

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
З.М. БОБУР НОМИДАГИ АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Қўлёзма ҳуқуқида
УДК - 796

Магистратура бўлими
Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси кафедраси

“Тасдиқлайман”
Магистратура бўлими бошлиғи
И.Ф.Д Н.Асқаров _____
“ ____ ” _____ 2017 йил

“Ҳимояга қўйилди ”
ЖМНМ кафедра мудири
З.Жумақулов _____
“ ____ ” _____ 2017 йил

Мавзу: Ёшларни жисмоний ривожлантиришда жисмоний
сифатларни таъсири
мавзусида

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ

Бажарди: **Жўраев Абдулахад**

«Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси» йўналиши магистранти

Илмий раҳбар: **П.Ф.Н Р.Зухриддинов**

Андижон 2017

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I.БoБ. Таълим муассасаларида ёшларни жисмоний ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг аҳамияти.....	11
1.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси.....	16
1.2. Ёшларни жисмоний ривожланишида жисмоний сифатларни тарбияладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.....	23
1.3. Таълим муассасаларида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги.....	31
II БОБ. Тадқиқот ишининг мақсади, вазифалари ва уни ташкил этиш.....	36
2.1. Кузатиш усуллари ва кузатувчилар тадқиқотни ташкил этиш.....	36
2.2. Академик лицей ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги кўрсаткичлари.....	41
III. БОБ. Ёшларни жисмоний сифатларини тарбиялаш методикаси.....	53
3.1. Куч сифатларини тарбиялаш методикаси.....	54
3.2. Тезкорлик сифатларини тарбиялаш методикаси.....	65
3.3. Чакконлик ҳаракат сифатларини тарбиялаш методикаси.....	73
3.4. Эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш методикаси.....	80
3.5. Чидамлилик сифатини тарбиялаш методикаси.....	88
Хулоса.....	99
Фойдаланилган адабиётлар ва интернет материаллари.....	102

КИРИШ

Мухтарам президентимиз Шавкат Мирзиёев Олий мажлис палаталарининг кўшма мажлисида ёшларга катта эътибор қаратиб, қуйидагиларни таъкидлаб ўтди, «Биз ёшларга доир давлат сиёсатини ҳеч оғишмасдан, катъият билан давом эттирамиз, балки бу сиёсатни энг устувор вазифамиз сифатида бугун замон талаб қилаётган юксак даражага кўтарамиз. Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз».[1; 8-9 б]

Ўзбекистон Республикаси биринчи президенти Ислом Абдуғаниевич Каримов таъкидлаганидек, “Ҳеч бир соҳа мамлакатни спорт каби дунёга тез танита олмайди”. Ҳозирда давлатимизнинг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилаётгани самараси ўз мевасини бермокда.[3] Кейинги йилларда бирор йирик халқаро спорт анжумани мамалакатимиз спортчилари иштирокисиз ўтмаяпти. Олимпия ўйинлари, жаҳон ва осие чемпионатлари, осие ўйинлари ва бошқа нуфўзли мусобақаларда чемпион шаънига мамалакатимиз байроғи кўтарилиб давлатимиз мадҳияси чалинишига кўп бора гувоҳ бўлиб, қалбимиз ифтихор туйғуси билан тўлмокда. Айниқса Рио-дежанейрода ўтказилган XXXI ёзги олимпияда ўйинларида спортчиларимиздан Хасанбой Дўсматов, Руслан Нуриддинов, Фазлиддин Ғойипназаров, Ришод Собиров ва бошқа спортчиларимиз эришган ютуқлар жисмоний тарбия ва спортга давлатимиз томонидан катта эътибор берилаётгани исботидир. Юртимизда таълим соҳасида бир қатор эзгу ишлар амалга оширилар экан хусусан Ўзбекистан Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонуни шунингдек Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг бир қатор фармонлари ҳаётга тадбиқ этилаётгани бу борада керакли ишлар амалга оширилаётгани муҳим ҳуқуқий асос бўлиб хизмат қилмокда.[5] Юртимизда ёш авлоднинг олдинга

интилишларини ҳар томонлама қўллаб-қувватланаётгани ҳозирги даврда барчамизга бирдек аёндыр. “Соғлом авлод давлат дастури”ни таддиқланиши муносабати билан бугун Республикамизда кенг қамровли тадбирлар амалга оширилмоқда.[4-6]

Академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчиларни жисмоний ривожланиши уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари катта аҳамият касб этмоқда. Жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳар бир дарсда ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш учун ҳаракат қўникма ва малакаларига ўргатиш ҳамда жисмоний ҳаракатга бўлган эҳтиёжини шакллантириш зарур. “Академик лицей ва касб-хунар коллежлари учун жисмоний тарбиядан давлат таълими стандарт” асосида «жисмоний тарбия ўқув дастури»да ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида жисмоний ривожлаништириш ва жисмоний сифатларнинг таъсирини оширишда спорт тўғаракларига ўқувчиларни жалб қилишга алоҳида эътибор қаратилган.[7-8]

Жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларни жисмоний ривожланишини тўла таъминлай олмайди. Шунинг учун ўқувчиларни ҳаракатга бўлган табиий эҳтиёжини таъминлаш учун ҳафта давомидаги ҳаракат фаоллиги 12-15 соат бўлиши мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тарбия ўқув дарслари ва ўйин фаолиятлари ўқувчиларнинг функционал ва ёш хусусиятларига тўла мос келиши зарур, ақлий ва статик юкламалар ҳажмининг ошиши билан юзага келадиган чарчок, ҳаракат фаоллигини етишмовчилигини ёшларнинг иш сифатининг ва жисмоний ривожланиши сусайишига олиб келади ҳамда болани касалланишига сабаб бўлади.

Шунинг учун берилаётган юклама меъёрида бўлиши зарурдир. Ҳаракат фаолиятини меъёрида таъминлаш соғлом турмуш тарзи асосидир. Ёшларни жисмоний ривожланиши ва жисмоний юкламаларни етарли ҳажмда бўлиши учун Академик лицей ва касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш ва ўтказишда жисмоний тарбия ўқитувчиси иклим, муассасада яратилган шароит ва ўқув дастури материалларига

асосланиб тўзилган дарс режаларидан фойдаланилган ҳолда жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиб боради. Жисмоний тарбия тадбирлари ўқувчиларни ўқишлари давомида жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини янада ошириш, ўқувчиларнинг соғлом бўлиши, жисмоний машқларни мукаммал эгаллаши ҳамда келгусида юқори малакали етук мутахасис бўлишига имкон беради.[9-10]

Магистрлик диссертация иши мавзуси долзарблиги;

Ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг ўрни аҳамияти катта ўқувчиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишда ва соғлиқни сақлаш соҳасини ривожлантиришда ўқувчиларни оммавий спортга жалб қилиш устувор мақсад бўлиб қолди. Ўсиб келаётган авлодни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига фаол жалб қилиш деярли барча спорт турлари бўйича уч босқичли спорт мусобақалари ўтказиш аллақачон мамлакатимизнинг барча ҳудудларида одатий ҳаёт тарзига айланиб қолди. Шунинг учун ҳам Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан ишлаб чиқилган Ўзбекистонда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш хусусан жамиятга соғлом турмуш тарзини шакллантириш касалликларни олдини олиш ва профилактикаси аҳолини барча қатламларини айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилишга йуналтирилган.[18-19]

Ўсиб келаётган ёшларни ҳар томонлама жисмоний ривожланиши ва соғлиқни мустаҳкамлаш, гавданинг барча мускулларни гармоник ривожлантириш, юрак-кон томир ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаш, тана аъзоларини ва тизимларининг иш бажариш қобилиятларини яхшилаш, жисмоний фазилатларини куч, тезкорлик, эгилувчанлик, эпчиллилик ва чидамликни ривожлантириш.[20]

Магистрлик диссертация ишининг мақсади ва вазифаси:

Ёшларни жисмоний ривожлантиришда жисмоний тарбия ва соғломлаштириш машғулотларининг аҳамиятини ўрганиш ҳамда спорт машғулотларининг ўқувчилар билан ишлаш масалалари, жойларда ва оилаларда кенг ташкил этиш шакллари ўрганилади. Ёшларни жисмоний ривожлантиришда жисмоний сифатларни таъсири ҳақида маълумотлар бериб ўтилади. Ўқувчиларни спорт турларига оммавий жалб этиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш услубларини ўрганиш магистрлик диссертациясини асосий вазифаси ҳисобланган. Жисмоний сифатлар, ҳаракатланиш хатти-ҳаракатлари ва ҳаракат тўзилмалари доимий равишда ўзгаришлар талаб қилувчи ҳаракат вазифаларини ечими иштирокида ривожланади. Машқлар ўргатиш пайтида ўргатадиган машқларнинг янгилиги мураккаблилиги ва унинг қўлланиш шароитлари ҳисобга олиш назарда тутилади. Янгиликларнинг элементлари ҳаракатларнинг координатцион мураккаблилиги ва машқлар бажаришни қийинлаштирувчи машқ шароитини ҳосил қилиниши билан таъмин этилади. Ҳаракатлантирувчи вазифаларнинг ечими нотаниш ситуацияларда ўзлаштирилган ҳаракатланиш хатти-ҳаракатларини бажаришни тақозо этади.[13-16]

Ҳар қил ҳаракатларни тез ва кетма-кет бажара олиш сифатини ривожлантириш бунга энг аввало кун тартиб гигиена қоидаларига риоя қилиш, бунинг учун ёш ўсиб ривожланаётган ўқувчилар - кизлар ўзлари севган, ҳоҳлаган спорт турлари билан шуғулланишлари тавсия қилинади. Таълим муассасаларида ўқувчиларни жисмоний ҳолати муаммоларини ўрганиш зарурлигига шубҳа йўқ, чунки бу ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишига жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ҳолатини илмий асосда ишлаб чиқиш имкониятини беради.

Бу борада мустақилликка эришган кунданок мутахассислар ўқув юртларида ўқувчиларни бўш вақтларини таъминлаш мақсадида жисмоний тарбия тадбирлари ва соғломлаштириш машғулотларини ташкил этиш Ҳозирги куннинг долзарб масалаларидан эканлиги таъкидланмоқда. Ёшлар

ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибот ва ташвиқот қилиш, соғлом авлод тарбиясига катта аҳамият бериш мамалакатимиз ҳалқининг ва раҳбариятнинг жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини олдига қўйилаётган муҳим вазифалардан бири бўлиб ҳисобланади.[6-28]

Магистрлик диссертация ишида муаммонинг ўрганганлик даражаси.

Республикамиз ва хорижлик мутахассислар томонидан магистрлик диссертация ишимиз мавзусига оид қатор тадқиқот ишлар амалга оширилган. Ўқув- спорт машғулоти учун жисмоний юкламалар меъёрини белгилаш ва оптималлаштириш (Ф.А. Керимов, 1995; И.А.Кошбахтиев, 1993). [42-43] Ҳаракат кўникма ва малакаларини ривожлантириш (Т.Т. Юнусов, Ю.М. Юнусова, 2003)[74-75] алоҳида спорт турларига эрта йўналтириш ва Академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшида шу спорт тури бўйича ўқув шуғулланув машғулоти мазмуни (А.А. Гужаловский,[33] Т.Юнусов, Р.Абдумаликов, жисмоний маданият ҳаракатини кенгайтириш йўллари, 2005; Т.С. Усмонхужаев, 2005; Р.С. Саломов, Ф.А. Керимов)[30-42] каби масалалар атрофлича ўрганилган. Бироқ ҳозирга қадар Академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшидаги ўқувчиларни спорт турларига йўналтириш, секция ишларини самарали юритиш ва иқтидорлиларни танлаб олиш принциплари, ўқувчиларда шу спортга оид махсус сифатларни тарбиялаш ўқув-машғулоти мазмуни, юкламалар меъёрлари ҳам махсус тадбиқ ҳам этилган. Айни шу ҳолатдан келиб чиқиб магистрлик диссертация ишнинг мавзуси белгиланган.

Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғликлиги:

Андижон Давлат Университети ва Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедрасининг 2015-2020 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режаси доирасида бажарилади.

Тадқиқот объекти ва предмети; Андижон машинасозлик институти қошидаги I- Академик лицейда ташкил этилди. Илмий тадқиқот ишларида 30-та Академик лицей ўқувчилари жалб этилган бўлиб, жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғаракларида ёшларни жисмоний ривожлантиришда жисмоний сифатларни таъсири ўрганилган. Талабаларнинг илмий тадқиқот ишларида жисмонан баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялашда спорт машғулотларининг аҳамиятини ўрганиш ҳамда спорт машғулотларининг кенг ташкил этиш шакллари ўрганилади. Ёшларни жисмоний ривожлантиришда ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва меҳнат фаолиятида ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мускул активлигини мақсадга мувофиқ ташкил этиш уларнинг умумий ривожланиши ҳамда соғлиғини мустаҳкамлашга ёрдам беради.[46]

Тадқиқот услубиёти ва услублари;

Илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлили этиш, тиббий-биологик ҳамда рухий назорат услубларидан кенг фойдаланиш, текшириш, статик материалларини қайта ишлаш. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.[77-78]

Тадқиқот натижаларининг илмий жихатдан янгилик даражаси;

Олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари ҳамда хулосалардан таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт-соғломлаштириш тадбирларининг ташкил этишда кенг фойдаланиш мумкин. Шунингдек ўқувчиларни ривожлантириш ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг ташвиқот қилиш ишларида диссертация мавзуси бўйича қилинган ишларга асосланиш мумкин.

химояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

1. Спорт турлари билан шуғулланаётган ёшларни жисмоний тайёрлаш услуги уларнинг асосий жисмоний сифатларини тарбиялашга эътибор берган ҳолда ҳар томонлама тайёрлаш асосини яратишга йуналтирилган бўлиши керак.

2. Спорт тўғрақларида шуғулланаётган ёш ўқувчиларни спорт машғулотларининг мазмуни ва машқлар йўналиши муайян ёшига мос келиши керак.

3. Ёшларнинг спорт турлари билан шуғулланиш истикболини аниқлаш самарадорлигини ошириш уларнинг жисмоний ривожлантиришда, жисмоний фазилатларини организмга таъсирини комплекс баҳолашга асосланади.[34]

4. Жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғрақларида шуғулланаётган ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш.

5. Ўқувчиларни жисмоний ривожланишига ижобий таъсир этувчи машғулотлар услугитини тавсия қилиш.

Натижаларнинг жорий қилиниши:

Тадқиқот натижалари Андижон шаҳри Академик лицей ва касб-хунар коллежларининг ўқувчилари таълим тарбия ва ўқув-шуғулланув машғулотлари жараёнига жорий қилинган. Натижаларнинг амалиётга жорий қилинганлиги ҳақида маълумотномалар тузилган.[42]

Ишнинг синовдан ўтиши:

Тадқиқотнинг асосий натижалари вилоят, шаҳар миқёсида ўтказилган илмий конференциялардаги маърузаларда илмий жамоатчилик эътиборига ҳавола қилинган. Андижон давлат университети миқёсида ташкил қилинган ўқув-услубий семинарлар, мураббий - ўқитувчилар муҳокамасига тақдим этилган муҳокама қилиниб маъқулланган.

Натижаларнинг эълон қилинганлиги:

Магистрлик диссертациясининг асосий материаллари турли нашрлардаги илмий мақолаларда эълон қилинган.

1. Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази “Болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб масалалари” I – республика илмий –амалий конференцияси мақолалари II-тўпламида эълон қилинган, “Ёшларни жисмоний ривожлантиришда жисмоний сифатларни таъсири” мавзусидаги мақола; Тошкент. 2016йил 25-26 ноябрь

2. Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги Тошкент вилояти халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш Институти “Узлуксиз таълим тизимида баркамол авлодни тарбиялашнинг устувор вазифалари ва уларни амалга ошириш йўллари” илмий-амалий конференция материаллари. “Ёшларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда спорт ўйинларининг аҳамияти” мавзусидаги мақола; Тошкент 2017йил 17 май [33-69]

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Ёшларни жисмоний машқлари оркали жисмоний сифатларни ривожлантириш мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари ўқувчиларни жисмоний ривожлантириш бўйича ташкил этиладиган тадбирларда кенг фойдаланилади. Ишлаб чиқилган услубий ва илмий тавсиялар ёш авлодни жисмоний баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялаш ҳамда улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибот ва ташвиқот қилиш, соғлом авлод тарбиясида спорт машғулотларини муҳим вазифаларини тахлил этишда кенг фойдаланиш мумкин.[54]

Диссертациянинг тузилиши ва хажми:

Диссертация компьютерда терилган бўлиб, қуйидаги таркибга эга: Кириш қисмдан 3-боб, 10- параграф, Хулоса, фойдаланилган адабиётлардан, 10- жадвал ва расм (3), илова ва жорий этиш далолатномалардан иборат.

**I.БоБ. Таълим муассасаларида ёшларни жисмоний
ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг
аҳамияти.**

Ҳозирги кунда таълим муассасаларининг олдига қўйилган муҳим вазифалардан бири ўқувчи ва талабаларни жисмоний соғлом бўлиб ўсиши учун жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга ўргатишдир. Соғлиқни сақлаш деган ибора ҳозирда жуда кенг маъно касб этмоқда, унинг замонавий маъносини фақат саломатлик маъносидагина тушуниб қолмай, балки ҳар томонлама етук ривожланган ва юксак амалий ҳамда жисмоний ишлаш сифатига, ўзгарувчан иқлимга тезда мослашишга ўрганишдан иборат деб талқин қилиш мумкин. [22] Айни техник юксалиш асри инсондан ҳаракатни тезкорлик билан моҳирона бошқара олишни, пухта жисмоний тайёргарликни талаб этмоқда. Бу нарсаларнинг барчасига асос эса кичик ёшдан бошлаб қўйилади. Ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбиялашнинг асосий вазифалари қуйидагиларлардан иборат: Соғлиқни мустаҳкамлашга, чиниқтиришга ҳар томонлама гармоник ва жисмоний ривожланишига, ақлий ҳамда жисмоний иш сифатини оширишга ёрдамлашиш. Соғломлаштириш жисмоний ривожлантириш ҳамда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш вазифалари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар ёши, жинси ҳамда шахсий хусусиятларига қараб турли шаклларда бўлади. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбияси уларни уйғун жисмоний ривожланиши ва организмни чиниқтиришга қаратилган бўлса, спорт билан шуғулланишда спорт тури бўйича мутахассисликка эришиш ва спортда юксак натижалар кўрсатишга йуналтирилган бўлади. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд этилган мақсад ва вазифаларни амалга оширишда бош омил мураббийлар ҳамда ташкилотчилар ҳисобланади. [69] Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарликлари, соғлиғи ҳамда қизиқишлари ҳам жисмоний тарбияни амалга оширишда муҳим роль ўйнайди. Машғулотларни ташкил қилишда жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифасини амалга ошириш кўзланмаса,

тарбияда ижобий натижаларга эришиш мумкин эмас.

Жисмоний тарбия тадбирлари. Ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбиялаш бўйича иш шакллари қуйидагиларлар: Жисмоний тарбия дарслари; ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари: эрталабки бадан тарбия, дарсда жисмоний маданият дақиқалари, танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар; жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғараклари, машғулотлари, спорт мусобақалари ва байрамлари, сайёхлик юришлари ва туризм, оилада ва яшаш жойларида жисмоний тарбия тадбирлари билан шуғулланиш. [30-39]

Ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбиялашда ўқув кун тартибидаги жисмоний маданият тадбирлари муҳим роль ўйнайди. Улардан асосийлари қуйидагиларлар: эрталабки бадан тарбия, дарс вақтида ўқувчиларни толиқишдан сақлаш учун ўтказиладиган жисмоний маданият дақиқалари ва танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар билан уюшган ҳолда ўтказиш. Юқоридаги тадбирларнинг барчаси ўқув кун давомида жисмоний тарбиянинг муайян вазифаларини ҳал этишга, ўқувчиларни ўқув машғулотлари жараёнидаги ақлий фаолиятига тайёрлашга қаратилгандир.

