirilgan nusxa kafedra mudiriga taqdim etiladi.

Oliygoxda o'qish davomida talaba, muntazam ravishda ilmiy ma'ruzalar bilan ilmiy konferensiyalar, diskussiyalarda qatnashishi lozim. Bunday asar kurs davomida o'quv guruhida amalgam oshirilib, eng ilg'or ma'ruzalar ilmiy anjumanlari dasturiga kiritiladi. Bunday tadbirlarda qatnashish tajribasi, oliygohni bitirganidan so'ng professional faoliyat shakillanishiga olib keladi.

Ilmiy – metodik faoliyat masalalarida, “ jismoniy tarbiya va sport ilmiy – metodik faoliyat asoslari” fani bo'yicha o'quv qo'llanmasidan foydalanish lozim.

MUHOKAMA

Olingan ma'lumotlar, ularning tahlili va adabiyotdagi ma'lumotlar bilan solishtirishi quyidagi xulosalar chqarilishiga imkoniyat beradi. Eng avvalo shunu ta'kidlash zarurki, sport hozirgi rivojlanayotgan jamiyatimiz tuzilmasiga kirgan, uning mazmuni universal bo'lib, keng hajimli tavsifga ega bo'lmoqda. Sport masalalari bo'yicha xalqaro birlashmalar, fedratsiyalar, xalqaro turistik tashkilotlar kiradi. Shu sababli sport rivojlanishi masalalari BMT, davlatlar parlamentlari tomonidan muhokama etiladi, mamlakatlar konstitusiyasi, siyosiy partiyalar dasturlarida p'z aksini topadi, y'niy sportni boshqarish davlat darajasida ta'minlanadi [26].

Jamiyatda sportning funksiyalari xilma –xil bo'ladi. Chunonchi, uning etakchi funktsiya sifatida musobaqaviy funktsiya alohida o'rin egallaydi. Sport natijalarini ro'yhatga olish, sportchilar va sport jamoalar orasida g'oliblarni aniqlash, qatnashchilar o'rnini belgilashga olib keladi, bular sport tayyorgarligi darajasini aniqlash imkoniyatini berib, sportchilarning musobaqaviy faoliyati tizimini ishlab chiqarishni taklif etadi. Qolgan funksiyalar (tarbiyaviy bilimlarni oshirish, tinchlik kuchaytirish, tomosha, iqtisodiy, obto' ortishi va boshqalar) sport malakasini belgilash uchun xizmat qilishda hamda mamlakat ichida sport rivojlanishini ta'minlash uchun xizmat qiladi.

Sport turi, musobaqa tavsifi, sportchilar tayyorgarlik darajasi, sport fuksiyalarning ierorxiyasi, tashkilligi, boshqarilishi, rivojlanishiga qarab belgilanadi. Chunonchi, dunyo miqiyosida turli sport turlarining mavjudligiga bugungi vaqtda hech kim uchun shubha to'g'dirmaydi (oliy natijalar sporti, profesional –tijorat sport, ommaviy sport, bolalar va o'smirlar sporti, ayollar sporti va hakoza).

Ma'lum bo'ldiki, musobaqa harakatlari va buning sharoitlari kompleksi uchun xos bo'lgan sport turlaridan tashkil topgan. Sport turlari musobaqa faoliyati predmetining asosiy belgisi bo'yicha farqlanadi va yning har bir turi,

faqat o'zigagina hos bo'lgan musobaqa kurashini yuriyish usullariga ega bo'ladi va barcha funksiyalar alaxusus muyan turlari orqali amalgam oshiriladi [38].

Amaliy ixtiyoj maqsadida, sport turlari 5 ta guruhga birlashtirilgan: katta guruh, maxsus texnik vositalarni boshqarish (motosikil, samaliyot, yaxta), muljalni sport quroli vositasida urish (miltiq, kamon), sportchining model – konstruktorlik faoliyati (aviamodellashtirish) va raqibni abstract mantiqiy engish (shahmat, shashka).