Ўқув кун тартиби давомида ўтказиладиган жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари билан бир қаторда, дарсдан ташқари ишлар ҳам муҳим ўрин тутди. Жисмоний тарбияга оид дарсдан ташқари ишлар Академик лицей ва касб-хунар коллежлардаги жисмоний тарбия ўқув ишларини чуқурлаштириш ва кенгайтиришга ёрдам беради. Бу иш жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғаракларида, ўқувчилар гуруҳларида экскурсия ва сайёхлик юришлар, ўйинлар, сайрлар шаклида спорт кўнгил очишлари, мусобақалар, жисмоний маданият тадбирлари ва байрамларини уюштириш йўли билан ўтказилади. Ўқувчиларнинг яшаш жойлари ва оилада жисмоний тайёргарликни таъминлаш учун ота-она ва катталар раҳбарлигида жисмоний тарбия машғулотларини, ўйин ва мусобақалар беллашувлар, ҳамда фойдали меҳнат билан шуғулланишини ташкил этилади.[26-28]

Жисмоний тарбия тамойиллари. Жисмоний тарбия назарияси ва

амалиётида бир қатор тамойиллар мавжуд. Улардан жисмоний тарбиянинг умумий тамойиллари, услубий тамойиллари, спорт турларининг хусусий тамойилларини келтириб ўтиш мумкин. Жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойилларига қуйидагилар киради:

1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва амалиёт билан алоқаси.
2. Шахсни ҳар томонлама камол топтириш.
3. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифаси.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий жисмоний тайёргарлик билан алоқаси: Бу тамойил жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини, оҳамларни фаолиятга, ҳаётга тайёрлашдан иборатлигини ифодалайди. Жисмоний тарбиянинг барча системаларида бу қонуният ўзига хос ифодасини топади. Жисмоний тарбиянинг бу тамойилини амалга оширишда жисмоний тарбия ва спорт билан қаерда, қандай шароитда шуғулланганда ҳам шуғулланувчиларни меҳнатга ва муҳофазага тайёрлашни таъминланиш керак. Бизга маълумки, жисмонан яхши ривожланган инсонгина самарали меҳнат қила олади шу билан бирга у ўзини, оиласини, яшаш жойини қолаверса, Ватанини ҳимоя қилишга тайёр бўлади. Жисмонан ривожланган ўсмирлар қандай шароитга мослаша олади. Ҳарбий хизматда ёки факулда ходисаларда жисмоний тайёргарликка эга бўлган, жисмоний фазилатлари ривожланган инсон ўзига ва ўзгаларга ҳам ёрдам бера олади. Кучли, чидам ва чаққон ҳамда ҳаракат малака ва кўникмалари етарли ҳаражада шаклланган кишилар эса бошқаларга қараганда янги меҳнатни ҳаракатларни тез ўзлаштирадилар. Ҳозирги давр касбий тайёргарлиги юқори жисмоний тайёргарликни талаб этади. Бу талаблар ёшларни махсус касбий амалий тайёргарлик машғулотлар билан шуғулланишни бош омили деб белгилайди.[25-48]

Жисмоний тарбиянинг меҳнат фаолиятига тайёрлаш тамойили жисмоний тарбияни янги ва ҳилма -ҳил амалий меҳнат билан ўзвий боғлиқ равишда такомиллашяётганини кўрсатади. Ишлаб чиқаришни ва қишлоқ хўжалигини замонавий техника билан таъминланиши ишчиларни оғир меҳнатдан ҳалос этиб уларни ўзларини соғломлаштириш устида кўпроқ

шуғулланишга имконият яратди. Мехнат қандай шаклда бўлишидан қатъий назар у жисмоний ҳаракатни ва жисмоний тайёргарликни талаб этади. Бундан хулоса қилиш мумкинки, тўғри ташкил этилган мехнат ҳам инсонни жисмоний баркамоллиги омилидир. Жисмоний тарбия ва спортнинг амалий аҳамияти ҳаётда бевосита қўлланиладиган ҳаракат кўникмаларини ҳосил этишдан иборат. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида кўникма амалий бўлса, яъни спорт ёки гимнастика машғулоти шариоитларидан мехнат ва ҳарбий вазиятга кўчириладиган бўлса, бундай жисмоний тарбия амалий тарбия билан боғлангандир. Ҳозирги кунда замонавий ҳарбий техника тараққиёти инсон аралашувисиз ҳам жуда катта имкониятларга эга эди. Ҳозирги даврда ҳар бир инсон ўзини, оиласини қолаверса жамиятини ўз кучи ва матонати билан ҳимоя қилишга қодир бўлиши керак. Шунинг учун махсус хизмат қисмларида спорт тайёргарлик машғулоти катта эътибор берилади. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти яқка курашлар, ҳар қандай шариотда яшаб қолиш ҳамда ҳар қандай жойларда ҳаракатланиш сифатларини шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган бўлади.[48-53]

Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш таъминлайди. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди. Маънавий ва жисмонан ҳар томонлама камол топган кишиларгина такомиллашган жамият қурувчилари бўлиши мумкин. Баркамол инсонни тарбиялаш жисмоний тарбия тўғри ташкил этилган шариотда амалга ошади. Ҳар томонлама ривожланган шахс бўлиб, етишиш биологик ҳамда ижтимоий қонуниятлар талабидир. Инсоннинг жисмоний баркамоллиги унинг руҳий камолоти билан ўзвий боғлиқдир. Одамнинг руҳий дунёси ташқи таъсирлар, ижтимоий муҳит ҳамда инсоннинг атрофидаги шариотларни ўзгартиришга қаратилган ҳаракати туфайли шаклланади.

Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия жараёни шартли рефлексларни шаклланиши ва боғланиши учун физиологик пойдевордир. Инсоннинг жисмоний тарбия ва спортдаги ютуқлари, рекордлари, олий даражадаги ҳаракат ва кўникмалари шаклланиши спортчининг ақлий, ахлоқий, маънавий эстетик ва ғоявий—сиёсий шаклланиши билан ўзвий боғлиқ бўлганда кадр-кимматга эга бўлади. Ижтимоий фаолият ихтисослашган кўринишда бўлиб, ишлаб чиқариш ва ҳарбий жисмоний тайёргарликка боғлиқдир, яъни ихтисослашувнинг муваффақияти таълим ва жисмоний тайёргарлик асосида яратилади. Ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик инсон камолотининг асосий қонуниятларидандир. Жисмоний фазилатларнинг такомиллашуви олий даражадаги ҳаракат малака ва кўникмаларини шаклланганлиги махсус жисмоний тайёргарлигини амалга ошириш имкониятини беради. Спортда рекордлар кетидан кувиш ёки шуҳратпарастлик ҳислати шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойилини бузади, ва натижада жамият учун хос бўлмаган ахлоқсиз спортчилар шаклланади.[21-24]

I.1 Таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси.

Таълим муассасасида ўқувчилар жисмоний тарбиясининг мақсади:

1. Соғломлаштириш.
2. Ҳар томонлама етук инсон қилиб тарбиялаш.
3. Ватан муҳофазасига ҳамда меҳнатга тайёрлаш.

Жисмоний тарбиянинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда ўқувчи ва талабаларни соғломлаштириш, чиниқтириш, жисмоний ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш бўйича Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари белгиланади:[14-15]

Жисмоний машқлар ва спортга оид махсус билимлар бериш, Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида таридан тизимдлаштирилди, тўпланди ва услубан тўлдирилди. Уларга гигиеник билим ва кўникмаларни сингдириш. Бу вазифа ўқувчи ва талабалага жисмоний машғулотларнинг фойдаси ҳақидаги, гигиеник қоидаларга, дастурда кўзда тутилган барча жисмоний машқларни тўғри бажариш қоидаларига риоя қилиш ҳақидаги зарур билимларни беришдан иборат. Буларнинг ҳаммаси соғлиқни мустахкамлашга, уларнинг гигиена қоидаларини билишлари ва уларга амал қилишларига бевосита дахлдор бўлиб, бунга Академик лицей ва касб-хунар коллеж, оила, жамоатчилик ҳамда ўқувчиларнинг ўзларининг биргаликдаги ҳаракат билан эришилади. Жисмоний машқларга ва спорт машқларига жисмоний тарбия дарслари, кун тартибидаги тадбирлар ҳамда тўғарак машғулотларида ўргатилади. Унинг натижасида жисмоний ривожланиш таъминланади. Шунингдек, ўқувчи ва талабаларда спортга қизиқишлар шакллантирилиб, спорт турларига жалб этилади.[21]

Соғлиқни мустахкамлаш, ўқувчиларни тўғри жисмоний ривожлантиришга ва чиниқтиришга ёрдам бериш. Табиат омиллари сув, қуёш,

хаво таъсирида ўқувчиларни соғлигини мустахкамлаш, чиниқтириш ҳамда организмни касалликларга чидамлилигини орттириш. Жисмоний тарбия машғулотларини имкони борича тоза хавода ўтказиш ёки спорт залларини тоза хаво билан таъминланишини ташкил этиш. Ўқувчи ва талабаларни сув муолажалари, сузиш ва чўмилиш машғулотларини олиб бориш ҳамда қуёшга тобланиш тадбирларини бошқариш. Бу тадбирларни сайрлар, экскурсиялар ва туризм машғулотлариха амалга оширилади. Бу вазифа таълим муассасасидаги барча жисмоний маданият ва спорт ишларининг энг муҳими ҳисобланади. У ҳар бир ўқитувчининг, педагоглар жамоасининг диққат марказида бўлиш керак. Шунинг учун ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний жихатдан нормал ривожланиши керак.

Ҳаракат, малакалари ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний маданият ҳусусан мазмуни шундай тўзилганки, ўқувчилар жисмоний маданият дарсларида, уйда, жисмоний маданият тўғаракларида ва спорт тўғаракларида мунтазам шуғулланиб, юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиш, мувозанат сақлаш каби ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини системали тарзда эгаллай борадилар. Санаб ўтилган барча тадбирлар ҳар томонлама жисмоний ривожланишига, уларни меҳнатга тайёрлашга ёрдам беради. Ўқувчи ва талабаларда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришда уларни жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги ҳамда шахсий сифатига қараб ёндашиш зарур. Жисмоний фазилатларни такомиллаштириш. Тезкорлик, куч, эпчиллик ва чидамлилик ҳамда эгилувчанлик ҳар бир киши учун зарур бўлган сифатлардир. Улар ўқувчи ва талабаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан ўзвий боғлиқдир. [34-53] Жисмоний машқларни қисқа ёки ўзоқ вақт давомида турли суръатда, турли мураккабликлар билан ўтказиш юқоридаги сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Жисмоний фазилатларни бир-бирига мувофиқ ҳолда ривожлантириш. Машғулотларни шуғулланувчилар шахсий сифатларига мувофиқ ташкил этиш ҳамда ўқувчиларни спорт турларига

жалб этиш.

Ақлий ва эстетик сифатларни тарбиялаш. Ботирлик, катъийлик, интизомлилик, жамоатчилик, дўстлик ва ўртоқлик ҳиссини, маданий хулқ кўникмаларини, меҳнатига ва ижтимоий мулкка муносабатни тарбиялаш. Жисмоний тарбиянинг бутун жараёни бундай қимматли ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Кўпчилик жисмоний машқлар, ўйин ҳаракатлари довураклик ва дўстлик ҳисларини тарбиялашга ёрдам беради. Шунингдек, Ватанга мухаббат, ватанпарварлик, ҳис туйғуларни шакллантириш ва тарбиялаш. Тўғри қоматни шакллантириш. Турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш. Қоматни тўғри шакллантириш мураккаб ва ўзоқ давом этувчи жараёндир.[22] Шундай экан, бу соҳада ижобий натижаларга эришиш учун, тик турганда, юрганда қоматини тўғри тутиши мақсадга мувофиқдир; жисмоний машқларни кенг қўллаш керак; жисмоний маданият дарслари мазмунига албатта қоматни яхшилашга оид машқларни, машғулотларгача бўлган гимнастикани, жисмоний маданият вақтларини, бадан тарбияни киритиш, ўқувчи ва талабаларга ўзлари устида тинмасдан жисмоний ва ақлий машғулотлар билан ишлаш ҳамда уйга тегишли вазифалар бериш керак. Берилган вазифаларни ўз вақтида текшириш ҳамда амалиётда синаб кўриш шу асосида натижаларга эришиш кўзда тутилади. Ўқувчи ва талабаларни ақлий ва ахлоқий тамондан кенг доирада тарбиялаш муҳим вазифалардан биридир чунки ўқувчи ва талабалар онги ривожланиш пайтида бўлади. Тарбияни яхши томонга йўналтира олгандагина керакли натижаларга эришиш мумкин.[25]

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларга жалб этиш. Ўқувчи ва талабаларни таълим муассасаларидагина эмас, балки уйда ҳам жисмоний машқларни системали равишда бажаришга одатлантириб боришдан иборат. Бу муҳим вазифани амалга ошириш учун ўқувчи ва талабалар билан олиб бориладиган барча машғулотларни жонли, ўрганиладиган материалнинг мазмуни ва шаклини қизиқарли, хаяжонли қилиш, машғулот раҳбарининг самимий муомаласи остида ўтказиш, шуғулланувчилар ўзаро дўстона

ҳамкорлик қилишлари учун шароит яратиш зарур. Ўқувчи ва талабаларни шахсий қизиқишлари ва жисмоний сифатларига кўра уларни спорт турлари билан шуғулланишга жалб этиш. Шунингдек, яшаш жойларида, спорт тўғаракларга умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт машғулотларни амалга ошириш керакдир. Ўқувчи ва талабаларда ташкилотчиликни тарбиялаш, жисмоний маданият фаолиятини тайёрлаш. Таълим муассасаси оммавий жисмоний маданият ва спорт ишларини муваффақиятли олиб бориш, жисмоний маданият дарслари ҳамда машғулотларни тўлақонли ўтказишда ўқувчи ва талабалар жисмоний маданият фаолиятининг ўқитувчига доимий ёрдами зарур. [46] Ўқувчи ва талабалар орасида жисмоний маданият ташкилотчилари, спорт тўғаракларида жамоа сардорлари, гуруҳ бошлиқлари сайланади. Улар фаол иштирокчи ичидан танланади. Жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш ва бошқаришда жисмоний маданият жамоасига яқиндан ёрдам берадилар. Шунингдек, ўқувчи ва талабаларни спортга жалб этиш ва жисмоний тарбияга қизиқишларини орттиришда аҳамияти каттадир. Жисмоний ривожланиш тарбиянинг таъсирида организмда биологик шакллар ва функцияларнинг вужудга келиши, ўзгариши ва такомиллашувидир. Бу жараён организм ва унинг яшаш мудити тузилиши, ўзгариши, миқдор ва сифат қонуниятларига бўйсанади. Инсон организмни жисмоний жихатдан бақувват қилиш албатта организмга берилаётган жисмоний юкламаларни меёрида ҳамда машғулотларни тўғри олиб бориш натижасида юзага келади.

Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёни. Бунинг вазифаси-ҳарактани бажариш ва уни такомиллаштиришдан то кўникмани вужудга келишини таъминлашдан иборатдир. [48] Бу этапнинг тўлалигича кўп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Ҳар бир такрорлаш ташқи томондан бир ҳилдай кўринсада ҳар сафаргисининг мазмуни ўз ичига янги. Олдингисидан ўзгачароқ ниманидир олган бўлади. Образли қилиб айтганда, “такрорлаш-такрорлашсиз”, “машқ қилиш-машқ қилишсиз” такрорлангандек бўлади. Айнан шундагина янги ҳаракат фаолиятининг шаклланиши мезони,

пойдевори яширингандир. Шуғулланувчиларнинг маънавий ҳислатларини таркиб топтириш ва уни ҳаёт, жамият, эҳтиёжи билан меҳнат фаолияти билан боғлаб олиб бориш зарур, жисмоний тарбия жараёни шуғулланувчиларни янги жамият куриш учун курашда фаол иштирок этишга руҳлантириш лозим. Шуғулланувчиларни миллий истиқлол ғояси рудида тарбиялаш учун қандай яшаётгани, нима ҳақида ўйлаши, кимлар билан дўстлиги ишлаб чиқаришда қандай ишлаши, ўқув юртида қандай ўқиши, оилада, жамоат жойларда ўзини тутиши бўш вақтини қандай ўтказиши ва бошқаларни жисмоний тарбия мутахассислари тўлиқ билиши керак.[52]

Жисмоний тарбия мутахассислари шуғулланувчиларни жисмоний сифатлар ривожланганлик даражасини билиши, шахсий ҳарактер хусусиятларини, ақл, идрок, ҳиссиёт иродаларини ахлоқий сифатлари ва статик эҳтиёжлардаги индивидуал фарқларни ўрганиш зарур. Мустақил машғулотларда ҳаётий зарур ҳаракатлар ўргатилиш билан бирга, жисмоний фазилатлар куч, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, ҷаққонлик сифатлари такомллиштириб борилади. Ҳар бир жисмоний сифатларни ривожлантириш натижасида организмда ўзгаришлар содир бўлади. Инсон танаси азолари чиниқади ва қон айланиш доираси яхшиланиш натижасида ривожланади.

Жисмоний тарбиянинг умумий вазифалари:

1. Жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида организмнинг шакллари ва функцияларини уйғун равишда жисмонан камол топтириш, аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш, узоқ умр кўришини таъминлаш.

2. Ҳаракат малака ва кўникмаларини ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус билимларни шакллантириш.

3. Жисмоний фазилатлар куч, чидамлилик, тезкорлик, ҷаққонлик, эгилувчанлик билан бир қаторда шахснинг маънавий, иродавий ва эстетик сифатларини тарбиялаш. Ақлий, интеллектуал камолотга етказиш.[77]

Соғломлаштириш жисмоний ривожлантириш ҳамда ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш вазифалари жисмоний тарбия ва спорт

билан шуғулланувчилар ёши, жинси ҳамда шахсий хусусиятларига қараб турли шаклларда бўлади. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний тарбияси уларни уйғун жисмоний ривожланиши ва организмини чиниқтиришга қаратилган бўлса, спорт билан шуғулланишда спорт тури бўйича мутахасисликка эриши ва спортда юксак натижалар кўрсатишга йўналтирилган бўлади. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг ажралмас бир қисми, ҳамда жисмоний тарбия воситаларини яратиш ва фойдаланишда жамият эришган муваффақиятларнинг йиғиндисидир. Жисмоний маданият ўзоқ тарихий даврлар мобайнида шаклланиб келади. Миллатнинг жисмоний маданият ва спорт содасида эришган ютуқлари, аҳолининг оммавий жисмоний тарбия ва спортга жалб этилиши, мамлакатда ёшларни қолаверса аҳолини ҳамма қатламини жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишини таъминловчи воситалар спорт иншоотлари, жихозлари, жисмоний тарбия жараёнини ташкил этувчи ва бошқарувчи мутахасис кадрлар етарлилиги ҳам жисмоний маданият савиясини белгилайди. [52]

Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирлари ўқувчи ва талабаларни жисмоний ривожлантириш, соғломлаштириш ва хаёт фаолиятига тайёрлашдан иборат бўлади. Жисмоний тарбия жараёнлари барча босқичларида ташкил этилади. Жисмоний тарбияни ташкил этишда таълим муассасасининг педагогик жамоаси жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларининг аҳамияти катта. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари спорт тўғаракларидаги машғулотлар, спорт мусобақалари ва байрамлар ҳамда ҳам олиш кунлари ва таътилларда олиб бориладиган туризм машғулотлари ҳисобланади. Жисмоний тарбия тадбирларида ўқувчилар хаётий зарур ҳаракатлар юриш, югуриш ҳамда сакраш ва улоқтириш, тирмашиб чиқиш машқларни бажариб ҳаракат малака ва кўникмалари шакллантирилади. Жисмоний тарбия воситалари бўлиб ҳисобланган жисмоний машқлар ва табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ҳамда гигиеник воситалар ёрдамида ижобий ўзгаришлар содир бўлади ва организм соғломлашади. [17-20]

Ўзбекистон Республикасининг "Халқ таълими ҳақидаги" ва "Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида" қонунида Ўзбекистон Республикасининг фуқаролари ўз саломатликларини яхшилаш ва мустаҳкамлаш учун жисмоний жихатидан чиниқишлари тўғрисида қайғуришлари шарт, деган фикр таъкидланади. Бу қонун тўла маънода ўқув даргохларидаги жисмоний тарбия ишига ҳам таълуқлидир.

Ўқувчи ва талабалар жисмоний тарбияси уларни жисмоний ҳаракатларини амалга оширишнинг ташкил этилган педагогик жараёнидир. Таълим муассасасидаги жисмоний тарбияга оид ишлар ўқувчи ва талабалардан хаваскорликни, ташаббускорликни, уюшқоқликни талаб қиладиган жуда ҳилма-ҳил шакллари билан фарқ қилади. Улар ўқувчи ва талабаларда ташкилотчилик кўникмалари, фаоллик, топқирликни тарбиялашга ёрдам беради.

1.2. Ёшларни жисмоний ривожланишида жисмоний сифатларни тарбияладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

Жисмоний сифатларни тарбияладиган ҳаракатли ўйинларни академик лицей ва касб-хунар коллежи ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, катта, ўрта ва кичик меъёрадаги ҳаракатларга таалуқли ўйинлар мазмуни, тавсифи, таҳлил қилиш ва ўтказиш методлари. Академик лицей ва касб-хунар коллежи ўқувчиларига ўқув ва дарсдан ташқари пайтларда ҳаракатли ўйинларни ўтказишни дастур асосида мувофиқлаштириш. Дарсдан ташқари машғулотларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методлари.

Академик лицей ва касб-хунар коллежида ўтиладиган жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлардан самарали фойдаланилади. Бу ўйинларнинг асосий вазифаси ўқувчи талабаларни ҳилма-ҳил характердаги тўсикларни енгишга, жисмоний сифатларни ва қобилиятларни намоён қилиш билан боғлиқ бўлган жисмоний машқларнинг турли комплексни бажаришга ўргатишдир. [38]

Ўйинлар ўқувчи талабаларни жисмоний ҳаракатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда муҳим аҳамиятга эга бўлган юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, мўлжалга олиш каби машқларни ўз ичига олади. Ҳаракатларнинг такомиллаши билан бирга жисмоний қобилият ҳам тараққий этади, юрак ва нафас олиш системасининг фаолияти яхшиланади.