Ma'lumki sport tayyorgarligi –bu murakkab, ko'p yillik jarayon bo'lib, unda bir –biriga bog'liq jarayonlar mujassam etilgan: oliy toifali sportchilarni tayyorlash, sport zaxiralarini shakkillantirish hamda jismoniy tarbiya -sport va sog'lomlashtirish kabi ommaviy ishlarni amalgam oshirish zarur bo'ladi. Sport zaxiralarini tayyorlashdan asosiy maqsad shundaki, yosh sportchilar jismoniy, texnik-taktik, integral –psixologik va funksonal tayyorgarlik jihatlaridan oliy toifadagi sportchilar talablariga javob bera olishlari kerak va ular eta oladigan natijalarga erishishlari uchun zamini mavjud bo'lishi shart. Bunda sportchilarning tayyorlanishi ko'p yillik jarayoni tuzilishida bashorat qilish roli ayniqsa muhim [16].

Sportchilarni tayyorlashni ta'minlashda markaziy o'ringa murabbiylar profanalizmga ega bo'lib, u tizim muvoffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun muhim ahamiyatga murabbiylarning o'quv muassasalarida alohida tayyorlanishi, qayta tayyorlanishi va malaka oshirishdir.

Hozirgi kunda murabbiy shaxsiga birlamch e'tibor qaratilishi lozim, chunki murabbiy sportchini tayyorlashda asosiy shaxsdir. Biz murabbiy – o'qituvchi tomonidan profesonal majburiyatlarini bajarishi Haqida gapirganimizda, buning ostida murabbiy etarli tajriba va bilimga ega bo'lishi tushunamiz.

Murabbiy faoliyati ko'p tamonlama tavsifga ega va uning alohida funksiyalariga bo'linishi shartli bo'ladi – masalan, sport madaniyatini tarbiyalash, o'quv mashg'ulotlari, tashkiliy va boshqa funksiyalar.

Murabbiyning pedagogik salohiyatiga qator imkoniyatlar kiradi: perseptiv, konstruktiv, dedaktik, ekspressiv, kommunikativ, tashkiliy, akademik va boshqalar [32].

Hozirgi kunda, hech kimda, bolalar yoshida ixtisoslashtirilgan holda sport bilan shug'illanish boshlanishi zaruriyati va maqsadga muvofiqligi shubha uyg'otmaydi. Bunda shug'illaniuvchilar psixofeziologik va marfalogik rivojlanish noadekvatligi, mashq yuklamalari mashg'ulot davomida qullanilishda, sog'likka zarar etkazilgan holda yuqori sport natijalariga erishish oldini oladi. Shu sababli, sport bilan shug'illanish aniq yoshi, keng doiralarda o'zgarib, insonga nisbatan qo'yilgan sport talablaridan kelib chiqadi. Ishimizning 1-jadvalda ixtisoslashtirilgan sport turlari bilan shug'illanish boshlanish davrlari va sport maktablarida va musobaqalarda mshg'ulotlarga kirishish vaqti ko'rsatilgan. Boshlang'ch tayyorgarlik guruhleri, o'quv mashg'ulot va sport etukligi yoshleri ko'rsatilgan. Shunga muvofiq, o'qitish davri belgilanadi: boshlangich tayyorgarlik guruhlarida - 3 yil, o'quv –mashg'ulot guruhlarida – 4-5 yil, sport etukligi guruhlarida- 3 yil.

Boshlang'ich davrdan sport natijalariga erishish davriga utayotgan sportchilar tarkibini saqlash hanuz dolzarbligicha kolmoqda, kontingent etilishishida sport zahiralarining ko'p yillik tayyorgarligi mazmuni yo'qoladi. Bu holat ko'pincha sportchilar saralanishi sifatida, sport turiga nisbatan qiziqish uyg'otishi, zahiralar bilan ishlash sharoitlarida, murabbiylar professionalizimga bog'liq.

Yosh chegaralari sport turi chegaralariga bog'liq. Sport bilan ixtisoslashtirilgan tarzda shug'illanish bolalikda boshlanadi, yuqori toifa darajasi 8-12 yillik tayyorgarlikdan keyin erishiladi. Shu sababli saralsh sport turi qay yo'nalishda rivojlanishi aniqlashtiruvchi omillar va sportchi qanaqa talablarga javob berishi lozimligini aniqlashga qaratiladi. Ko'p yillik tayyorgarliklik jarayonida, sportcilar sponi, bosqichdan –bosqichga (boshlang'ich ihtisoslashtirishdan mamalakt etakchi jamoalariga olinishiga qadar) qisqrtirib boradi, saralashning o'zi esa chuqurlashadi. [37, 41, 42].