Ўйинлар ҳаракат малакаларига ҳар қил таъсир этишга, қатнашувчилар ёшларнинг ҳисобга олинишига қараб қуйидагича классификация қилинади:[39]

- умумий жисмоний тайёргарлик элементлари бўлган ўйинлар;
- югуришли ўйинлар;
- турган жойдан ҳамда югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраладиган ўйинлар;
- узокка ва мўлжалга улоқтириш ўйинлари;

-кузатувчанликни, эътиборни, замон ва маконда ўз ўрнини топа билишни белгиловчи ўйинлар;

-мусика жўрлигида ўтказилиши мумкин бўлган ўйинлар.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ўқитувчилар қуйидаги хусусиятларни ҳисобга олишлари зарур;

1. Ўйин ўқувчиларга таниш бўлса ҳамда у кўп вақтни эгалламаса , бундай ўйинлар мускулларни таранг қилишга қаратилган машқлардан олдин берилади.

2. Мускулларнинг таранг ҳолатида машқ бажарилиб бўлингандан сўнг осойишта ўйинлар ўтказилади.

3. Ҳаракатларнинг аниқлигини талаб қилувчи машқлардан олдин югуриш, сакраш ва каршилиқ кўрсатиш элементларини ўз ичига олган ўйинлар ўтказиш тавсия этилмайди

Талабалар ўйинда катнашишлари, ҳаётда зарур бўлган интизомлилик ва уюшқоқлик каби сифатларга эга бўладилар. Интизомли бола деганда ювош, мўмин болани тушунмай , аксинча ўйиннинг фаол, онгли қатнашчиси , бир оз шўх ҳаракатчан, аммо ўйин қоидаларини ва ўйин мураббийи – ўқитувчининг кўрсатмаларини сўзсиз бажарувчи ўқувчиларни тушунамиз. Ўйиннинг мувоффақиятли ўтиши ва ўқувчиларнинг ўйиндан хурсанд бўлишлари кўпроқ интизом билан уюшқоқликка боғлиқдир. Ўқувчи талабаларни фақат ўйин пайтидагина эмас, балки унга тайёрланиш вақтида ҳам ўз хатти- ҳаракатига онгли равишда ўйинчиларни ҳурмат қилиш руҳида тарбиялаш лозим . [30]

Ўйинларга сардор танлашни 4 та усули бор .

1.Ўқитувчи томонидан

2.Ўқувчи талабалар томонидан

3.Ўз ҳоҳиши билан .

4.Куръа ташлаш йули билан.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикасини ўргатиш

Якка тартибдаги ўйин. Жамоа тартибдаги ўйин. Спорт турларига

монан ўйинлар. Кучлилиқни тарбияловчи ҳаракатли ўйинлар. Тезкорлик, чидамлилиқ, эпчиллик, хотира ва диққатни тарбияловчи миллий ҳаракатли ўйинлар. Мавсумий ўйинлар, Эстафетали ўйинлар. Умумий жисмоний тайёргарлик элементлари бор бўлган ўйинлар, югуришли ўйинлар, турган жойдан ҳамда югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраладиган ўйинлар, узоққа ва нишонга улоқтириш ўйинлари, кузатувчанликни эътиборни, замон ва маконда ўз ўрнини топа билишини белгиловчи ўйинлар.[45]

Ўйин қуйидаги режа асосида тушунтирилади

1.Ўйиннинг номи. 2. Ўйинга тайёрланиш. 3 . Ўйин тасвири. 4. Ўйин қоидалари. 5. Ўйин натижалари .

Ўйин анжомлари. 1. Тўп , 2. Арғамчи , арқон, байроқча, тахтача, таёқча ва бошқа ёрдамчи анжомлар.

Ҳаракатли ўйинлар ҳар қил ҳаракатдаги ўйинларни ўз ичига олади. Ҳаракатли ўйинлар, оддий ва спорт ўйинлари, яъни машқ элементлари қийин бўлган ўйинларга бўлинади. Ҳаракатли ўйинлар қатнашувчилардан махсус тайёргарликни талаб қилмайди.

Ҳаракатли ўйинларни жамоа бўлиб ўйнаш ва индивидуал яъни якка тартибда ўйнаш мумкин. Жамоа бўлиб ўйналадиган ўйинлар: лагерларда, спорт тўғаракларида, мактабларда, маҳаллаларда ўйнаш мумкин. Якка тартибдаги ўйинларни ўйнашда, ўқувчи талабаларни ўзлари ўйинларни ташкил қилишади, улар ўйин қоидаларига ўзгартириш киритишади. Бу ўйинлар дарсдан ташқарида ўтказиладиган актив дам олиш пайтларида, жисмоний тарбия ўқитувчи бошчилигида ўтказилади.[71]

Қувлашмачоқ

Ўйинга тайёрланиш. Майдон чизиқ билан чегараланиб чиқилади. Битта онабоши-қувловчи тайинланади. Бошқа ўйновчилар унинг атрофида доира ҳосил қилиб турадилар.

Ўйиннинг бориши. Қувловчи: “бир- икки- уч” дейди. Ҳамма болалар ҳар томонга югуриб кетадилар, қувловчи уларни қувлайди ва тутди. Югурувчилар хавф туғилган пайтда ўтириб олишлари мумкин, ўтириб олганларни қувловчи тутмайди. Қувловчи тутиб олган бола онабоши бўлади. Ўйинни истаганча вақт ўйнаш мумкин.

Ўйин қоидаси.

1. Ўтириб олиш вақти 5 секунддан ошмаслиги керак, акс ҳолда қувловчи уни тутиб олади.

2. Ўтириб олган ўйинчи тутилмайди.

3. Тутилган ўйинчи қўлини кўтариш ва “мен қувловчи бўлдим” дейиши керак, шундан кейин у қувловчи бўлади. Агар у тутилганлигини айтмаса, қувловчи бўлиб бошқаларни тугатганлиги ҳисобга ўтмайди.

Ўйинга кўрсатма. Бу ўйиннинг “сакраш билан қувлашмачоқ” вариантини ҳам ўйнаш мумкин. Ўйин юқорида таърифлангани каби ўйнайдилар. Лекин бир оёқда сакраган бола тутилмайди.[49]

Умумий жисмоний тайёргарлик элементлари бор бўлган ўйинлар.

Тўпни оёқлари орасидан узатиш

Старт чизиги рўпарасида 3-4 команда саф тортиб туради. Барча командалар бир-биридан 2-3 м масофада туриб, бир кишилик колонналарда жойлашадилар. Ўйинчилар орасидаги масофа 1-2 кадам бўлиб, улар оёқларини букмаган ҳолда кериб туришлари лозим. Колонналарда биринчи турган ўйинчиларда баскетбол тўплари бўлади. Улар энгашиб, тўпни ерга қўйган ушлаб турадилар. Барчанинг энгашиши учун команда берилади. ўйинчилар энгашиб тўпни оёқлари орасидан ўтказиб юборишга тайёрланишади. Сигнал берилиши билан биринчи ўйинчи тўпни оёқлари орасидан думалатиб орқага йуналтирилади.

Тўпни бошдан ошириб узатиш

Ўйинчилар 2-4 командага бўлинадилар. Ҳар бир команда алоҳида- алоҳида 1 кишилик колонналарда туради (ораликдаги масофа 2-3). Колонна ўйинчилари орасидаги масофа эса иложи бориша зичроқ, лекин бир

қадамдан кўп эмас. Ҳар бир команданинг биринчи бўлиб турган ўйинчилари қўлларида волейбол ёки баскетбол тўплари бўлади. Ҳамма ўйинчилар қўллари юқорига кўтариб турадилар. Ўқитувчи сигнал бергандан кейин ўйинчилар тўпларни бошларидан ошириб орқаларида турган ўйинчиларга узатадилар ва ҳоказо. Колонна охирида турган ўйинчилар тўпни олгач, ўз командаларининг ўнг томонидан югуриб келиб, колонна олдида биринчи бўлиб туриб оладилар ва тўпни бошларидан ошириб узатадилар.

Тез сафлан

Ўйинга тайёрланиш. Ўйновчилар икки гурпага бўлинадилар ва ораларидан 2-3 м жой қолдириб, икки колоннага сафланадилар. Колонндаги ҳар бир бола қўлини ўзидан олдинги боланинг елкасига қўяди.

Ўйининг бориши. Сафда турган болалар ўқитувчининг биринчи сигнали билан ҳар ёққа тарқалиб кетадилар, иккинчи сигнали бўйича ҳамма болалар тезликда яна колонна сафига тизилишлари ва қўллари ўзларидан олдинги боланинг елкасига қўйиб туришлари лозим. Биринчи бўлиб сафланган гурпа ютиб чиққан ҳисобланади.

Ўйинга кўрсатма. Ўйинга турли ҳилда сафга тизилиш ва қўлларни турли вазиятда тутиш йўли билан ўзгартириб туриш мумкин. Масалан, қўлларни ёнидаги ўйинчининг елкасига қўйиш, қўл ушлашиб туриш ёки қўлни ёнма-ён турган боладан ошириб, унинг ёнидаги бола қўли билан чалиштириб ушлаш мумкин ва ҳоказо.[73]

Чўпон (ўзбек халқ ўйини)

Ўйинга тайёрланиш. Майдоннинг икки қарама-қарши томонига чизик чизилади. Ўйновчилар икки командага бўлиниб, ҳар бир команда бири-бирига қараб майдоннинг икки томонидаги чизик орқасида туради. Ҳар бир команда учун онабоши сайланади. Биринчи (ўйинни бошловчи) команданинг ҳар бир ўйинчисига бир варақдан қоғоз ва лента бўлади.

Ўйиннинг бориши. Биринчи (ўйинни бошловчи) команданинг онабошиси иккинчи команданинг онабошисига қараб:

“Чўпон, чўпон” дейди. Иккинчи команда онабошиси: “Сенинг поданг кетиб қолган” -дейди. “Менинг подам кимнинг олдига етиб борди”, -деб сўрайди биринчи команда онабошиси. Иккинчи команда онабошиси жавоб бераётиб биринчи командадан истаган бир боланинг исмини айтади, масалан: “Сенинг поданг Каримнинг олдига етиб борди”,-дейди. Иккала команда тез ўрин алмашинади, бу пайтда иккинчи команда ўйинчилари Каримнинг ушлашлари, яъни унга қўл тегизишлари, биринчи команда ўйинчилари эса Каримни қутқаришлари, яъни югуриб ўтиш пайтида унга лента беришлари керак. Ҳар иккала команда ҳам баробар ўйинни бошлай олиши учун ўйин 4-6-8 марта қайтарилади. Ўйновчилари сони кўп бўлиб қолган команда ўйинда ютган ҳисобланади.

Ўйин қоидаси. 1. Исми айтилган ўйинчи билан унга лента беришга ҳаракат қилаётган ўйинчигина тутиш мумкин. 2. Тутилган бола ҳеч бир сўзсиз, иккинчи команда ўйинчилари ёнига бориб туради. 3. Иккинчи томонга ўтиш пайтида чизикқа етмасидан олдин қўл тегизилган ўйновчи тутилган ҳисобланади.[41]

Узоққа ва нишонга улоктириш ўйинлари

Ўртага тўп узат .

Ўқувчилар қўл ушлаган ҳолда ўз бўлинмаларида алоҳида айланалар ҳосил қилиб турадилар. Ҳар бир айланада 8-10 тадан ўқувчи бўлиши тавсия этилади. Ўқувчиларнинг оралиғи 3-4 кадам бўлиб, улар айланага қараган ҳолда турадилар. Айланаларнинг ички томонидан чизик чизилган бўлиб, ўйинчилар ўйин вақтида шу чизикдан ичкарига киришлари мумкин эмас. Айланалар ўртасида баскетбол ёки волейбол тўпларини ушлаган онабошилар туради. Ўқувчиларнинг ҳар бири ўз номерига эга бўлади. Масалан, биринчи , иккинчи , учинчи ва хоказо. Ўқитувчи сигнал бериши билан онабоши тўпни биринчи ўйинчига узатади ва ундан қайтиб олади, кейин иккинчисига узатади ва хоказо . Онабоши охирги ўйинчидан

тўпни олгандан кейин уни юқорига кўтариб туради. Бу ўйин тугатилгалигини билдиради. Ўқитувчи қайси айлана ғолиб чикканлигини эълон қилади. Ўртага янги онабоши чиқади ва ўйин яна давом этади. Агар ўйин вақтида тўп қўлдан тушиб, бошқа томонга кетиб қолса тўпни тушириб юборган ўйинчи унга етиб олиб, тўп билан ўз ўрнига келиб туриши лозим ана шундан кейингина у тўпни онабошига узатиши мумкин.

Онабошига тўп берма

Ўқувчилар қўл ушлашиб айлана ҳосил қилиб турадилар. Қўлларини қўйиб юбориб икки қадам орқага юрадилар. Айлана ўртасида бошқарувчи туради. Ўйинчилардан бирининг қўлида волейбол тўпи бўлади. Сигнал берилиши билан ўйинчилар тўпни бошқарувчи олиб қўймайдиган қилиб бир-бирларига оширадилар. Бошқарувчи эса тўпга қўл теккизишга ҳаракат қилади. Агар у тўпга теккиза олса айбдор ўйинчи билан ўрин алмашади. Бошқарувчи узоқ вақтгача тўпга қўл теккиза олмаса, унинг ёнига иккинчи бошқарувчи тушириш мумкин Айланадаги ўйинчилар сони 10-12 тадан ошмаслиги керак. Ўйинчилар кўп бўлса, бир неча айланалар ҳосил қилиб туриш керак.[39]

Тўплар пойгаси

Ўйинга тайёрланиш. Ҳамма ўйинчилар, доира ҳосил қилиб турадилар. Доирада бир-бирига қарама-қарши турган икки ўйинчига волейбол тўпи берилади.

Ўйиннинг бориши. Ўқитувчи сигнал бергач, тўп ушлаб турган ўйинчилар тўпни ўз ёнларидаги болага узатадилар, у тўпни олиб, ўз навбатида, ёнидаги болага узатади ва ҳоказо.

Ўйин қоидалари.

1. Тўпни фақат ёнидаги болагагина узатиш мумкин.
2. Тўпни ёнидаги болани қолдириб, унинг қўшнисига узатиш мумкин эмас. Агар тўп ерга тушиб кетса, ўйин бошқатдан бошланади.

Ўйинга кўрсатма. Агар ўйинчилар кўп бўлса, уларни икки доирага бўлиб,

ҳар қайси доира ўзича мустақил ўйнаши мумкин.

Кун ва тун

Ўйинга тайёрланиш. Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Майдончанинг ўртасига бир-биридан 1-2 қадам нарида иккита параллел чизик чизилади. Майдон қарама-қарши томонларига ҳар иккала чизикқа параллел қилиб 15-20 қадам нарида чизиклар ўтказилади, ўйновчилар икки тенг гурпуага бўлиниб, зал ўртасида бир-бирларига орқа ўгириб (ораларида бир қадам масофа қолдириб) сарфланадилар. Ҳар бир шеренга орқасидан чизик ўтказилади.

Югуришдан олдин бу чизикдан ўтиш ярамайди. Командалардан бири “тун”, иккинчиси “кун” бўлади.

Ўйиннинг бориши. Ўқитувчи тўсатдан “кун!” дейди, бу сўзни эшитиш билан “тун” командаси ўз уйига қараб қоча бошлайди. “Кун” командаси эса уни қувлайди. Сўнг қайтиб уйига келади. Ушланган ўйновчилар ўқитувчи томонидан санаб аниқлаб чиқилади, сўнг ўз командасига юборилади. Ўқитувчи яна у ёки бу командани чақиради. Ҳар бир команда баробар қувласин бунинг учун ўйин 6-8 марта такрорланади. Ўйин тугатганидан кейин тутилган ўйновчилар ҳисоблаб чиқилади. Кўпроқ ўйновчиларни ушлаган команда ўйинда ютиб чиққан ҳисобланади

I.3. Таълим муассасаларида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги саломатликни мустахкамлашга, касалликларга ва чарчашга чидамли бўлишга, жароҳатланишнинг камайишига ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланганларнинг меҳнати бошқаларникига қараганда анча самаралидир. Улар иш вақти камроқ чарчайдилар. Барча таълим муассасалари ўқувчиларининг жисмоний тарбия амалиётида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш масъулиятли давлат ишидир. Гуманитар ва иқтисодиёт фанлар билан банд бўлган ходимлар учун меҳнат фаолиятлари давомида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги билан шуғулланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар профессионал лаёқатлилик даржасини такомиллаштиришга ёрдам беради. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги меҳнатни ташкил қилишнинг янги шаклларида фойдаланишни тавсия қилади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги мутахассиснинг таълим муассасаларида жисмонан ривожланишнинг ташкилий бир қисми деб қараш керак. Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини жорий қилиш тажрибаси шуни кўрсатадики, бундай ёндашиши бу мураккаб педагогик жараённинг технологиясини чуқурроқ ўрганишга ҳамда ундан фойдаланишга ёрдам беради.[46-47]

Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги ўзининг тарбиявий ва ташкилий асосларига ва аниқ йўналишига эга. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги фаолияти хом ашё базасига, махсус адабиётлар, илмий изланишларни ўтказиш, ташвиқот-тарғибот ишлари олиб бориш, касбий амалий жисмоний тайёргарлиги раҳбариятининг махсус назарий ва услубий тайёргарлигини таъминлайди. Таълим муассасаларида касбий амалий жисмоний тайёргарлигини режалаштиришда унинг ташкилий босқичлари ҳисобга олинади. Касбий амалий жисмоний тайёргарлиги жисмоний тарбия жараёнида олиб бориладиган тарбиявий ва соғломлаштирувчи машғулотлар билан боғлиқ.

Касбий амалий жисмоний тайёргарлигини моҳиятини белгиловчи муҳим

омил меҳнат шароитидир. Турли касб эгаларининг меҳнат шароити турличадир. Масалан, ақлий меҳнат билан шуғулланувчи муассаса ходимлари кўпроқ хоналарда ўтирган ҳолда ишлайди. Комплекс компьютерлаштириш ва ишлаб чиқариш операцияларини автоматлаштириш, бугунги кундаги бозор иқтисодиёти рақобатлирини енгиб чиқиш, ишлаб чиқариш жараёнининг ўзлуксизлигини таъминлаш, меҳнат ва ҳам олиш тартибини такомиллаштириш ва бошқалар касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг асосий йўналишидир. Профессional фаолиятининг психофизиологик тайёргарлиги ҳам касбий амалий жисмоний тайёргарлигининг йўналишини белгилайди. Меҳнат фаолияти давомида учраб турадиган қийинчиликларга бардош бериш ва уларни ўз фойдасига ҳал қилиш, таваккалчиликни кучайтириш, журъат ва мардлик сифатларини оширади.[48-51]

Амалий жисмоний тайёргарлик танланган спорт тури бўйича тренировка машғулотларига қўшиб олиб борилади. Машғулотлар дарс шаклида, ихтисослаштирилган машғулотлар, эрталабки жисмоний машқлар, мусобақалар ва беллашувлар шаклида ташкил этилади.

Дарс машғулотлари жисмоний сифатларни умумий тараққиёти ва махсус тайёргарликни асосини ташкил этади. Ихтисослаштирилган машғулотларда қатъий йўналтирилган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Эрталабки жисмоний машқларда жисмоний тайёргарликни гигиеник талаблари таъминланади. Мусобақалар амалий жисмоний тайёргарликнинг назорат қилиш ҳамда эгалланган махсус ҳаракат малака ва кўникмаларни намоён этишга қаратилган бўлади. Мусобақалар спорт мусобақалари, амалий спорт мусобақалари ва махсус спорт мусобақалари шаклида ўтказилади.

Амалий жисмоний тайёргарлик жараёнларини ташкил этиш

Ҳозирги вақтда ҳамма жойда, шу жумладан, ўрта Академик лицей ва касб-хунар коллежларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг касбий амалий жисмоний тайёргарликни таъминлашда аҳамияти анча ортиб кетди. Автотранспортнинг кенг ривожланиб кетганлиги, ишлаб чиқариш ва турмушга илмий-техника тараққиёти туфайли қўлга киритилган ютуқларнинг

татбиқ этилиши, коммунал-турмуш шароитларининг яхшиланиши мускул фаолиятининг анча пасайиб кетишига сабаб бўлди. Ҳозирги замон академик лицей ва касб-хунар коллеж ўқувчиси ўзининг 85% вақтини ўтириб ўтказади. У дарсдан-синфга кўчган сари ҳаракат активлиги пасайиб боради. Бу эса унинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Бундай камчилиқни йўқотиш учун ўқувчиларни жуда кичик ёшдан бошлаб мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан машғул қилиш лозим. [61-63]

Жисмоний машқларнинг бу шакли жисмоний тарбиянинг, асосий шакли ҳисобланади. Ҳар ҳафтада икки марта жисмоний тарбия дарслари ўтказилади. Уларда ўқувчиларни ҳар томонлама ривожланишини таъмин этадиган ҳар қил жисмоний машқлар изчиллик билан ўрганиб борилади. Ўқувчиларнинг маълум ёшга оид сифатига мувофиқ равишда улар билан ўтказиладиган машқлар танлаб олинади. Бу машқлар ўз кучи ва характериға кўра ўқувчиларда у ёки бу жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва такомиллаштирилишиға қаратилган бўлади. Бунда машқларнинг ҳаддан ташқари оғир ва мураккаб бўлмаслиғига эътибор бериш зарур. Шундай қилиш керакки, Ўтказилган машқлар ўқувчилар организмға, уларнинг юрак-қон томир системаларига, асабларига, нафас йўллари ва организмнинг бошқа системаларига салбий таъсир кўрсатмасин. Юқорида айтилганларға мувофиқ равишда ўрта Академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшидаги ўқувчилар учун уларнинг мускул кучини ривожлантиришға қаратилган машқлар танланади. Бундай машқлар суякларни ўзунасига ўсиб кетишини тўхтата олиши мумкин.[22] Катта ёшдаги ўқувчилар билан машғулот ўтказганда чидамлилиқни оширадиган машқларни бажаришдан олдин тезлиқни оширувчи машқлар ўтказилади, бу машқлардан кейин эса куч-қувватни оширадиган машқларни бажаришға киришилади. Интенсив меҳнат бир оз енгилроқ ишлар ёки ҳам олиш билан алмаштириб турилади. Максимал жисмоний нагрўзкаларни бажаришға аста-секин киришилади ва бундай дарслар организмға тинчлантирувчи таъсир кўрсатадиган енгил жисмоний

машқлар билан яқунланади. [34-37] Спорт билан шуғулланиш академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшидаги ўқувчиларнинг спорт билан шуғулланиши мақсадга мувофиқдир. У ёш организмнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланиши учун имконият яратади. Физиологик функцияларни мукаммаллаштиришига ва соғлиқни мустаҳкамлашига ёрдам беради. Тажриба шуни кўрсатмоқдаки, машғулотлар тўғри ташкил этилганда ўқувчилар ва ўсмирларнинг спорт билан шуғулланиши ва уларнинг ривожланиб келаётган организмига салбий таъсир кўрсата олмайди, уларда ҳеч қандай касаллик белгилари кузатилмайди. Лекин шунга қарамай, спортни деб академик лицей ва касб-хунар коллежда умумий жисмоний тайёргарликни сусайтириб юборишдан сақланиш лозим. Барвақт спортнинг айрим тури билан қаттиқ шуғулланиш ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва соғлиғида ёмон акс этиши мумкин. Ёш спортчиларнинг барча рекордлари қисқа вақт ичида юқори спорт кўрсаткичларига эришиш мақсадида жадаллашган тренировкalar олиб бориш ҳисобига эмас, балки умумий систематик ва махсус жисмоний тайёргарлик орқасида соғлиқнинг мустаҳкамлашиши ва организмнинг функционал имкониятлари даржаси ошишининг натижаси бўлиб юзага келиши керак. Ўқувчилар ва ўсмирлар спорт академик лицей ва касб-хунар коллежларида ўқувчилар спорт билан шуғулланиш учун энг қулай шарт-шароитлар яратилган. Бу ерда ўқув ишлари гуруҳ-гуруҳ бўлиб тренировка машғулотлари ўтказишдан, уй вазифаларини бажаришдан, спорт мусобақаларида қатнашишдан, соғломлаштириш спорт оромгоҳида бўлишдан, назарий тайёргарлик курсини ўтишдан ташкил топади. Ўқишнинг дастлабки даврини ҳисобга олмаганда ўғил ўқувчилар билан қиз ўқувчилар спортнинг кўпчилик тури бўйича алоҳида-алоҳида шуғулланадилар. [62] Гуруҳлар мумкин жихатдан бир-бирига тенг бўлган, жисмоний тайёргарлиги, машқ қилиш даржаси ва саломатлиги жихатдан бир-бирига муносиб келадиган ўқувчилардан тўзилади.

Ўқувчиларнинг ёшига, жинсига, жисмоний тайёргарлик даражасига, спорт тури ва машғулотларининг интенсивлик даражасига қараб ўқув

тренировка ишларининг муайян режимини тўзиб чиқиш кўзда тутилди. Ўқувчилар билан шуғулланганда жисмоний нагрўзкаларни уларнинг ёшига қараб меъёрийлаштириш айниқса муҳим аҳамиятга эгадир. Чунки булар ўқувчиларнинг таянч-ҳаракат қилиш аппаратларига катта таъсир кўрсатади ҳамда организмнинг кўпгина функцияларига, қон айланишга, нафас олишга, теплорегуляцияга ва шу сингари функцияларга юксак талаблар қўяди. Хаддан ташқари нагрўзкалар зарар келтириши мумкин. Спорт машғулотларининг хаддан ташқари шовқин-сурон ва хаяжон билан ўтказилиши кўпинча ўқувчилардаги чарчоқ ҳиссини босиб кетади. [69-77] Натижада ўқувчилар меъёрий функционал имкониятларга қараганда кўпроқ шуғулланадилар.

II БОБ. Тадқиқот ишининг мақсади, вазифалари ва уни ташкил

этиш.

II.1. Кузатиш усуллари ва кузатувчилар тадқиқотни ташкил этиш.

Маълумки ўсмирлар организмнинг ривожланиши мураккаб морфологик ва физиологик жараён ҳисобланади. Шунинг учун ўқувчиларни ўрганиш катта эътибор ва маъсулиятни талаб этади.

Одам организми ҳаёти давомида бир қатор қонуний морфологик, функционал ва биокимёвий ўзгаришларга учрайди. Бу ўзгаришлар бир маромда ва бир вақтда бўлмайди. Ўсиш ва ривожланишнинг тез давлари нисбатан сусайган ва стабил этаплари билан алмашилиб туради. Организмда миқдорий ва сифатий ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда ёш давлари фарқланади. Бир ёш давридан иккинчи ёш даврига ўтиш ривожланишни кескин ўзгариши ҳисобланади, организм ўз сифати ҳолатини бошқа бир ҳолат билан алмаштиради.[42]

Бола организми мураккаб ўзини бошқарувчи тизим ҳисобланади. Унинг ривожланиши ирсий дастур ва ташқи муҳит омилларининг тасири остида амалга ошади. Ёшлик даврида организмни оптимал функционал ҳолатини тўғри шаклланиши, етуклик ва қарилик даврида мустаҳкам соғлиқни асоси бўлиб хизмат қилади.

Мутахассисларнинг такидлашича жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси организмни умумий ва махсус меҳнатқобилиятчанлигини белгилаб саломатлигининг асосий кўрсаткичи ҳисобланади.

II.1.1. Бўй узунлигини ўлчаш.

Бўй узунлигини ростмер ёрдамида ўлчанади. Ростмер ўрнатиб синалувчига унинг платформасига чиқиш таклиф қилинади. Болалар ва ўсмирлар ростмер платформаси устига чиққан вақтида қўли пастга туширилган, тос камари ички кийимигача ечилган, оёқ кийимисиз ҳолда бўлиши керак. Шунингдек, ростмернинг сантиметрларга бўлинган устунига гавданинг учта нуқтаси: боши, кўкрак оралиғи ва оёқ товонлари жуфт ҳолатда

тегиб туриши зарур. Ростомер устунидаги сургични бошнинг юқори қисмига яхши теккунча суриб келинади. Сургич кўрсатган шкала синалувчининг бўй узунлиги бўлиб ҳисобланади. Улчаш аниқлиги 0, 5 см.

II.1.2. Тана оғирлигини ўлчаш.

Тана оғирлигини ўлчашда синалувчи медитсина тарозиси платформаси устига чиқиш арафасида, у тос камари ички кийимиғача ечилиши зарур. Аввал медитсина тарозисини катта сўрғичи орқали килограмларни, кичик сургичи орқали еса граммлардаги миқдори топилади. Улчаш аниқлиги 0,5кг.

II.1.3. Кўкрак қафаси айланаси узунлигини ўлчаш.

Кўкрак қафаси айланаси узунлигини тасмали сантиметр ёрдамида уч ҳолатда ўлчанади.

а) тинч ҳолатда нафас олиш ва чиқариш:

б) максимал нафас олганда:

в) максимал нафас чиқарганда.

Тасмали сантиметрни текширувчини қўлларини икки томонга кўтариб, тасма тананинг орқа томонида кўкрак безини айланасини пастки чизиғида жойлаштирилади. Дастлаб тинч ҳолатда, яъни нафас олиш ва чиқариш оралиғида ўлчанади. Бунда текширилувчини суҳбатга ётиборини тортиб турилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Тасмани олмай туриб максимал нафас олганда (бунда елкалар кўтарилмаслиги ва мускуллар зўриқмаслиги керак) ва максимал нафас чиқарилганда (текширилувчининг танаси букчаймаслиги керак) ўлчанади. Ўлчаш аниқлиги 0,5 см.[55]

II.1.4. Ўпканинг тириклик сиғимини ўлчаш.

Ўпканинг тириклик сиғимини ўлчаш учун спирометр асбобидан фойдаланилади. Ҳозирги вақтда ўпканинг тириклик сиғимини ўлчашда қуруқ спирометрдан кенг фойдаланилмоқда. Қуруқ спирометр пласмассадан ясалган бўлиб, асосий корпус ва муштукдан иборат. Асосий қисмида еса “0” дан “6” гача сифр туширилган ҳаракатчан пластмассали ойна, стрелкани ҳаракатга келтирувчи паррак ва муштукни туташтириш учун мосламадан иборат бўлади. Қуруқ спирометрдан фойдаланиб ўпканинг тириклик сиғимини ўлчаш учун

аввало сифр туширилган ҳаракатчан пластмассали ойна “0” сони стрелка устига тўғриланади. Маргансовка ёки спирт теккизилган пахта билан яхшилаб артилган муштук спирометрнинг асосий корпусидаги мосламага маҳкам қилиб қийдирилади. Текширилувчи тик ҳолатда аввал чуқур нафас олиб, бурнини қўли билан беркитиб спирометр муштгига чиқарилади. Тана ҳолатини ўзгартирмаслиги керак. Чиқарилган ҳавони таъсиридан паррак айланиб стрелкани сифрлар бўйлаб ҳаракатлантиради. Шу стрелка кўрсатган сифр ўпканинг тириклик сўғими бўлиб ҳисобланади. Ўлчаш аниқликлиги 100 миллилитр.[77]

II.1.5. Юрак қисқаришлар частотасини аниқлаш.

Синалувчи одамнинг билак артериясидан пулсни ва юрак уришлари частотасини фонендоскоп орқали тинч ҳолатда ешитилади. Синалувчи одамнинг кафт усти бўғимидан бир оз юқорида билак артерияси устига кўрсаткич ва ўрта бармоқни қўйиб, тинч ҳолатда пулсни ёки кўкрак қафасининг чап томонида қўлтиқ чизиғи ўтадиган жойдан бешинчи ва олтинчи қобирҳалар орасини устига фонендоскоп қўйиб, юрак уришлар частотасини бир минут давомида ешитилади ва саналади.

II.1.6. Қўл бармоқларини букувчи мускулларининг максимал қисқариш кучини ўлчаш.

Синалувчи одам ўнг қўлининг панжалари орасига қўл динамометрини олиб елка баландлигида танага тўғри бурчак ҳосил қилган ҳолда туради. Иккинчи қўл пастга туширилган ва бўшашган ҳолда бўлиши керак. Панжаси билан динамометрни иложи борица силкитмасдан максимал сиқилади. Ҳар бир қўл билан икки мартадан сиқилади ва энг яхши кўрсаткич олинади. Динамометр стрелкаси кўрсатилган катталиқ панжа мускулларининг кучини билдиради. Динамометрни орқа томонида жойлашган кнопка орқали унинг стрелкаси бошланғич яъни “0” сифрига олиб келинади, чап қўлининг панжа мускулларининг кучи аниқланади.

II.1.7. Жойидан туриб икки оёқда узунликка сакрашни ўлчаш.

Текширилувчи энгил спорт киймида бўлиши зарур. Тажриба текис жойда ёки спорт залда ўтказилади. Мел ёки бошқа бир белги билан сакрашни амалга ошириш чизиги белгиланади. Шундан сўнг иккала оёқларни бир-бирига яқинлаштирилиб қўлларни фаол ҳаракатлантирмасдан иложи борица узунликка сакраш ҳаракати амалга оширилади. Кузатилувчи товонларини орқа чегарасидан белгиланади ва тасмали метр ёрдамида ўлчанади. Кузатилувчини кетма-кет икки маротаба сакратиб яхши натижа инобатга олинади. Ўлчаш аниқлиги 0,5 сантиметр.[56]

II.1.8. Ўтириб туриш машқини бажариш.

Текширилувчи энгил спорт кийимида бўлиши зарур. Тажриба текис жойда ёки спорт залда ўтказилади. Меъёрни қабул қилишда навбатма навбат усулидан фойдаланилади. Текширилувчи иккала оёқ ярим очилаган ҳолда, қўлларни танага тўғри бурчак ҳосил қилиб туради. Шундан сўнг, буйруққа асосан бир дақиқа давомида ўтириб туриш машқини бажаришга киришади. Олинган натижалар дафтарга ёзилади.

II.1.9. Полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш машқини бажариш.

Текширилувчи энгил спорт киймида бўлиши зарур. Тажриба текис жойда ёки спорт залда ўтказилади. Меъёрни қабул қилишда навбатма навбат усулидан фойдаланилади. Бунда текширилувчи полда қўл билан таяниб ётган ҳолда оёқларини тўғри тутиб туради. Сўнгра қўлларни елка кенглигида икки ёнга жўзган ҳолда қўл кафтларини полга таяниб машқини бажаришга тайёрланади. Шундан сўнг, буйруққа асосан бир дақиқа давомида чалқанча ётган ҳолда қўлларни букиб ёзиш машқини бажаришга киришади. Натижалар қайд дафтарига ёзилади.

II.1.10. Турникка тортилиш машқини бажариш.

Текширилувчи энгил спорт кийимида бўлиши зарур. Тажриба текис жойда ёки спорт залда ўтказилади. Меъёрни қабул қилишда навбатма навбат усулидан фойдаланилади. Бунда текширилувчи баланд турникда қўлларни

тепадан ушлаб, оёқларини ерга теккизмай осилади. Шундан сўнг, буйруққа асосан бир дақиқа давомида турникда тортилиш машқини бажаради. Олинган натижа дафтарга ёзиб борилади.

Мураббий текширилувчиларни хавсизлигини таъминлаш ва шикастланишларни олдини олиш учун спорт жихозида машқларни бажараётганда назорат қилиб туради.[42]

Олинган натижаларни статистик таҳлил қилиш.

Тажриба давомида ҳар бир кўрсаткич бўйича олинган натижалар математик жиҳатдан ҳисоб китоб қилинди.

Бунда вариантларни ўртача арифметик қиймати (M), ўртача қийматини хатоси (α) ва ўртачанинг квадрат оғимаси (α^2) аниқланди. Буларни аниқлашда қуйидаги формуладан фойдаланилади.

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum \alpha^2}{n-1}}$$

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Бундан ташқари ўртача қийматларни турли синфларда ўқиётган ўқувчиларнинг фарқларини аниқлашда қуйидаги формуладан фойдаландик.

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

t ; -муқаррарлик коэффитсенти.

M_1 - биринчи гуруҳ синалувчиларининг қиймати,

M_2 - иккинчи гуруҳ синалувчиларининг қиймати $m_1^2 - m_2^2$ ва иккинчи гуруҳ кузатувчиларининг ўртача қиймати. Муқаррарлик кўрсаткичи (Π) таблитса асосида ишланган.

II.2. Академик лицей ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги кўрсаткичлари.

Ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ўрганиш орқали уларни қанчалик даражада соғлом ўсаётганлиги ҳақида маълумотлар олинади. Ҳозирги ёшда шаклланаётган соломатлик кўрсаткичлари етуклик ва кексалик даврида организмни соғлом бўлишига замин таъминлайди. Шунинг назарда тутган ҳолда талабаларининг бир қатор морфологик ва функционал кўрсаткичларини ўрганиш орқали уларни жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш мақсад қилиб олининди. Жисмоний ривожланишни баҳолашда ўқувчиларни бўйи ва тана оғирлиги энг муҳим кўрсаткич ҳисобланади. [43]

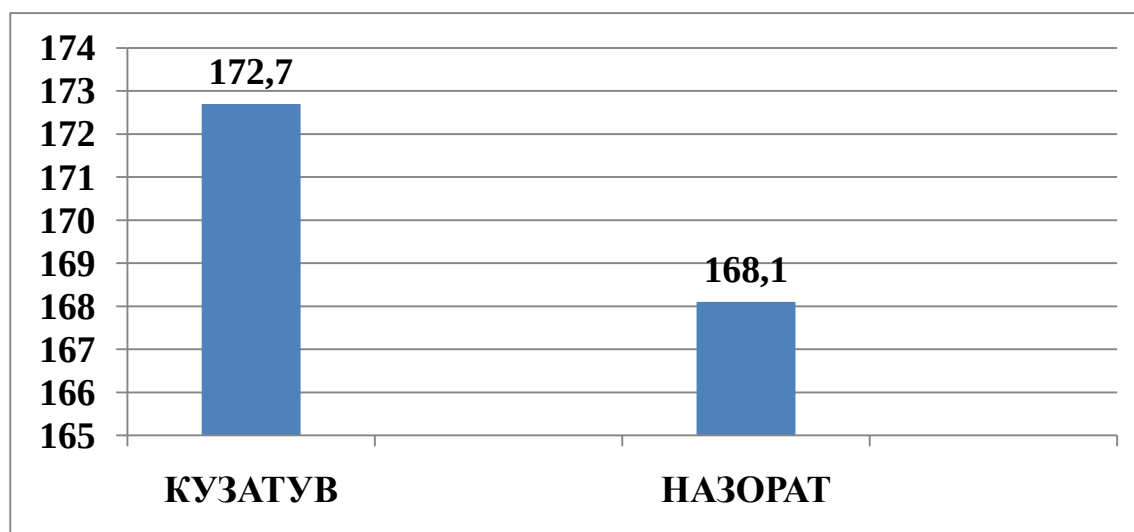
Кузатув гуруҳидаги ўқувчилар бўйини ўртача узунлиги $172,7 \pm 0,97$ га тенг бўлди. Энг юқори кўрсаткич эса 182 см., энг қуйи кўрсаткич 167 см ташкил қилди. Назорат гуруҳидаги ўқувчилар бўйини ўртача кўрсаткичлари $168,1 \pm 2,01$ га тенг бўлиб, энг юқори кўрсаткич 179 см, энг қуйи кўрсаткич эса 155 см ташкил этди. Кузатув гуруҳидаги ўқувчилар бўйининг узунлиги назорат гуруҳидагилар билан таққосланганда фарқ 4,6 тенг. Кузатув гуруҳидаги ўқувчилар бўй узунлиги назорат гуруҳига нисбатан юқори бўлишига қарамасдан статистик жиҳатдан муқаррар емас ($P > 0,05$) (2.1-жадвал, 2.1-диаграмма).

2.1- жадвал

Ўқувчиларнинг бўй узунлигини ўртача кўрсаткичлари (см.)

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
$M \pm m$	$172,7 \pm 0,9$	$168,1 \pm 2,1$
T		4,6
P		$>0,05$
N	15	15

**Ўқувчиларнинг бўй узунлигини ўртача кўрсаткичларининг
диаграммаси (см).**



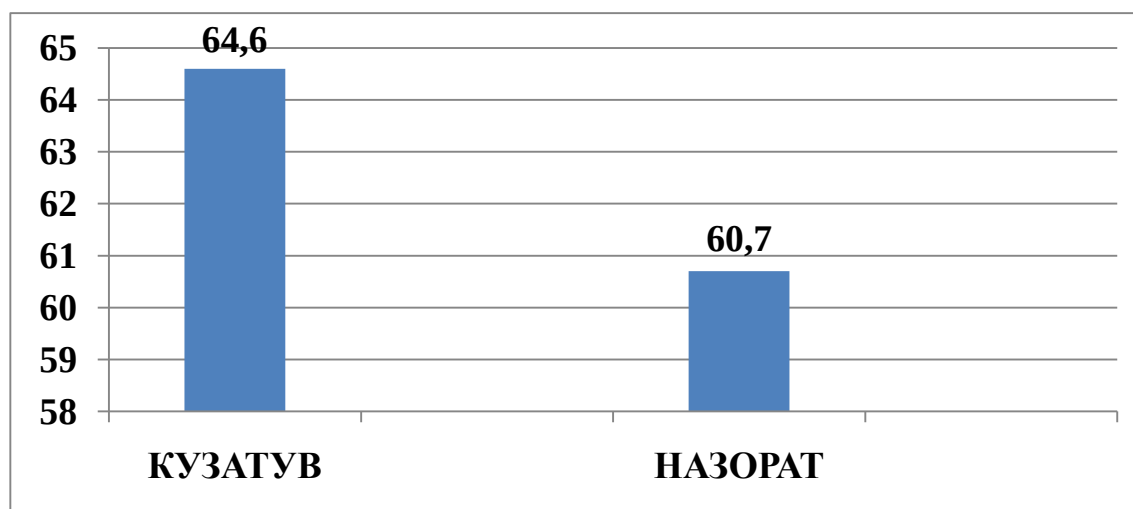
Шу ёшдаги ўқувчиларнинг тана оғирлиги кўрсаткичлари ўртасида қуйдаги ҳолатлар кузатилди. Кузатув гуруҳидаги ўқувчилар тана оғирлигини ўртача кўрсаткичи $64,6 \pm 0,84$ кг. ни ташкил қилди. Энг юқори кўрсаткич эса 70 кг, энг қуйи кўрсаткич 60 кг ташкил этди. Назорат гуруҳида ўқувчиларнинг тана оғирлигини ўртача кўрсаткичи $60,7 \pm 1,23$ кг. ни ташкил этган бўлса, энг юқори кўрсаткич 68 кг, энг қуйи кўрсаткич эса 50 кг ташкил қилди. Олинган натижалар орасидаги фарқ 3,9 кг. га тенг бўлсада, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррардир ($P < 0,05$) (2.2-жадвал, 2.2-диаграмма).[51]

2.2-жадвал

Ўқувчиларнинг тана оғирлигини ўртача кўрсаткичлари (кг.)