Saralash uslubini ko'p yillik tayyorgarlikning har bir uosh bosqichda, hamda oliy toifadagi sportchilar model tavsiflarini aks ettiruvchi asosiy parametrlar buyicha sportchilar tadqiq etish uslublari kompleksini tashkil etadi. Uning tarkibiga antropometrik o'lchamlar, testlar, eksper bahosi, musobaqaviy faoliyat tahlili, mashg'ulot jarayonida kuzatuvchilar normativlarini o'rganish, turliappartura qullanilishi kiradi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport uyushmalari tashkillashtirilib faoliyat yuritishmoqda, shu jumladan davlat yordami asosida ham. Ularning toifasiga jismoniy tarbiya va sport jamoalari, hukumat organlari turli sport turlarini tashkil qilingan. Xozirgi paytda, barcha mamlakatlarda, ommaviy sport ishlarini amalga oshirishda sport klublari faoliyatiga asosiy e'tibor qaratilmoqda.

Sinfdan tashqari sog'lomlashtirish va sport ishlari, maktabda sport ta'limi asoslaridan biridir. Sinfdan tashqari ish, o'quvchilar mustaqil ta'lim olish asosida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarning tashkiliy va metodik boshqarishini bevosita amalga oshiradi, sport seksiyalari ishlarini tashkillashtiradi va buning uchun maktab faollarini jalb etadi. Umummaktab jismoniy tarbiya –sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtiradi va ularning o'tkazilishini yuqori daromadi ta'minlaydi.

Oliygoh ichki sport musobaqalari tarkibiga fakul'tet kurslari, fakul'tetlararo musobaqalar, kursdagi o'quv oqimlari, o'quv guruhlariga olishadi. Mazmunidan kelib chiqqan holda musobaqa yo shahsiy, yoki, jamoaviy bo'lishi mumkun. Har bir boshlang'ich musobaqaviy bosqichlarda belgilanadigan fakultet, kurs, o'quv guruhlaru yoki har bir talaba uchun ochiq bo'lishi lozim. Ammo nima bo'lganda ham mazkur tizimi boshlangich bosqichlarida ham har bir talaba tayyorgarlik darajasidan qat'iy nazar qatnashishi mumkun [43].

Bunday musobaqalardan maqsad – bo'lajak hamkasblar orasida dustlik munosabatlarini o'rnatishdir. Sport darajasi muvoffaqiyatlarini belgilash emas. Ammo sport vazifasi O'zbekiston oliygohlari yoki yuman, shahar oliygohlari o'rtasidagi musobaqalarda sport natijalariga erishishdir. Bu orqali har bir oliygoh

talabalari sport tayyorgarligi darajasi belgilanib, bu orqali alohida oliygohlarda talabalar sport manfaatlariga nisbatan oliygoh munosabat tavsifi ham aniqlanadi. Bunday tadbirlarda qatnashish tajribasi, oliygohni bitirgandan so'ng profesional faoliyat shakilanishga olib keladi

XULOSALAR

1. Jamiyatda sportning funksiyalari xilma-xil buladi: etakchi funksiya, tarbiyaviy, jismoniy faollik, bilimlarni oshirish, tinchlikni kuchaytirish, tomosha iqtisodiy, obro' ortishi;
2. Sport turini musobaqa tavsifi, sportchilarning tayyorgarlik darajasi, sport funksiyalarining afzalligi, tashkilligi, boshqarilishi va rivojlanishiga qarab belgilanadi;
3. Dunyo miqiyosida quyidagi sport turlari tashkil topgan: oliy natijalar sporti, professional tijorat sporti, bolalar va o'smirlar sporti;
4. Sport zahiralarini tayyorlash, bir tomondan to'laligicha yuqori muvoffaqiyatlar sportiga qaratilgan, chunki oliy toifadagi komondirlar sportchilarni model tavsiflarga javob beruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlashga qaratilgan;
5. Sport zahiralarini tayyorlashdan asosiy maqsad shundaki, yosh sportchilar jismoniy , texnik –taktik, integral –psixologik va fizalogik tayyorgarlik jihatlaridan oliy toifadagi sportchilar talablariga javob bera olishlari kerak va ular eta oladigan natijalarga erishishlari uchun zamini mavjud bo'lishi shart;
6. Sportchilarni tayyorlashda markaziy uringa murabbiylar professinolizimi tashkil etadi. Alohida ahamiyatga murabbiylarning o'quv muassasalarida alohida tayyorlanishi va malaka oshirishidir;
7. murabbiylarning pedagogik salohiyatining asosiga quyidagi pedagogik imkoniyatlar kiradi: persptev, konstruktiv, didaktik , ekspressiv, kommunakativ, tashkiliy, akademik imkoniyatdi.