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
$M \pm m$	$64,6 \pm 0,8$	$60,7 \pm 1,2$
T		3,9
P		<0,05
N	15	15

**Ўқувчиларнинг тана оғирлигини ўртача кўрсаткичларини
диаграммаси (кг).**



Кузатишларда қатнашган ўқувчиларнинг кўкрак қафаси айланаси узунлиги 3та ҳолатда ўлчанди: тинч ҳолатда, чуқур нафас олганда, чуқур нафас чиқарганда. Кузатув гуруҳидаги ўқувчиларини юқори кўрсаткичи тинч ҳолатда 98 см, ўртача кўрсаткич $92,4 \pm 0,8$ см ташкил қилган бўлса, қуйи кўрсаткич 88 см ташкил қилди. Чуқур нафас олганда энг юқори кўрсаткич 104 см, ўртача кўрсаткич $98,6 \pm 0,8$ см, қуйи кўрсаткич 95 смни ташкил қилди. Чуқур нафас чиқарганда энг юқори кўрсаткич 92 см, ўртача кўрсаткич $88,6 \pm 0,7$ см, қуйи кўрсаткич 85,0 смни ташкил этди.[62]

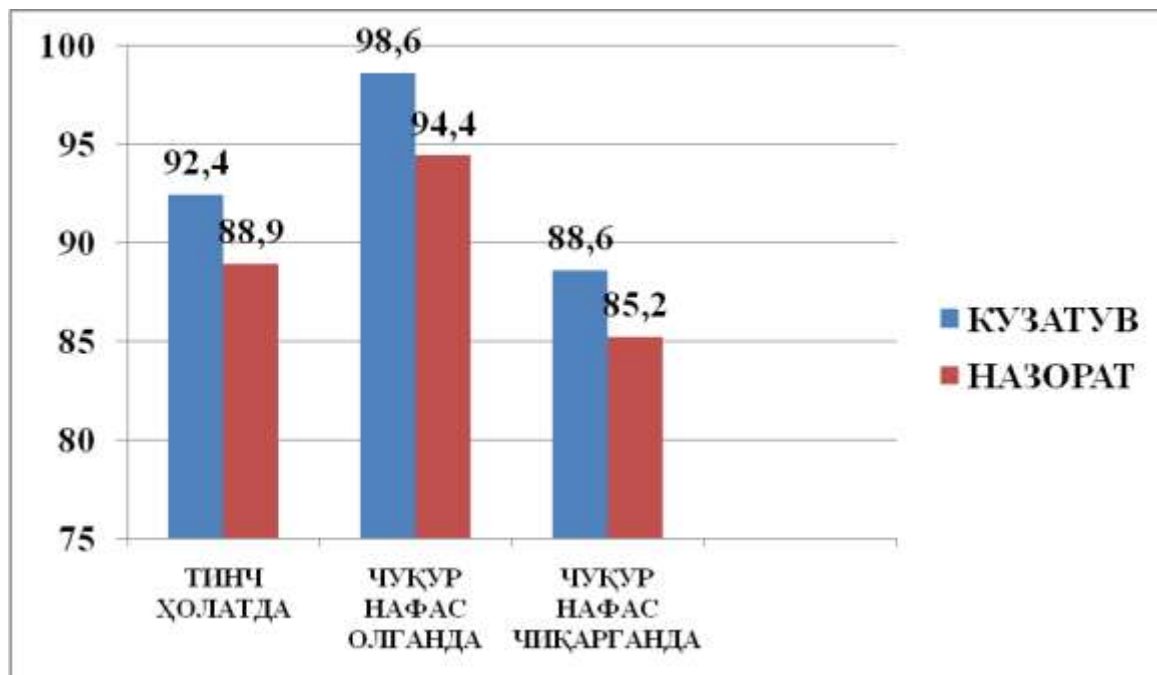
Назорат гуруҳидаги ўқувчиларни кўкрак қафаси айланаси узунлигини энг юқори кўрсаткичи тинч ҳолатда 96,0 см, ўртача кўрсаткич $88,9 \pm 1,5$ см, қуйи кўрсаткич 80,0 смни ташкил қилди. Чуқур нафас олганда энг юқори кўрсаткич 102,0 см, ўртача кўрсаткич $94,4 \pm 1,5$ см, қуйи кўрсаткич 85,0 смни ташкил этди. Чуқур нафас чиқарганда энг юқори кўрсаткич 92,0 см, ўртача кўрсаткич $85,2 \pm 1,4$ см, қуйи кўрсаткич 81,0 смни ташкил қилди. Олинган натижалар ўртасидаги ўртача фарқлар ўзаро таққосланганда тинч ҳолатда $t=3,5$, чуқур нафас олганда $t=4,2$, чуқур нафас чиқарганда $t=3,4$ га тенг бўлиб, бу фарқлар статистик жиҳатдан муқаррар ҳисобланади ($P>0,05$) ($P<0,05$) ($P<0,05$) (2.3-жадвал, 2.3-диаграмма).[42]

Ўқувчиларнинг кўкрак қафаси айланаси узунлигининг ўртача кўрсаткичлари (см.)

	Статистик кўрсаткичлар	Тинч ҳолатда	Чуқур нафас олганда	Чуқур нафас чиқарганда
Кузатув	$M \pm m$	$92,4 \pm 0,8$	$98,6 \pm 0,8$	$88,6 \pm 0,7$
	T	3,5	4,2	3,4
Назорат	$M \pm m$	$88,9 \pm 1,5$	$94,4 \pm 1,5$	$85,2 \pm 1,4$
	N	15	15	15
	P	>0,05	<0,05	<0,05
	N	15	15	15

2.3-диаграмма

Ўқувчиларнинг кўкрак қафаси айланаси узунлигининг ўртача кўрсаткичларини диаграммаси (см.)



Ўпканинг функционал ҳолатини ўрганиш учун ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) аниқланди. Унга олдин максимал нафас олгандан кейин, максимал нафас чиқаргандаги ҳаво ҳажми кўрсаткичлари киради.[54] Кузатув

гурухидаги ўқувчиларда ўпканинг тириклик сиғимини ўртача кўрсаткичи $3140,4 \pm 45,4$ мл ташкил этди. Энг юқори кўрсаткич 3400 мл, энг қуйи кўрсаткич эса 2900 мл ташкил қилди. Назорат гурухидаги ўқувчиларда ўпканинг тириклик сиғимини ўртача кўрсаткичи $2906,7 \pm 47,2$ мл ташкил қилди. Энг юқори кўрсаткич 3200 мл, энг қуйи кўрсаткич эса 2600 мл ташкил этди. Олинган ўртача натижалар орасидаги фарқ 233,7 га тенг бўлиб, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррар эканлиги аниқланди ($P < 0,01$) (2.4-жадвал, 2.4-диаграмма).[43]

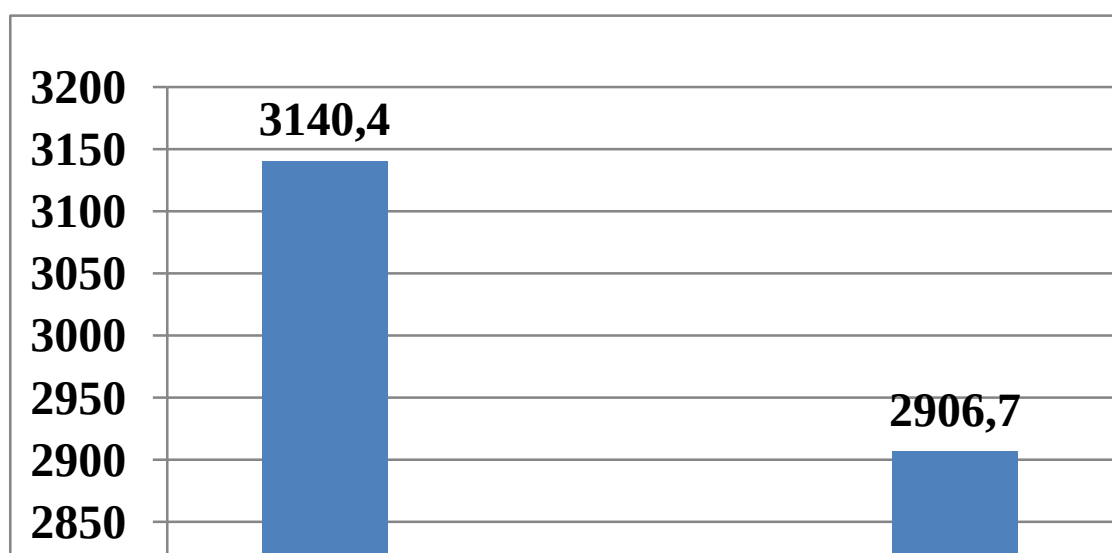
2.4-жадвал

**Ўқувчиларда ўпканинг тириклик сиғимини ўртача кўрсаткичлари
(мл.)**

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
$M \pm m$	$3140,4 \pm 45,4$	$2906,7 \pm 47,2$
T		233,7
P		$<0,01$
N	15	15

2.4-диаграмма

**Ўқувчиларда ўпканинг тириклик сиғими ўртача кўрсаткичларини
диаграммаси (мл.)**



Жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларидан бири қўл динамометрияси ҳисобланади. Кузатишларда қатнашган ўқувчиларнинг ўнг ва чап қўл бармоқларини букувчи мускулларни максимал қисқариш кучи аниқланди. Кузатув гуруҳидаги ўқувчиларни ўнг қўл бармоқларини букувчи мускулларининг максимал қисқариш кучини ўртача кўрсаткичи $47,4 \pm 0,4$ кг/м, энг катта кўрсаткичи 50,0 кг/м, кичик кўрсаткич эса 45,0 кг/м тенг бўлди. Чап қўл бармоқларини букувчи мускулларининг максимал қисқариш кучини ўртача кўрсаткичи $44,5 \pm 0,5$ кг/м, энг юқори кўрсаткич 48,0 кг/м, қуйи кўрсаткич эса 42 кг/м тенг бўлди. Назорат гуруҳидаги ўқувчиларни ўнг қўл динамометриясини ўртача кўрсаткичи $45,3 \pm 0,5$ кг/м, энг катта кўрсаткичи 49,0 кг/м, кичик кўрсаткичи эса 42,0 кг/м ташкил қилди. Чап қўл бармоқларини букувчи мускулларининг максимал қисқариш кучини ўртача кўрсаткичи $42,6 \pm 0,5$ кг/м, энг юқори кўрсаткич 46,0 кг/м, энг кичик кўрсаткичи эса 40,0 кг/м.га тенг эканлиги аниқланди. [77]

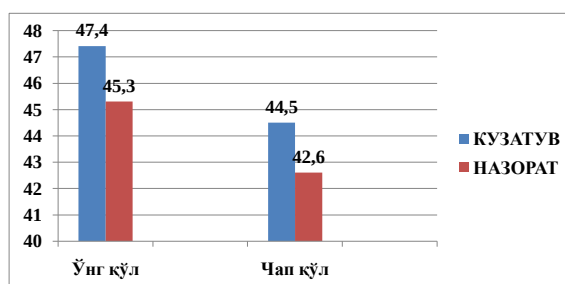
Олинган ўртача кўрсаткичлар ўзаро таққосланганда, улар ўртадаги фарқ ўнг қўлда 2,1 кг/м, чап қўлда 1,9 кг/м ташкил қилиб, у статистик жиҳатдан муқаррардир ($P < 0,01$) ($P > 0,05$) (2.5-жадвал, 2.5-диаграмма).

2.5-жадвал

**Ўқувчиларнинг қўл динамометриясини ўртача кўрсаткичлари
(кг/м.)**

	Статистик кўрсаткичлар	Ўнг қўл	Чап қўл
Кузатув	$M \pm m$	$47,4 \pm 0,4$	$44,5 \pm 0,5$
	Статистик кўрсаткичлар	Ўнг қўл	Чап қўл
Назорат	$M \pm m$	$45,3 \pm 0,5$	$42,6 \pm 0,5$
	T	2,1	1,9
	P	<0,01	<0,05
	N	15	15

**Ўқувчиларнинг қўл динамометрияси ўртача кўрсаткичларини
диаграммаси (кг/м.)**



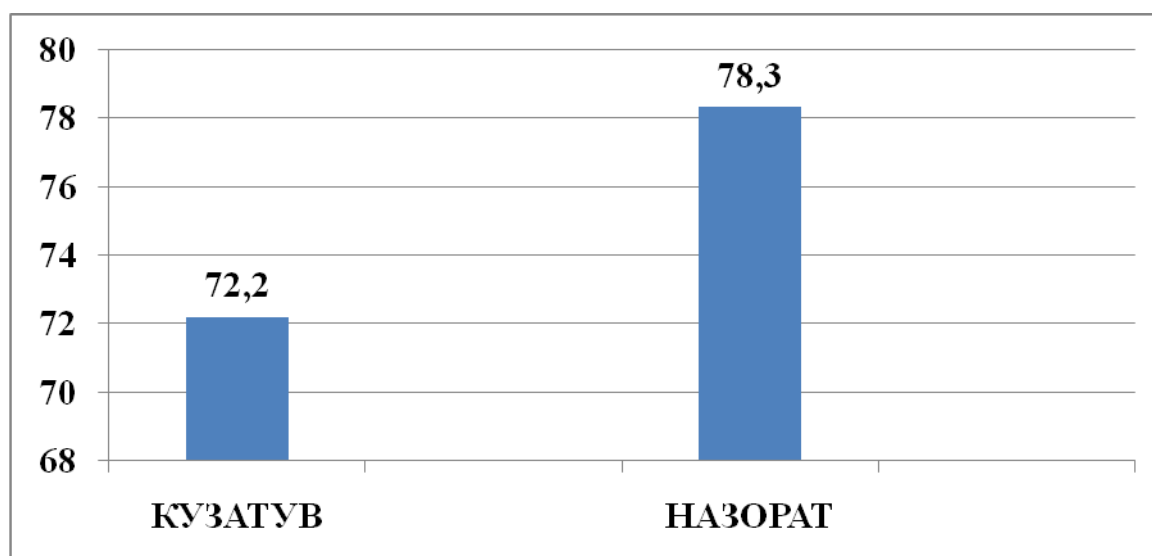
Юрак уришлар частотаси кўрсаткичлари натижалари эса қуйидагича келиб чиқди. Кузатув гуруҳи ўқувчиларида энг юқори кўрсаткичи 76,0 та энг қуйи кўрсаткичи 70,0 та, ўртача кўрсаткич $72,2 \pm 0,5$ та ташкил қилди. Назорат гуруҳи ўқувчиларида эса, энг юқори кўрсаткич 82,0 та, энг қуйи кўрсаткич 74,0 та, ўртача кўрсаткич $78,3 \pm 0,7$ та ташкил этди.

Олинган ўртача натижалар орасидаги фарқлар ўзаро таққосланганда 6,1 га тенг бўлиб, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррардир ($P < 0,001$) (2.6-жадвал, 2.6-диаграмма).[74]

**Ўқувчиларнинг юрак уриш частоталарининг ўртача кўрсаткичлари
(та).**

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
$M \pm m$	$72,06 \pm 0,5$	$78,3 \pm 0,7$
T		6,1
P		$<0,001$
N	15	15

**Ўқувчиларнинг юрак уриш частоталари ўртача кўрсаткичларини
диаграммаси (та)**



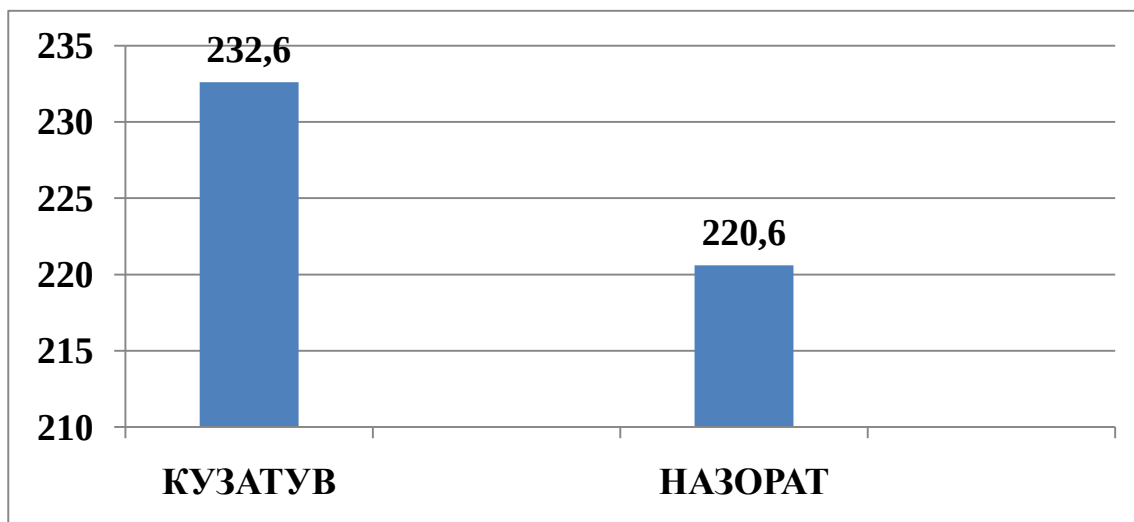
Ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини жойидан туриб икки оёқда узунликка сакраш ҳаракати билан аниқланди. Кузатув гуруҳи ўқувчиларида жойидан туриб икки оёқда узунликка сакраш ҳаракатининг ўртача кўрсаткичи $232,6 \pm 0,3$ см ташкил қилди. Энг юқори кўрсатки 240 см, энг қуйи кўрсаткич эса 210 см ташкил этди. Назорат гуруҳи ўқувчиларида жойидан туриб икки оёқда узунликка сакраш ҳаракатининг ўртача кўрсаткичи $220,6 \pm 0,2$ см тенг бўлди. Энг юқори кўрсатки 230 см, энг қуйи кўрсаткич эса 210 см ташкил қилди. Олинган ўртача натижалар орасидаги фарқлар ўзаро таққосланганда 12 см тенг бўлиб, статистик жиҳатдан муқаррар фарқ қиладиган даражада катта еканлиги аниқланди ($P < 0,01$) (2.7-жадвал, 2.7-диаграмма).[42]

2.7-жадвал

**Ўқувчиларнинг жойидан туриб икки оёқда узунликка сакраш
ҳаракатининг ўртача кўрсаткичлари (см.)**

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
$M \pm m$	$232,6 \pm 0,3$	$220,6 \pm 0,2$
T		12
P		$< 0,01$
N	15	15

**Ўқувчиларнинг жойидан туриб икки оёқда узунликка сакраш
ҳаракати ўртача кўрсаткичларини диаграммаси (см.)**



Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан яна бири бу ўтириб туриш ҳаракати ҳисобланади. Кузатишларда катнашган ўқувчиларда қуйдагича натижалар аниқланди. Кузатув гуруҳи ўқувчиларда ўтириб туриш ҳаракатини ўртача кўрсаткичи $77,2 \pm 0,8$ тага тенглиги аниқланди. Энг юқори кўрсатки 80 та, энг қуйи кўрсаткич эса 72 та ташкил қилди. Назорат гуруҳи ўқувчиларда ўтириб туриш ҳаракатини ўртача кўрсаткичи $68,3 \pm 1,3$ тага тенг бўлди. Энг юқори кўрсатки 74 та, энг қуйи кўрсаткич эса 60 та ташкил этди. Олинган ўртача натижалар орасидаги фарқлар ўзаро таққосланганда 8,9 га тенг бўлиб, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррардир ($P < 0,001$) (2.8-жадвал, 2.8-диаграмма).[23]

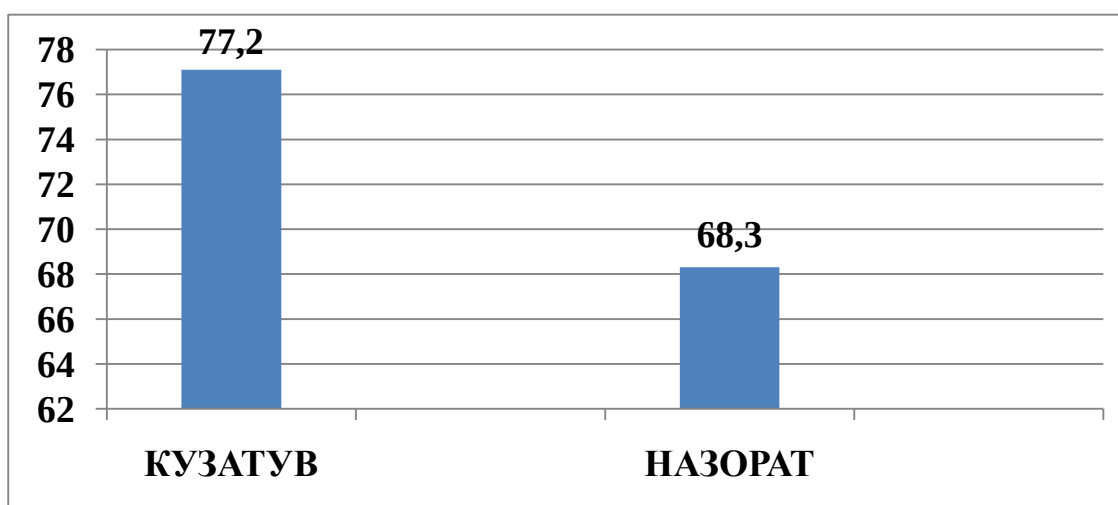
2.8-жадвал

Ўқувчиларнинг ўтириб туриш ўртача кўрсаткичлари (та)

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
М ± м	$77,2 \pm 0,8$	$68,3 \pm 1,3$
T		8,9
P		<0,001
N	15	15

2.8-диаграмма

Ўқувчиларнинг ўтириб туриш ўртача кўрсаткичларининг диаграммаси (та)



Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш машқи ҳисобланади. Кузатишларда қатнашган ўқувчиларда қуйидагича натижалар аниқланди. Кузатув гуруҳи ўқувчиларида полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш машқини ўртача кўрсаткичи $47,6 \pm 2,1$ тага тенг бўлиб, энг юқори кўрсаткич 60 та, энг қуйи кўрсаткич эса 40 та ташкил қилди.[37] Назорат гуруҳи ўқувчиларида полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш машқини ўртача кўрсаткичи $36,2 \pm 0,8$ тага тенг бўлди. Энг юқори кўрсаткич 40 марта., энг қуйи кўрсаткич эса 32 тани ташкил этди. Ўртача кўрсаткичлар орасидаги 11,4 тенг бўлиб статистик жиҳатдан муқаррар эканлиги аниқланди ($P < 0,001$) (2.9-жадвал, 2.9-диаграмма).[42]

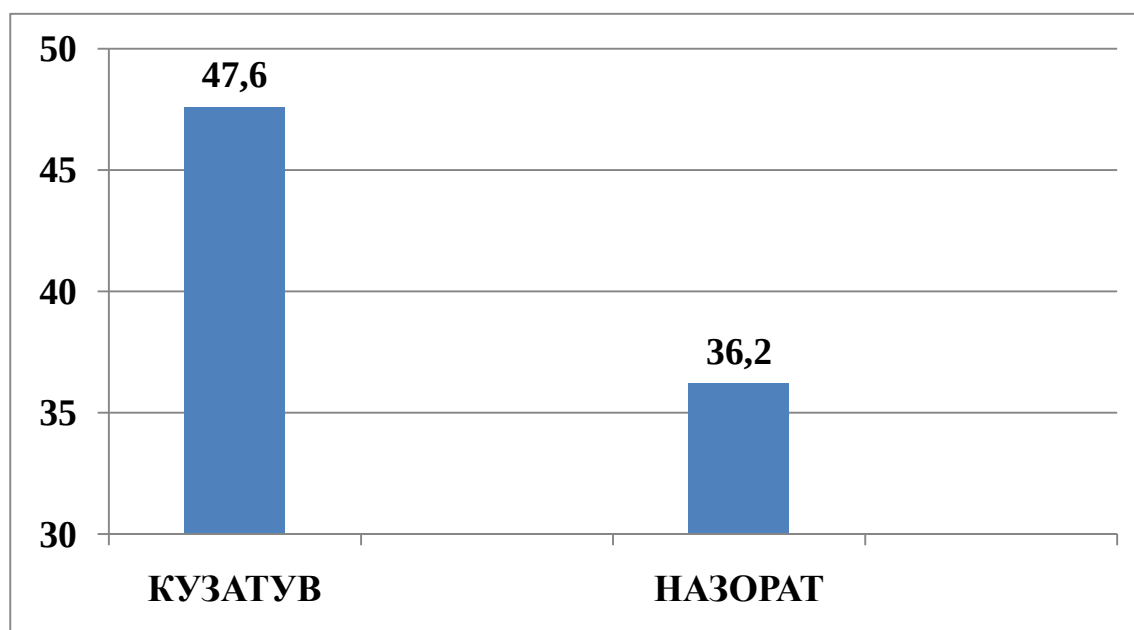
2.9-жадвал

Ўқувчиларнинг полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш машқи ўртача кўрсаткичлари (та)

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
$M \pm m$	$47,6 \pm 2,1$	$36,2 \pm 0,8$
T		11,4
P		<0,001
N	15	15

2.9-диаграмма

**Ўқувчиларнинг полда қўл билан таяниб қўлларни букиш ва ёзиш
машқи ўртача кўрсаткичларининг диаграммаси (та)**



Ўқувчилар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларидан яна бири бу турникка тортилиш машқидир. Кузатишларда қатнашган ўқувчиларда қуйдагича натижалар аниқланди. Кузатув гуруҳидаги ўқувчиларда турникка тортилиш машқини ўртача кўрсаткичи $14,8 \pm 0,6$ тага тенглиги аниқланди. Энг юқори кўрсатки 20 та, энг қуйи кўрсаткич эса 12 та ташкил қилди. Назорат гуруҳидаги ўқувчиларда турникка тортилиш машқини ўртача кўрсаткичи $12,8 \pm 0,3$ тага тенг бўлди. Энг юқори кўрсатки 15 та, энг қуйи кўрсаткич эса 11 та ташкил қилди. Кузатишларда қатнашган ўқувчиларнинг ўртача кўрсаткичлари ўзаро таққосланганда 2,0 га тенг бўлиб, бу фарқ статистик жиҳатдан муқаррарлиги аниқланди ($P < 0,05$) (2.10-жадвал, 2.10-диаграмма).[43]

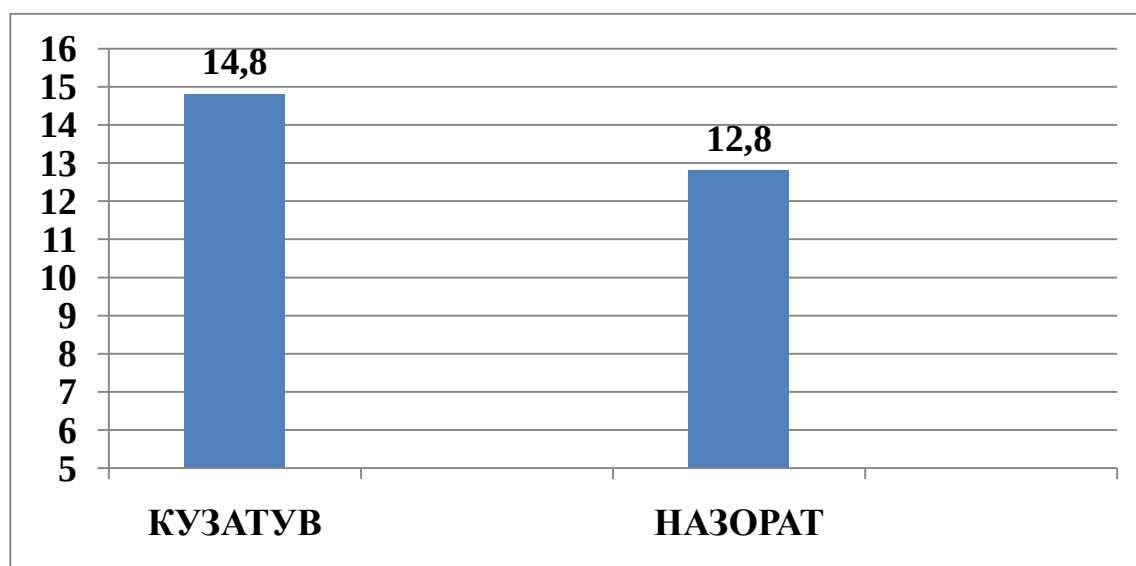
2.10-жадвал

**Ўқувчиларнинг турникка тортилиш машқи ўртача кўрсаткичлари
(та)**

Статистик кўрсаткичлар	Кузатув	Назорат
М ± м	$14,8 \pm 0,6$	$12,8 \pm 0,3$
Т		2,0
Р		>0,05
Н	15	15

2.10-диаграмма

**Ўқувчиларнинг турникка тортилиш машқи ўртача
кўрсаткичларининг диаграммаси (та)**



III. БОБ. Ёшларни жисмоний сифатларини тарбиялаш методикаси.

Мавжуд жисмоний тарбия тизимларига инсон жисмининг ҳаракат сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилган. Ҳар бир организмдаги турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгиловчанлигини ҳаракат ёки жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган. Айнан шу сифатларини қандай намоён қила олиш даражасига қараб индивидга кучли, чаққон, тезкор ва х.к. деб баҳо берилган. Бу сифатларни ўлчаш мумкин. Ўлчов кўрсаткичларини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари деб аталади ва бу кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан муҳофазасига тайёрлиги аниқланади.

Масалан, индивид 100 кг оғирликдаги штангани елкага олиб фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб тура олиши мумкин. Шу машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчисининг куч сифати ривожланган деб баҳоланади. Бу сифатнинг даражаси фақат организмнинг суяк, мускул ва бошқа аъзоларининг тўқималари, хужайралари ва хоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, индивиднинг маънавий-руҳий фазилатларини ривожланганлигига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий-руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан чамбарчас боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади.[34-35]

III.1. Куч сифатларини тарбиялаш методикаси

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

1. *Максимал уринишлар усули*
2. *Чегаравий бўлмаган уринишлар усули*
3. *Изометрик уринишлар усули*
4. *Изокинетик уринишлар усули*
5. *Динамик уринишлар усули*
6. *«Жадал» усул*

Таъкидлаб ўтиш керакки, усулларнинг бундай номланиши куч машғулотлари назарияси ва амалиётида кенг тарқалган. Уларнинг яхши томони қисқалигида. Лекин илмий нуқтаи назардан кучни ривожлантириш усулларини бундай номлаш жуда ҳам тўғри эмас, чунки масалан, максимал изотермик ва изокинетик уринишлар усуллари, қайтарма машқлар синфига ҳам киради. Мушакларнинг динамик қисқариши нафақат динамик уринишлар усулига, бошқа кўплаб усуллар учун ҳам хосдир.[33-37]

Максимал уринишлар усули. Мазкур усул машғулотларни субмаксимал, максимал ва ўта максимал оғирликлар билан ўтказишга асосланган. Ҳар бир машқ бир неча марта такрорланади. Бир уринишда чегаравий ва ўта юқори қаршиликни енган, яъни оғирлик 100% ва ундан кўп бўлган ҳолда машқларни такрорлашлар сони 1-2, кўпи билан 3 марта бўлиши мумкин. Уринишлар сони 2-3, уринишдаги қайтаришлар орасида дам олиш 3-4 дақ, уринишлар орасида 2 дан 5 дақ.гача. Чегарага яқин қаршиликлар билан машқларни бажаришда

(максималдан 90-95% оғирлик билан) бир уринишдаги ҳаракатлар қайтарилиши сони 5-6, уринишлар сони 2-5. машқларни қайтариш орасидаги дам олиш вақти 4-6 дақ. ва уринишлар орасида 2-5 дақ. ҳаракатлар суръати - эркин, тезлик энг камдан максималгача. Амалиётда бу усулнинг турли йўллари бор, уларнинг асосида оғирликларни оширишнинг турли усуллари ётади.

Назарда тутиш керакки, чегаравий юкламалар ҳаракатлар техникасини назорат қилишни қийинлаштиради, жароҳат олиш ва кўп шуғулланиб юбориш хавфини кучайтиради айниқса, болаларда ва бошловчиларда. Шунинг учун у олий малакали спортчиларнинг машғулотида асосий, лекин ягона бўлмаган усулдир. У ҳафтасига 2-3 марта қўлланилади. Катта вазнлар, баъзи ҳолларда 7-14 кунда бир марта ишлатилади. 100%дан ортиқ юклар билан машқлар шериклар ёрдамида ёки махсус мосламаларни қўллаш йўли билан ўтказилади. 16 ёшгача бўлган болаларга бундай усулни қўллаш тавсия этилмайди.[52]

Қайтарма максимал уринишлар усули максимал динамик кучни мушаклар ҳаждаки сезиларли кўпайтирмасдан ошириш учун асосий ҳисобланади. Уни қўллаш учун спортчи олдиндан тайёргарлик кўрган бўлиши лозим. Ушбу усул ўсмирларнинг куч даражасини баҳолаш учун ўтказиладиган назорат синовлари асосида ётиши мумкин. Назорат учун машқлар масалан, полдан штангани тортиш; горизонтал ётган ҳолда штанга кўтариш; елкада штанга билан ўтириб туриш.

Такрорий чегаравий бўлмаган уринишлар усули. Маъноси чегаравий бўлмаган ташқи қаршилиқни то қаттиқ чарчагунча ёки «охиригача» такрорлаш.

Ҳар бир ёндашувда машқлар танаффуссиз бажарилади. Бир машғулотда 2-6 серия бажарилади. Бир серияда 2-4 ёндашув. Машғулотлар орасидаги танаффус 2-8 дақ, сериялар орасидаги 3-5 дақ. машғулотлар давомида ташқи қаршилиқлар катталиги максималдан 40-80% ни ташкил қилади. Ҳаракатлар тезлиги катта эмас. Катта оғирлик билан қайтаришлар сони кам бўлганда, асосан максимал куч ривожланади ёки бир вақтнинг ўзида кучнинг кўпайиши

ва мушаклар ҳаждақинг ортиши юз беради. Ва аксинча, қайтаришлар сони кўп бўлиб, оғирлик миқдори кам бўлганда асосан, чидамлилиқ сифати ортиб боради.

Бу усулни қўллаганда машғулот самарасига машқларни такрорлашнинг ҳар бир серияси якунида эришилади. Сўнгги такрорлашларда ишлаётган ҳаракат бирликлари миқдори максимумгача етади, уларнинг синхронлиги кузатилади, физиологик жараён худди катта қаршиликларни енгаётгандай бўлади.

«Охиригача» усулининг *учта асосий йўли* мавжуд:

1. Машқлар бир машғулотда «охиригача» бажарилади, ёндашувлар сони ҳам «охиригача» эмас.

2. Бир неча уринишларда машқлар «охиригача» бажарилади, ёндашувлар сони «охиригача» эмас.

3. Машқлар ҳар бир уринишда «охиригача» бажарилади, ёндашувлар сони «охиригача».

«Охиригача» усулида ишлаш энергетик жиҳатдан кам унумли бўлсада, амалиётда кенг қўлланилади. У ҳаракатлар техникасини яхшироқ назорат қилиш, жароҳатлардан сақланиш, мушаклар гипертрофиясига қўмаклашиш имконини беради. Ва ниҳоят, бу усул бошловчиларни тайёрлаш учун ягона бўлган усул, чунки кучнинг ривожланиши қаршилиқ катталигига боғлиқ эмас. Уни ҳал қилувчи ролни куч катталиги ўйнаган, намоён бўлиш тезлиги эса катта аҳамиятга эга бўлмаган ҳолларда қўллаш мақсадга мувофиқ.[59-60]Изотермик уринишлар усули. Қисқа муддатли максимал кучланишларни бажариш билан ифодаланади. Изотермик кучланишлар давомийлиги одатда 5-10 с. Кучланиш катталиги максимумдан 40-50% бўлиши мумкин ва статистик куч мажмуалари, турли мушак гуруҳлари кучини ривожлантиришга йўналтирилган 5-10 машқдан иборат бўлиши керак. Ҳар бир машқ 3-5 марта, 30-60 с танаффус билан бажарилади. Навбатдаги машқларни бажа-ришдан олдин дам олиш 1-3 дақ. Изотермик машқларни машғулотга ҳафтасига 4 мартагача қўшиш мумкин, уларга 10-15 дақ. ажратилса кифоя. Мажмуавий

машқлар ўзгармаган ҳолда таҳдақан 4-6 ҳафта қўлланилиши мумкин, сўнгра у баъзи бошланғич ҳолатларнинг ўзгариши ҳисобига янгиланади.

Изотермик машқларни бажаришда тана ҳолатини ёки бўғимларнинг бурчак катталиги жиддий аҳамиятга эга. Елка олди букувчиларининг бўғимларининг катта бурчагида машғулот куч ўсишини кам таъдақлайди, лекин машқ қилинмаётган бўғимларга яхши таъсир кўрсатади. Изотермик кучланиш бўғим бурчаги 90^0 да, 120^0 ва 150^0 га нисбатан, гавдани эгувчиларнинг ўсишига катта таъсир кўрсатади[60].

Изокинетик уринишлар усули. Бу усулнинг ўзига хослиги у қўлланилганда ташқи қаршилиқ катталиги эмас, ҳаракатнинг доимий тезлиги катталиги берилишидадир. Машқлар махсус тренажерларда бажарилади, улар турли тезликларда ҳаракат қилишга имкон

беради. Масалан, кроль ёки брасс билан сўзишда қулочлаб эшишнинг бутун амплитудаси бўйича. Бу мушакларнинг бутун ҳаракат давомида оқилона юклама билан ишлашига имкон беради.

Изокинетик усулда замонавий тренажерларда бажариладиган куч машқлари бўғимларнинг ҳаракат тезлигини 1 секундда 0 дан 200 тагача ўзгартириш имконини беради. Шунинг учун бу усул куч сифатларининг ҳар қил турларини - «суст», «тез», «портлаш» кучини ривожлантириш учун ишлатилади. Усул сўзиш, енгил атлетика, спорт ўйинларида - оёқ ва қўллар билан зарбалар, копток ирғитиш ва шу кабиларда куч тайёргарлиги жараёнида кенг қўлланилади. Мазкур усулдан фойдаланилганда бадан қиздириш машқлари шарт эмас ва шу билан оғирликлар ёрдамидаги машғулотлардан фарқланади.[64]

Оғирлик вазни шундай бўлиши керакки у ҳаракат техникасининг бўзилишига сабаб бўлмасин ва ҳаракатни бажариш вақтида тезликни пасайтирмасин. Масалан, ватерполчиларда отиш кучини ривожлантириш учун 2 кг ли медицинбол қўлланилганда, энг яхши натижалар кўрсатилди, найза улоқтирувчиларда 3 кг.

«Жадал» усул мушак гуруҳларини пастга тушаётган юкдан ёки тана

оғирлигинининг кинетик энергиясидан фойдаланган ҳолда жадал рағбатлантиришга асосланган.

Бу усул асосан турли мушак гуруҳларининг «амортизация» ва «портлаш» кучини ривожлантириш учун ҳам қўлланилади. Мисол тариқасида оёқларнинг «портлаш» кучини ривожлантириш учун чуқурга сакраб тушиш ва сакраб чиқиш машқини келтириш мумкин. Амортизация ва ундан кейинги ердан итарилиш худди бир бутундай бажарилиши керак.

Қуйидаги усулият билан ўтказиладиган бундай машқнинг катта самарадорлиги тасдиқланган. Машқ 70-80 см баландликдан, бир оз букилган тиззалар билан «қўниш» ва тез, катта куч билан юқорига сакрашдан иборат. Сакрашлар серияли бажарилади 2-3 серия, ҳар бирида 8-10 та сакраш. Сериялар орасида дам олиш вақти 3-5 дақ. Машғулот кўпи билан ҳафтасига икки марта ўтказилади. Қўшимча оғирлик сифатида шахсий вазн ишлатилади. Амортизациядан сакрашга ўтиш жуда тез бўлиши керак, танаффус машғулот самарасини камайтиради.[66]

Сакраш учун қуйидаги миқдорлар оқилона ҳисобланади: 10 мартадан 4 серия - яхши тайёргарлик кўрган спортчилар учун ва 2-3 серияда 6-8 мартада - камроқ тайёргарлик кўрганлар учун. Сериялар орасидаги дам олиш 6-8 дақ. Давомида енгил югуриш ва бўшашиш учун машқлар бажарилади.