8. Sportdagi yutuqlar ko'pchilik hollarda muayan sport turiga muvofiq talablarga nisbatan inson xususiyatlari va individual fizalogik imkoniyatlarga bog'liq. Sportning u yok bu turi bilan shug'illanish muvofaqiyatli bo'ladiga shaxslarni aniqlash bilan sport saralash xizmati shug'illanadi.
9. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni xususiyatlari uch asosiy omillarni belgilab beradi: yuqori natijalar sporti darajasida talabalarni xisobga olish hamda sport turi xususiyatlarini e'tiborga olish;
10. Jismoniy sog'lomlashtirish tarbiya va sport ishlari, doriasidan keyin o'tkazilib, tarkibiga o'quvchilarni sog'lomlashtirishga qaratilgan tadbirlarni oladi: ertalabki badantariya, o'quv mashg'ulotlaridan keyin badantarbiya, tanaffuslarda harakatchan o'yinlar, sport musobaqalar, bayram va tanlovlar.

TAVSIYALAR

1. Omaviy sport samaradorligini baholash omillarini sirasiga sport bilan keying omma shug'illanishi, mashg'ulotlar doymiyliigi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, shaxsiy sport natijalari hamda ammo a'zolarining sport mashg'ulotlariga jalb etilganligi eng asosiy ommillar xisoblanadi.
2. Blalar –o'smirlar sporti samarasining asosiy omili –ommaboplikdir. Mazkur soha bolalarida kuzatiladigan salbiy harakatlar profilaktikasida alohida ahamiyat kasb etadi;
3. Mashq jarayoni samarali bo'lishi uchun, unga oldindan tayyorgarlik amalga oshiriladi, bu esa mashq dasturini yaratishda mujassam bo'ladi.
4. Jismoniy mashqlar bajarilishi davomida organizmda ro'y beradigan o'zgarishlar, tezkor mashq samarasi deb ataladi. Charchash oqibatida u sport natijalari va imkoniyatlarining pasayishiga olib keladi. Shu sababli, ko'pchilik mashg'ulotlar asoratining majmuasi natijasida yuz beradigan organizmdagi o'zgarishlar kumuliyativ mashq samarasi deb ataladi. To'g'ri tuzilgan mashq jarayonida, mazkur samara ishchanlik va sport natijalarining oshishida nomoyon bo'ladi;
5. Terma jamoalarga saralash paytida yuqorida ko'rsatilgan kursatkichlar bilan bir qatorda psixologik va fizalogik muvofiqlik, boshqa sportchilar bilan hamkorlik xususiyatlarining ham e'tiborga olish zarur bo'ladi.

АДАБИЁТ

1. Ашмарин Б.А Жисмоний тарбияда педагогик тадқиқотлар назарияси ва методикаси. –М., 1991
2. Брянкин С.В. замонавий спорт тузилмаси ва функциялари. –М., 1993.
3. Железняк, Б.Р. Голощапов, Б.И. Ковалев, Б.И. Белов. –М., 1995. МПУ Жисмоний факультетига ёрдам тариқасида.
4. Вербицкий А.А Олий мактабда актив уқитиш: Контекстуал ёндашув. –М., 1991.
5. Верхожанский Ю.В. машқ жараёни дастурланиши ва ташкиллаштирилиши. –М., 1995.
6. Виру А.А Толиқиш билан қурашиш // Енгил атлетика. -1992. № 8.
7. Волков Н.И Спорт назарияси ва амалиётда толиқиш ва тикланиш муаммолари // Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти. -1992. № 1.
8. Гогунув Е.Н. Мартъянов Б.И. жисмоний тарбия ва спорт психологияси: уқув қуллашма. –М., 2000.
9. Олий профессионал таълим давлат таълим стандарти. Ихтисослик 033100 – «Жисмоний тарбия». Квалификация – жисмоний тарбия бўйича педагог. –М., 2000.
10. Гусель В.А Маркова И.В. клиник фармакология бўйича педиатр маълумотномаси. -Л., 1991.
11. Дахновский В.С., Новиков А.А спорт қураши. –М., 1995.
12. Дубровский В.И Спорт медицинаси: олийгоҳ талабалари учун дарслик. –М., 1998.
13. Деркач А.А болалар спорти ташкилотчиси фаолияти педагогикаси ва психологияси. –М., 1995.

14. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А. «Педагогик жисмоний тарбия-спорт етуклиги» дисциплинаси тахминий дастури. –М., 2001.
15. Железняк, Ю.Д. «Педагогик жисмоний тарбия-спорт етуклиги» университети ва институтлари дастури. Ихтисослик 022300 – «Жисмоний тарбия ва спорт». –М., 1996.
16. Железняк Ю.Д. жисмоний тарбия - спорт фаолияти профессионализми // умумий ва Амалий акмеология асослари. –М., 1995.
17. Железняк Ю.Д. спорт тайёргарлиги // жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. –М., 1991.
18. Железняк Ю.Д. назарий тайёргарлик // волейболдаги етуклик сари. –М., 1994.
19. Железняк Ю.Д. олийгоҳда жисмоний тарбия ва спорт буйича мутахассисларни уқитиш шакиллантирилиши омилини яратувчи бутун профессионал фаолият // жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти. -1994. - № 12.
20. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н педагогик институтлар дастурлари. Спорт –педагогик етуклик (ихтисослик 2114 – «Жисмоний тарбия»). –М., 1995.
21. Железняк Ю.Д. Петров П.К жисмоний тарбия ва спортда илмий –методик фаолият асослари: укув дастури. –М., 2001.
22. Майберг Э. Спорт педагогикаси асосий муоммолари. –М., 1995.
23. Марков А.К. профессионализм психологияси. –М., 1996.
24. Матвеев Л.П. спорт умумий назарияси ва спортчиларни тайёрлаш тизими асослари. –Киев, 1999.
25. Матвеев Л.П. жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти: дарслик. –М., 1998.
26. Новиков А.М. таълим муассасида илмий -экспериментал иш.- М., 1998.

27. Ёш спортчилар тайёргарлигини бошқариш асослари / М.Я. Набатникова таҳрири остида. –М., 1992.
28. Платонов В.Н. спорт машғулотлари назарияси ва методикаси: укув кулланмаси. –Киев, 1994.
29. Платонов В.Н. Олимпия спортида спортчилар тайёргарлиги умумий назарияси. –Киев, 1997.
30. Ратов И.П. Инсон ҳаракати имкониятлари. –Минск, 1994.
31. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М Спорт методологияси: Дарслик. –М., 2000.
32. Замонавий спорт тайёргарлиги тизими / Ф.П. Суслова, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустик таҳрири остида. –М., 1995.
33. Спорт уйинлари дарслик / Железняк Ю.Д таҳрири остида. –М., 2001.
34. Спорт медицинаси: маълумотлар нашри. –М., 1999.
35. Спорт физиологияси: жисмоний тарбия институтлари учун дарслик / Я.М. Коп таҳрири остида. –М., 1996.
36. Талызина М.Ф. билимларини узлаштириш жараёнини бошқариш. –М., 1994.
37. Ёш спортчиларни назарий тайёрлаш / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин таҳрири остида. –М., 1991.
38. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси: дарслик / Б.А. Ашмарин таҳрири остида. –М., 1994.
39. Талаба жисмоний маданияти: укув кулланма / В.И Ильинич таҳрири остида. –М., 1992.
40. Жисмоний тарбия: укув кулланмаси / В.А Коваленко таҳрири остида. –М., 2000.
41. Филипп В.П ёшлар спорти назарияси ва методикаси: укув кулланмаси. –М., 1997.
42. Филин В.П., Фомин Н.А ёшлар спорти асослари. –М., 1998.

43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси: укув кулланмаси. –М., 2000.
44. Чернов К.Л спорт мусобакалари назарияси долзарб аспектлари. –М., 1994.