Куч сифатларининг турлари ва уларни ривожлантириш усуллари

Максимал кучни ривожлантириш. **Максимал куч** – *асаб мушак тизими*га мушаклар максимал қисқарганда берилиши мумкин бўлган энг катта куч. Максимал кучни ривожлантириш асосида иккита усул ётади: максимал уринишлар усули ва такрорий - серияли усул.

Куч тайёргарлигининг назарияси ва амалиётида максимал уринишлар усулининг бир неча йўли ўз жойини топган.

1-йўл. Машқлар, максималдан 90-95% оғирлик билан, бир ёндашувда 2-3 марта бажарилади. Бир машғулотда ёндашувлар орасида 3-5 дақ. ҳордиқ билан 2-4 марта бажарилади. Бу жуда самарадор машқни мушаклар ишининг икки тартибида бажариш мумкин. Биринчи тартибда ёндашувда барча ҳаракатлар

такрорлашлар орасида мушакларни бўшаштирмасдан бажарилади. Масалан, штанга билан ўтириб туриш бўйича ёндашувни бажариш вақтида штанга доимо елкаларда бўлади ва мушаклар табиийки таранглашган ҳолатда бўлади. Иккинчи тартибда ёндашувда ҳар бир машқ орасида қисқа муддатга, бир неча секунд мушакларни бўшаштириш билан боғлиқ. Бунинг учун, машқ амалларини бажариб бўлгандан кейин, юкдан ҳолис бўлиб (штангани жойига қўйиб), «ишчи» мушакларни силтаб бўшаштириш ва дарҳол навбатдаги ҳаракатни бажаришга киришиш лозим. Иккала тартиб ҳам жуда самарали. Иккинчи тартиб «портлаш» кучини ва мушакларни бўшаштириш (дам олдириш) лаёқати фаол намоён бўлишини такомиллаштиришни таъқиқлайди.[68-69]

2-йўл. Машғулотлар давомида маълум миқдорда ёндашувларни бажариш керак, улардан: 1) оғирлик вазни максималдан 90% - 3 марта; 2) вазн 95% - 1 марта; 3) вазн 97% - 1 марта; 4) 100% плюс 1 - 2 кг - 1 марта. Тўрт ёндашув билан чекланиш мумкин, улардан: 1) вазн 90% - 2 марта; 2) вазн 95% - 1 марта; 3) вазн 100% - 1 марта; 4) 100% плюс 1 - 2 кг - 1 марта. Иккала машқда ҳам ёндашувлар орасида фаол ҳордиқ учун 2 - 3 с. бўшаштирувчи машқлар билан танаффус қилиш керак. Охирги машқни спортчи 100% плюс 1-2 кг юклама билан бажара олмаслиги эҳтимоли бор, бунда бу ёндашувни олдингиларни қайтариш билан алмаштириш мақсадга мувофиқ.

3-йўл. Машғулот давомида 4-5 ёндашувнинг ҳар бирида бир марта 100% вазн билан машқ амалга оширилади. Танаффуслар давомийлиги навбатдаги ёндашувни бажаришга тайёрлик билан аниқланади.

4-йўл. 3 ёндашув 120-130 % юклама билан амалга оширилади. Ҳар бир ёндашув 4-5 такрорлашдан ва 3-4 дақ. Мушакларни бўшаштириш учун танаффуслардан иборат. Штанга ёки бошқа оғирлик бошланғич ҳолатга махсус мосламалар ёрдамида ёки шериклар томонидан узатилади.

5-йўл. Кучни ривожлантиришнинг барча олдинги йўлларида мушаклар енгиб ўтувчи тартибда ишлайди. Таклиф этилаётган йўл мушакларни ён берувчи ва енгиб ўтувчи тартибларда навбатлашга йўналтирилган. Бунга

ўхшаш кўплаб машқлар мавжуд. Масалан, 120-140% вазнли штанга билан ўтириб-туриш, бунда штанга елкага турган ҳолда мосламадан олинади. Ўтириб туришнинг якуний босқичида штанга дисклари шериклар томонидан жадал ечиб олинади, қолган 70-80% вазн билан тез туриш керак. Шундай қилиб, 3 ёндашувни ўз ичига олган 2 серия бажарилади, ҳар бир ёндашувда 2-4 машқ ва 3-4 дақ. мушакларни бўшаштириш учун танаффус бўлади. Бир машғулот давомида кўпи билан 3та 5-7 дақ.лик фаол ҳордикни ўз ичига олган сериялар бажарилади.

Мушаклар ҳажмини маромида ривожлантириш мақсадида такрор-серияли усулни қўллашнинг бир неча йўллари мавжуд.

1-йўл. Максимал оғирликнинг 70-80% қўлланилади: бир ёндашишда машқлар 5-6 марта такрорланади. Бир серия 2-3 ёнда-шувни ўз ичига олади. Ёндашувлар орасида фаол ҳордиқ 4-5 дақ, сериялар орасида -6-8 дақ. машғулотлар 2-4 сериядан иборат.[75]

2-йўл. Уч ҳил турли ёндашувлардан иборат серия бажа-рилади: 1) оғирлик максималдан 80%, ёндашувда машқни 10 марта такрорлашга интилиш керак; 2) оғирлик 90% - 5 марта; 3) 92-95% - 2 марта 3-4 дақ танаффуслар билан.

3-йўл. Тўрт ҳил турли ёндашувлар орасида 5-6 дақ. танаффус билан бажарилади: 1) вазн 70% - 12 марта такрорланади; 2) вазн 80% - 10 марта; 3) вазн 85% - 7 марта; 4) 90% - 5 марта. Машғулотда 8-10 дақ. танаффус билан 21 серия бажарилади.

4-йўл. Мушакларнинг статик ва динамик иш тартиби уйғунлашуви кўзда тутилади. Бунда 75-80% вазн билан ён берувчи ҳаракат амаллари бажарилади; қуйи ҳолатда 2-3 с. танаффус қилинади. Сўнг максимал тезликда енгиб ўтувчи амал бажарилади. Ёндашувда машқ 2-3 марта такрорланади. 2-3 такрорланишли 2 серияни бажариш мақсадга мувофиқ. Ёндашувлар орасида танаффус 4-5 дақ, сериялар орасида 6-8 дақ.

5-йўл. Бундан олдинги йўлдаги каби мушакларнинг статодинамик тартибда ишлаши назарда тутилади. Вазн 70-80%. Машқнинг биринчи

қисмида 40-60% вазн билан бир текис изометрик уринишни бажариш лозим, сўнг тез енгиб ўтувчи ҳаракатга ўтиш керак. Бир ёндашувда қиска танаффуслар билан 5-6 такрорлашни бажариш тавсия қилинади; машғулотда 3-5 ёндашув, орликда 4-5 дақ. танаффус билан.

Кўрсатилган тартиб ва талаблар асосида бажарилган такрор - серияли усул ёрдамида мушак ҳаждакинг кескин ўсиши паст тезликда намоён бўладиган максимал кучнинг ривожланишига задал яратади. Мазкур усул бошланғич куч тайёргарлигида жуда самарали бўлади.[36]

Мушаклар ҳаждаки ошириш учун такрор - серияли усул билан бажариладиган машқларнинг бир неча турли технологик йўллари мавжуд.

1-йўл. Вазн 75-80%. 10-12 такрорлашда ҳаракатларни секин, қаттиқ чарчаш аломатлари пайдо бўлгунга қадар бажарилади. Жами 2-4 ёндашув, ораликларда 2 дақ.гача фаол ҳордиқ билан бажарилади. Бир машғулотда 2-3 гуруҳ мушакларга таъсир қиладиган машқларни танлаш мақсадга мувофиқ.

2-йўл. Вазн 60-70%. Ҳар бирида 15-20 марта машқ ижро этиладиган 3-5 ёндашув бажарилади. Ёндашувлар орасида 2-3 дақ. танаффус.

3-йўл. Вазн 80%. Бир гуруҳ мушакларга таъсир этадиган 3-5 ёндашувда 8-10 тадан такрорлаш бажарилади. Ёндашувлар орасида 2-3 дақ. танаффус. Қаттиқ чарчаган ҳолларда танаффус 5 дақ.гача чўзилади.

4-йўл. Вазн 85-95%. 4-8 ёндашувда 5-8 тадан такрорлаш ораликда 3-4 дақ. танаффус билан бажарилади.

5-йўл. Вазн 85-90%, қаттиқ чарчаш аломатлари сезилгандан сўнг шерик ёрдамида енгиб ўтиш қисмида 2-3 қўшимча машқ бажарилади. Янги ёндашувга тайёр бўлгунгача этадиган вақт оралиғида танаффус билан 2 ёндашувни бажариш мақсадга мувофиқ.

6-йўл. Бир ҳил миқдордаги такрорлашлар бажарилади, лекин навбатдаги ёндашувларда вазн енгиллашиб боради. Масалан: 70x10; 65x10; 60x10. ёндашувлар орасида 2 дақ. танаффус. Мазкур йўл тез чарчаيدиган майда гуруҳ мушакларини машқ қилдиришга ёрдам беради.

7-йўл. 25-35% вазн билан сакраб туриш. Бошланғич ҳолат-0,3-0,4 м

баландликда полдаги оғирлик боғланган ҳолда эгилиб турилади. 8-10 марта сакралади. 2 ёндашувда 2-3 серия, 2 дақлик. танаффус билан.

Максимал кучни изотермик усулни қўллаган ҳолда ҳам ривожлантириш мумкин. У мушаклар ўзунлигини ўзгартирмай, қисқа муддатли максимал кучланишларни бажаришга асосланган. Бир машғулотда 4-5 статик куч машқларини бажариш тавсия қилинади, асталик билан 10-11 тага етказилади.[33]

Портлаш кучини ва мушакларнинг таъсирчанлик сифатини ривожлантириш. **Портлаш кучи** - инсоннинг энг қисқа фурсатда энг катта кучини намоён қилиш сифати. Мушакларнинг таъсирчанлик сифати - асаб-мушак аппаратининг (АМА) ўзига хос хусусияти, мушакларнинг шиддатли механик чўзилишидан сўнг кескин намоён бўладиган кучли ҳаракат уриниши.

Портлаш кучи инсон ҳаракатларида мушакларнинг изотермик ва динамик иши тартибларида намоён бўлади. Динамик тартибда, одатда, турли катталиклардаги ташқи қаршиликларни енгишга тўғри келади. Вақт бўйича портлаш уринишининг намоён бўлиш тавсифи ташқи шароитларга, максимал кучни ривожланганлик даражасига боғлиқ бўлади ва ишлаётган мушакларнинг бошланғич - старт кучининг (Q)ни намоён бўлиши билан ифодаланади. Ҳар қандай шароитдаги портлаш уринишларида инсон старт кучини имкон қадар тўла ишлатишга ҳаракат қилади. Тезланиш кучининг (G) намоён бўлиш хусусияти ташқи қаршилиқнинг катталигига ҳамда аввал таъкидлангандай, ишлаётган мушакларнинг максимал кучига боғлиқ. Замонавий илмий натижалар, старт кучининг ривожланиши мушаклар кучи намоён бўлишининг тезланувчи ва максимал йўл-ларига нисбатан қийин кечади.[58]

Тезлик кучини ривожлантириш. **Тезлик кучи** - нисбатан катта бўлмаган ташқи қаршиликларга қарши тезкор ҳаракатлар шароитида намоён бўлади ва АМАнинг мушакларни старт ва тезланувчи кучини белгиловчи хусусиятлари билан таъдақланади.

Тезлик кучини ривожлантириш учун динамик уринишлар усиладан

фойдаланилади. Бу усул машғулоти машқларини максимал тезликда, нисбатан катта бўлмаган - 30%гача оғирлик билан бажаришга асосланган. Бундай усул тезлик - куч сифатларини, тез ва портлаш кучини ривожлантириш учун қўлланилади.

Асосий шартлардан бири - оғирлик ҳаракат амаллари техникасига ҳалақит бермаслиги уни бўзмаслиги, ҳамда амал бажарилиш тезлигини пасайтирмаслиги лозим.

Тезлик кучини ривожлантиришда муваффақиятга эришишнинг муҳим шарти машқни такрорлаш олдида мушакларни бўшаштиришдир.

Тезлик кучини ривожлантиришнинг энг қўп тарқалган ва содда воситаси сакрашдир. Уларни қўллаш жараёнида асосий технологик омил-итарилиш тезлиги ва ҳаракат қувватини оширмасликка интилиш. Максимал тезлик ва портлаш кучини ривожлантиришда икки муҳим шартни ёдда тутиш лозим.[60]

Биринчиси - ҳар бир шуғулланувчи ўзининг бошланғич жисмоний ва, хусусан, тезлик куч тайёргарлигини эътиборга олиши лозим ва шундан келиб чиққан ҳолда, маълум таъсирга эга машқларни танлаши керак. Шунинг назарда тутиш лозимки, агар машқларнинг таъсир кучи катта бўлса, организмга зарар етиши, кам бўлса, умуман самара бермаслиги мумкин.

Иккинчиси - мушаклар юқори тезликли, таъсирчан, портлаш юкламаларидан кейин, ўзига хос чарчашдан ҳалос бўлиши, янги юкламаларга тезкорлик билан тайёрланиши керак. Бунинг учун доимо ва мақсадли равишда эгилувчанликка машқлар бажариш керак, турли тортилишлар, чўзилиш, айланма ҳаракатлар билан танаффусларни тўлдириш мақсадга мувофиқ.

Куч чидамлилигини ривожлантириш. *Куч чидамлилиги* деб инсоннинг ташқи қаршиликларга узоқ вақт бардош бериш ёки унга қарши туриш сифатига айтилади. Куч чидамлилигини ривожлантириш мураккаб технологик жараён ҳисобланади. Унинг мураккаблиги мажмуали ёндашувнинг талабларига мувофиқ бир машғулотда ҳам вегетатив функцияларга, ҳам кучни такомил-лаштиришга йўналтирилган таъсир воситаларини қўллашда кўзга ташланади. Таъсир воситалари ва усуллари шундай танланадики, улар бир-

бирига қарши бўлмасдан, чидамлилиқнинг ривожланиши ва намоён бўлишига кўмак бермоғи, машғулотдан машғулотга натижаларнинг яхшиланишига олиб келиши керак. [31]

III.2. Тезкорлик сифатларини тарбиялаш методикаси

Ҳаракатни сезиш тезлиги оддий ва мураккаб бўлади.

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

Сезиш ҳаракатининг 3 та босқичи бор:

1. Сенсорлик - хабар берилган вақтдан бошлаб мушак фаоллигининг биринчи белгиларига.

2. Премоторлик - ҳаракат бошлангунга қадар мушакнинг электр фаоллигининг пайдо бўлиши. Бу босқич барқарорлашган ва 25-60 м/с ни ташкил қилади.

3. Моторли - ҳаракат бошланишидан то тугагунча давом этади. Сенсор ва премоторли босқич яширин таъсирнинг таркибий қисмларини ҳосил қилади, моторлиси эса ҳаракатни ташкил қилади.

Оддий ҳаракат сезгисининг бутунлай қисқариш вақти машғулот пайтида моторли таркибий қисмлар ҳисобига содир бўлади. Перцептив ва ҳаракатли жараёнлар мустақил ҳисобланади, лекин латент таркибий қисмларининг ҳаракатларида фарқлар кўп.[68]

Латент вақт сезиш физиологик тассавурларга кўра беш қисмдан иборат.

1. Рецептордаги ҳаяжон кўзғатувчидан сезувчи аъзолар орқали, яъни кўз, қулоқ, сезги ҳисси, вестибуляр асбоблар орқали қабул қилинади.

2. Ҳаяжоннинг марказга интилма асабларидан МАТга узатилиши.

3. Ҳаяжоннинг асаб тармоқлари бўйича ўтиши ва электр хабарининг шаклланиши.

4. Ҳаяжоннинг МАТ дан мушакларга узатилиши.

5. Мушакларнинг кўзғалиши ва унда механик ҳаракатнинг пайдо бўлиши.

Рецепторда ҳаяжоннинг пайдо бўлишига сарф қилинадиган вақт кўзғатувчининг жисмоний табиати ва қабул қилувчи рецепторнинг

хусусиятларига боғлиқ.

Қўзғатувчининг кўриш рецепсиясидаги товуш ва ҳисларни қабул қилиш вақти анча қискарди, шунингдек, асаб импульсларидаги ёруғлик энергияларини ҳосил қилувчи фотокиёмвий жараён охирги ҳолатларда сезиларли вақтни эгаллади.

Ҳаяжоннинг марказга интилма асабдан МАТга узатилиш вақти асаб жараёнининг ҳаракатига боғлиқ. Бу омиллар кўп даражада машқлар таъсирида ўзгаради. Қўзғалиш вақтида асаб толаларининг ўзунлиги унинг қалинлигига боғлиқ. Асаб импульсларининг тезлиги 50-120м/с га тенг. Аниқланишича, машғулотлар натижаси ёшга боғлиқ эмас ва спортчи ғолиблик чўққисини 9-10 ёшдан 25-28 ёшгача эгаллаши мумкин.[74]

Латент ва моторли таркибий қисмларнинг ўзаро муносабатлари вақтнинг умумий натижасидаги тавсиф сезгиларига, ёшга, спорт турига, спортчи мутахассислигига, организмнинг чарчаш жараёнига боғлиқ.

Оддий сезиш тезлигининг кўринарли яхшиланиши мураккаб вазифа, чунки гап ўнлаб, баъзида юзлаб секундларни ютиш шақида кетмоқда.

Латент таркибий қисмларнинг умумий вақтига 20-25%, моторлига 75-80% кетади. Масалан, олий малакали спринтерларнинг стартёр отилгандаги умумий вақти 0,30-0,40с, бунда латент даври 0,06-0,10с, мотор-0,24-0,30. Элемент стартининг амалга оши-ши туфайли спрингдаги умумий натижа 0,05-0,08с га яхшиланди.

Оддий сезгида тезликнинг юқори кўчиши кузатилади: бирдан берилган хабарга спортчининг бирор органи тез жавоб беради ва гавданинг шу қисми бошқа қисмларга нисбатан тез қабул қилувчи ҳисобланади. Масалан: хабарни қўли билан тез сезган спортчи оёғи билан ҳам тез қабул қилади. Спортчининг эътибори кўпроқ, хабар қабул қилишга (сезишнинг сенсор тури) ёки бўладиган ҳаракатга (сезишнинг моторли тури) қаратилади, бу эса оддий сезиш вақтига боғлиқ.

Сезиш тезлигининг ошиши мушакларни ҳам қўзғатади, шунинг учун паст стартга яна ҳам ундаш таклиф қилинади. Тезлик сезгиси кутилаётган

хабарга боғлиқ. Бошловчи ва ижро этувчи жамоа ўртасидаги энг қулай вақт 1,5 с.

Спринтерча югурувчининг «диққат» буйруғи билан пистолетдан отилган ўқ ўртасидаги вақтда нафас ушлаб туриш старт сезишини камайтиради. 25-30 дақиқали бадан қиздиришдан кейин эса сезиш вақти қисқаради. Агар бир нечта старт бажарилса (1,5-2 дақ. интервал билан), 7-8 уринишда вақтнинг яхшиланиши кузатилади. Оддий сезиш тезликни кучайтириш учун бир қанча машқларни таклиф қилади ва бу машқларни бажаришда олдиндан кўниккан хабарида ҳаракатлантиради. (товушли, кўз билан кўрилган, ҳис этилган.)[35]

Масалан: тренер буйруғи билан паст стартда югуриш;

◆ айлана бўйлаб юрганда, тренернинг кутилмаган тез қисқа хабаридан кейинги (кафтига уриш, хуштак чалиш) бажариладиган (юқорига сакраш, ёнга сакраш, ўтириш, ҳаракат йўналишини 180° ёки 360° га ўзгартириш) ҳаракатлар;

◆ тренернинг хабари билан коптокни ташлаш (кўкракдан ёки бошдан ошириб).

«Тезликни сезиш» машқлари анча енгил шароитларда, яъни мусобақага вақт жуда оз қолганда бажарилади.

Масалан; ҳаракатни сезиш тезлигини ривожлантириш учун спринтли стартда машқлар бошланишидаги турли ҳолатларни, яъни старт берилишида, ўтирганда, тиззалаб ўтирганда, орқа билан ётганда қўллаш мумкин. Бу машқларнинг бажарилиши товушларга боғлиқ бўлган ҳолатлардагина, яъни баланд хабарлардан (отиш, хуштак чалиш) тортиб то секин хабарларгача (бармоқларни шиққиллатиш) ишлатилади.

Тезликка таъсирнинг кенг тарқалган йўлларида бири такрорлаш усули бўлиб, кутилмаган хабарда машқларнинг кўп марта бажарилишини назорат қилади. Бу усулда сенсорли ва моторли сезгиларнинг босқичини яхшиланишига ёрдам беради. Машғулотларда энди бошловчилар учун ижобий натижаларни беради, лекин тезлик сезгиларида кейинги қўлланилишида мустаҳкамланиб, яхшиланиши қийинчилик билан ўтади. Оддий сезгининг ўта

мустаҳкамланиб кетишидан сақланиш учун машғулотларда, асосан, Академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшидаги болаларда, ўйин усуллари қўлланилади. Бу усулда вазифани бажаришдаги шароитнинг доимийлиги ёки ўзгариб қолиши, шерикларнинг бир-бирига ўзаро муносабати ёки қарши ҳаракатлари ҳисобга олинади. Бундай ҳолатлардаги машқлар кутилмаган хабарга тез таъсир қилувчи ҳаракат элементлари бўлган спорт ўйинларида қўлланади.[36]

Сенсор усул бу тезликни сезиш ва сифат орасидаги унча катта бўлмаган вақт оралиғини (ўнлаб, юзлаб секундлар) фарқлашга асосланган. Бу усул тезликни сезиш ва бошқариш сифатини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, ҳаракатлантирувчи таъсирнинг сенсор таркибий қисмларини яхшилайтиди. Бу усул сенсор таркибий қисмларнинг ҳаракат таъсирини яхшилашга асосланган. Масалан, уч босқични кўриб чиқамиз: биринчи босқичда ўқувчи хабарни эшитиб, максимал тезликда ҳаракатни бажаради. Ҳар бир уринишдан кейин ўқитувчи белгилаган вақтни айтиб туради. Иккинчи босқичда ҳам ҳаракатлар шундай юқори тезликда бажарилади лекин ўқитувчи ўқувчидан қайси вақтда ҳаракатни бажарганини сўрайди. Жавобни эшитиб, ўзи аниқ далиллар асосида белгилаган вақтни кўрсатади. Учинчи босқичда ўқитувчи ўқувчига аввал ўзи ўрганган тезликни сезишни вазифа қилиб топширади. [33]

Вақт таъсирини қисқартиришда спортчи томонидан отилган футбол коптоғи ёки шайбанинг ҳаракатланиш йўналишини олдиндан била олиш сифати муҳим рол ўйнайди. Замонавий хоккей турида шайбанинг учиш тезлиги 50 м/с. Демак, дарвозабон 10 м оралиқдан отилган шайбани тутишга улгура олмайди. Лекин ҳаракатланиш йўналишини олдиндан билиш сифати бўлгани учун дарвозабон ундан ҳам яқин масофадаги шайбани тутиб олади.

Танлаш таъсири шерикнинг, рақибнинг ёки атроф муҳитнинг ўзгаришига мос равишда қатор имкониятлардан керакли ҳаракат жавобини танлаш билан боғлиқ. Танлаш таъсири таъсирнинг жуда мураккаб туридир. Бу ерда вақтни сезиш ўзоқ машғулотлар мобай-нида тўпланган тактик ходисаларни ва техник усулларни ажрата олишга боғлиқ.

Улар қуйидагиларга бўлинади.

1. *Ҳаракатнинг жавоб хусусияти ва унинг бажарилиш шартларини аста-секин мураккаблаштириш.* Масалан, дастлаб спортчини олдиндан ўзи билган санчиш ёки уришдан ҳимоя қилишга ўргатилади (ҳимояланувчи ҳужумнинг қачон ва қайси томонга қаратилишини билмайди), кейин ўқувчига иккита ёки учта ҳужумдан биттасига жавоб бериш таклиф қилинади. Бора-бора у ҳақиқий курашга айлантириб юборади.

2. *Рақиб ҳаракатини олиндан билиш сифатини ривожлантириш,* яъни фақат рақибнинг ўзига эътибор бериш эмас, балки кўзга ташланмайдиган, тайёр бўлмаган ҳаракатлари ва кўринишига (қоматига, мимикасига, ҳаяжонланишига) ҳам қараш керак. Маса-лан; кўпчилик боксчилар рақибининг финтини унинг зарбаларидан, оёқларининг бошланғич ҳолатидан, юз ва кўзларидан, оёқлари щаракатидан, гавда бурилишидан, қўлларининг ҳолатидан билиб оладилар.

Якка ҳаракат тезлиги юқори тезликда алоҳида ҳаракат амалларини бажара олиш сифатида намоён бўлади. Масалан: найза отишда, волейбол тўпини уришда, қиличбозликдаги санчишда қўлнинг щаракати, футбол тўпини тепишда оёқларнинг ҳаракати. [50]

Қўшимча ташқи қаршилиқ бўлмаганда, якка щаракатларнинг энг катта тезлигига эришилади. Бунга мушакларнинг портлаш қобилияти мисол бўла олади. Бу ҳолатларда якка щаракат тезлигини куч сифатлари ривожланиши билан биргаликда олиб бориш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Шу мақсадда куч машқлари кенг қўлланилади. Масалан: турли оғирликдаги камарлар ва жилетлар ишлатиш, югуриш ёки сакраш машқларида оғилаштирилган оёқ кийимларни ишлатиш, қўл билан ҳаракат ўйинларида қўрғошин солинган манжетлардан фойдаланиш, боксёр уришларида оғирлаштирилган қўл-қоплардан фойдаланиш, енгил атлетикада оғирроқ снарядлардан фойдаланиш. Бу қуроллар фақат юксиз машқларда техника малакасини ўзлаштириб олингандан кейингина қўлланади. Қўшимча юкнинг кўплиги ҳаракат техник контраст (вариантли) усул тезлик имкониятларини оширишда фойдалидир.

Бу сифатнинг ривожлантириш усулий йўли ортиқча зўриқишсиз катта

частоталарда такроран бажарилади. Бундай машқларнинг ўзунлиги ҳаракат частотаси сақланган ҳолда вақтлар билан аниқланади. Тезкорликни етишмаслиги туфайли мушакларнинг бўшашишида зўриқиш пайдо бўлади, яъни мушаклар бўшашишга улгурмасдан яна қайтадан қисқариш керак. Натижада қисқаришда мувофиқлаш ва бўшашишда антагонистик мушак гуруҳлари бўзилади. Бир гуруҳ мушакларнинг бўшашиши, иккинчисининг қисқариши жароҳат олишга сабаб бўлади.[57]

Мушакларни бўшаштириш усулини ривожлантиришга *уч та йўл орқали эришилади:*

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

2. Антогонистлар - мушак зўриқишини йўқотишда асосий ҳаракатга қарши турган қўзғалиш туфайли унинг амплитудаси камаяди ва ташқи кучлари кўпаяди. (конькида югуришда сон мушаклари ва тиззани букувчи мушаклар)

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

Тезлик сифатларининг пайдо бўлишида мажмуавий шаклларнинг ривожланиш методикаси

Юқорида кўриб чиқилган ҳаракат ходисаларидаги тезлик сифатлари доимо биргаликда намоён бўлишади. Уларнинг мажмуавий пайдо бўлиши ҳаракат фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади.

Мавсумий спринтер ҳаракатлари бир неча босқичлари билан фарқланади.

1. Ҳаракатнинг бошланиши (старт) ва старт тезлиги.
2. Тезликни сақлаш (унинг нисбий мустаҳкамланиши).
3. Тезликни пасайтириш.

Тезлик машқларнинг техникаси машқлар бажарилишининг юқори тезликда ўтишини таъминлаш керак. Машқларни шу даражада ўзлаштириб олиш керакки, асосий эътиборни унинг бажарилиш усулига эмас, балки унинг

тезлигига қаратиш керак. Машқлар давомийлиги таъсирида чарчаб қолиб, бажарилиш тезлигини пасайтириб юбормаслиги керак. Машқ-ларнинг давомийлиги тезлик сифатлари мажмуасини эгаллашга қаратилган бўлиб, спорт турларидаги (яккакурашларда, тезлилик-кучлилик ва мураккаб мувофиқлашли спорт турларида) 5-10 секунд бўлиши мумкин.

Мажмуавий тезлик сифатининг ривожланишида такрорлаш усули етакчи ҳисобланади. Бу ҳолатдаги асосий тенденциянинг вазифаси машғулотларда юқори тезликни оширишга ҳаракат қилишдир. Бу вазифага усулларнинг ҳамма таркиблари бўйсунди (масофа ўзунлиги, машқ бажарилишини самарадорлиги, дам олиш оралиғи, такрорлашлар сони ва дам олиш хусусияти). Масофа ўзунлиги (машқларнинг давомийлиги) шундай танланадики, ҳаракатланиш давомида унинг тезлиги (ишнинг самараси) пасайиб кетмаслиги керак. Бунда ҳаракат юқори тезликда бажарилади ва ҳар уринишда яхши натижаларни кўрсатишга ҳаракат қилинади. Уринишлар орасидаги дам олиш оралиғи катта бўлиши керак, шунда организм ўзини тиклаб олади ва тезлик пасайиб кетмайди.[59]

Ўйин ва мусобақа усулларида фойдаланилганда қўшимча рағбат, қизиқиш, хис ҳаяжон кўтарилиши, шуғулланувчиларнинг рақобатчилик кайфияти кабилар ҳисобига тезлик пайдо бўлиш имкониятлари ошади

Машқ бажаришни енгиллаштирувчи махсус қурилма югурувчига, эшкак эшувчига тезликни 5-20% оширишига ёрдам беради. Шунингдек, ҳаракат тезлигини оширишга етакчи шерикларнинг чақируви, овози ёрдамида ҳам эришиш мумкин.

Амалиётда тезлик сифати кўп бўлгани билан спорт натижалари ўсиши ҳолати камайиб кетган спорт турларини ҳам учратиш мумкин. Машғулотлар билан кўп шуғулланса ҳам, спринтернинг машқлари натижаси яхшиланмасдан, тезлик тўсиғи пайдо бўлган. Бунинг бирдан бир сабаби машғулотларда фақат бир ҳил воситалардан, усуллардан, вазифалардан ва машғулот шароитларидан фойдаланишдир. Натижада, динамик ҳаракатнинг стерео типи пайдо бўлади, яъни бош миянинг ярим шаридаги асаб

жараёнларини чидамли бўлишига сабаб бўлади. Шунинг учун тезлик сифатларини ривожлантиришнинг муҳим вазифаларидан бири тезлик тўсиғини пайдо бўлишининг олдини олиш, агар у пайдо бўлган бўлса ҳам уни енгиб ўтишдир.

«Тезлик тўсиғини» енгишда янги ўрганувчи спортчиларга тор доирадаги машқларни бериш керак эмас, балки кенг вариативли бошқа воситаларни қўллаб, юқори натижаларни қўлга киритиш лозим.[60]

Малакали спортчилар билан ўтказилган машғулотларда машқ вазифаларининг хажми камайтирилиб, тезлик - куч, умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик томонлари кучайтирилди. Тезлик тўсиғини енгишда енгиллаштирилган шароит яратилади, шундагина спортчи юқори тезликни оширишга ўзини тайёрлайди ва натижаларга одатдаги шароитларда ҳам эришади. Тезлик машқларини бажаришда спортчининг иродаси ва руҳий тайёргарлиги ўзини хаёлан ғалабага йўналтириши муҳим рол ўйнайди.

III.3. Чакқонлик ҳаракат сифатларини тарбиялаш методикаси

Бирон ҳаракат фаолиятини бажаришда инсоннинг мувофиқловчи имкониятларини тавсифлаш учун назария ва жисмоний тарбия усулиятида, ўзоқ вақт «чаққонлик» атамаси қўлланилиб келинган. Хозирги кунда уларни белгилаш учун кўп ҳолларда «мувофиқлаш лаёқатлари» атамаси ишлатилмоқда. Бу тушунчалар маъноси бўйича яқин бўлгани билан, таркиби бўйича бир ҳил эмас.

«Мувофиқлаш лаёқатлари» тушунчасига таъриф бериш учун бошланғич нуқта бўлиб «мувофиқлик» сўзи хизмат қилиши мумкин (лотинча coordination сўзидан олинган бўлиб мувофиқлаштириш, тартибга солиш маъносини билдиради).

«Ҳаракатларни мувофиқлаш» тушунчасига келадиган бўлсак, унинг маъноси лотинчадан таржимасига қараганда анча кенг. Хозирги вақтда ҳаракатлар мувофиқлигининг бир неча таърифлари мавжуд.

Шунинг учун, ҳаракатлар мувофиқлигида инсон ечиши лозим бўлган асосий масалан ортиқча эркинлик даражаларини камайтиришдир.[52]

Ҳаракат мувофиқлилиги - тана қисмларининг фазо ва вақт бўйича, бир вақтлик ва кетма-кет, ҳаракат вазифасига, атроф муҳит ва инсон ҳолатига мос ҳаракатларининг мувофиқлаштирилган уйғунлиги. Бир ҳил вазифалар қуйилсада, лекин турли ташқи шароит, инсоннинг ҳар ҳил ҳолатларида ҳаракатлар йиғиндиси масалани муваффақиятли ечиш учун ўзгаради. Бунда ҳаракатлар мувофиқлилиги аввало ҳаракатлар тизими сифатини, унинг мақсадга мувофиқлигини, масалага ва шароитга мослигини белгиловчи мезонни ўз ичига олади. Сифат, мувофиқлашув жараёнидан кейин эмас, унгача ҳам эмас, жараённинг ўзида, ҳаракат амалининг боришида аниқланади.

Ҳаракат мувофиқлиги ҳақида сўз кетганда, юқорида кўрсатилган мувофиқликлардан ташқари, унинг сенсор-мотор ва мотор-вегетатив турларини ажратиш лозим, вазифанинг бажарилиш сифати уларга боғлиқ. Биринчиси таянч - ҳаракат аппаратининг ва хусусан сенсор тизимларининг (кўриш, эшитиш, вестибуляр, ҳаракат ва бошқ.) фаолиятини мослаштириш

билан боғлиқ.

Инсондаги сезишги органларининг аҳамияти улкан. Улар орқали биз дунёни таниймиз, унда юз бераётган ўзгаришларни ва ўзимизнинг танамизда юз бераётган жараёнларни сезамиз. Мувофиқликнинг сенсор-мотор тури ташқи сигналларни тез ва аниқ таҳлил қилишни талаб этади.

Инсоннинг ҳаракат амаллари, фаолиятнинг бошқа барча турлари каби организмнинг бир бутунлигини намоён қилади. Ихтиёрий мушак ҳаракатлари қандайдир маънода мушак фаолиятини (нафас олиш, юрак-қон томир ва ҳ.к.) таъдақловчи вегетатив тизимнинг фаолияти билан боғлиқ. Шунинг учун жисмоний ҳаракатларни бажаришда ҳаракат масалаларини ечишга вегетатив функцияларнинг таъсири ҳам катта. Кўплаб тажрибаларнинг натижалари бунинг тўғрилигини кўрсатмоқда. Чарчаш, касалланиш, кучли эмоционал таъсир, ўзоқ вақт тизимли машқ қилмаслик оқибатида организмнинг турли функциялари биринчи навбатда ҳаракат аппарати ва мушакларнинг ишлашини таъдақловчи алоҳида тизимлар орасида мувофиқлик бўзилиши юз беради. Охир оқибат, буларнинг ҳаммаси ҳаракатнинг турли кўрсаткич-ларини бошқариш сифатида акс этади.[25]

Демак, *ҳаракатлар мувофиқчилигига* организмнинг турли органлари ва тизимлари функционал фаолиятининг мувофиқ-лашган йиғиндиси, яъни бир бутун сифатида (тизимли сафия) ёки организмдаги бир ёки бир неча тизимларининг мувофиқлашган ҳолда ишлаши натижаси сифатида қараш мумкин.

Ҳаракатлар мувофиқлиги ҳаракат фаолиятининг сифат кўрсаткичи сифатида бир ҳолларда яхшироқ, бошқа ҳолларда ёмонроқ такомиллашган бўлиши мумкин.

Мувофиқлаштирилганлик қўйилган вазифа, организм ҳолати ва фаолият шартларига мос бўлган мувофиқлашган ҳаракатлар йиғиндиси. У турли инсонларда турлича намоён бўлади. Инсоннинг мувофиқлаштирилганлигини баҳолашда турли мувофиқлик сифатларини акс эттирувчи бир қатор мезонларни қўллаш мақсадга мувофиқ. Ушбу мезонлар асосида турли

инсонларнинг ҳаракат амалларини бошқариш самарадорлиги даражасини баҳолаш мумкин.

Маълумки, Академик лицей ва касб-хунар коллежгача ва Академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшидаги баъзи болалар мувофиқлик тестларида ўз тенгдошлари ёки катталарнинг ҳам ўртача кўрсаткичларидан кўпроқ натижага эришадилар.

Шундан келиб чиққан ҳолда, мувофиқлик лаёқатларига инсоннинг, турли мураккабликдаги мувофиқлашув масалаларни ечиш жараёнида намоён бўлувчи ва ҳаракат амалларини бошқариш муваффақиятини таъдақловчи хусусиятлари йиғиндиси деб таъриф бериш мумкин.

Мувофиқлик лаёқатларининг табиий асоси бўлиб организм-нинг туғма, наслий ва анатоми - физиологик хусусиятларини қамраб олувчи сифатлар хизмат қилади. Уларга асаб тизимининг хусусиятлари (куч, ҳаракатчанлик, асаб жараёнларининг турғун-лиги), бош миyanинг тўзилиши, унинг алоҳида соҳаларини етуклик даражаси, сенсор тизимларнинг ривожланиш савияси, асаб-мушак аппаратининг тўзилиши ва ишлаши, руҳий жараёнларнинг хусусиятлари (сезиш, хотира, диққат, фикрлаш), феъл-атвор ва бошқалар киради .[48]

Мувофиқлик лаёқатлари инсоннинг у ёки бошқа фаолиятга сифати борлигини тавсифлайди у маълум кўникмалар ва билим олиш жараёнида такомиллашади. Айтилганлардан, мувофиқлик лаёқатлари ва ҳаракат кўникмалари турли тушунчалар бўлишига қарамасдан ўзаро чамбарчас боғлиқ эканлиги келиб чиқади.

Кўп йиллар давомида илмий-усулий бўлиши адабиётларда «чаққон» деганда нимани тушуниш керак, уни қандай белгилари мавжудлиги, чаққонликнинг инсондаги бошқа хусусиятлар билан ўзаро боғлиқлиги масалалари кенг мунозарага сабаб бўлиб келмоқда. Лекин ҳозирги кунгача олимлар орасида чаққонликнинг аниқ таърифи мавжуд эмас. Турли ва жуда қарама - қарши фикрлар мавжуд. Бир ҳолларда чаққонлик мувофиқланганлик, мувофиқлаш лаёқатлари билан белгиланса, бошқа ҳолларда мувофиқлаш

лаёқатлари кўрсаткичларининг ҳосиласи, учинчи ҳолда-мувофиқлаш лаёқатларини намоён бўлишини чегараловчи, инсоннинг психомотор хусусиятлари билан боғлайдилар. Бунда, чаққонликнинг ўлчовлари сифатида турли белгилар ишлатилади. Инсоннинг бу сифатини табиатини ўрганишда чаққонлик ва уни ривожланиши ўрни катта.

Чаққонликнинг мувофиқлаш, унинг ўзига хос белгилари, намоён бўлиш шакллари тўғрисида келтирилган назарий ғоялар ва қарашлар «чаққонлик» тушунчасини ҳаждаки аниқлаш ва маъносини тушунишга имкон яратди.[34]

Таъкидлаб ўтиш лозимки, чаққонлик фақат шароитнинг кутилмаган ва оғирлашган вазиятларида, инсондан бундай вазиятлардан тез, аниқ ҳаракатлар кутилаётган, тўсатдан ва олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолларда намоён бўлади.

Чаққонлик мувофиқлаш лаёқатларининг интеграл кўриниши сифатида намоён бўлади. Мувофиқлаш лаёқатлари ва чаққонликнинг фарқи шундаки, мувофиқлаш лаёқатлари ҳаракатларнинг мувофиқлаштирилганлигини бошқариш билан боғлиқ бўлган фаолиятнинг барча турларида, чаққонлик эса ҳаракатларни тез ўзгартириш, зукколик билан кутилмаган ҳаракат қилиш керак бўлган вазиятларда намоён бўлади. Булардан келиб чикқан ҳолда чаққонликка инсоннинг ихтиёрий кутилмаган ҳаракат вазифасини тўғри, унумли ечиш хусусияти деб қараш мумкин.

Чаққонлик-инсоннинг мураккаб ва мажмуавий психофизик сифати. Унинг ривожланганлик даражаси мураккаб мувофиқлаш масалаларини ечишда қатнашувчи психомотор имкониятларнинг ривожланганлик савияси билан аниқланади. Бундай масаларни ечиш учун инсон ҳам жисмоний, ҳам руҳий тайёр бўлиши лозим.

Мувофиқлаш лаёқатларини такомиллаштириш ҳаракатлар йўналишини белгилаш, амплитудасини, вақтини, суръати ва тезлигини, мушак кучланишлари катталигини ва бошқа хусусиятларни ривожлантириш асосида юз беради. Ҳаракатнинг айрим белгиларини аниқ йўналтириш сифати кўп жиҳатдан инсонда кўриш, эшитиш ва айниқса, мушак-ҳаракат сезгиларини

ривожланиш даражасига боғлиқ. Кўп ҳолларда буни кинестизия деб аташади. Кинестизияни яна «мушак билан ҳис қилиш» дейишади.

Бу сифатни такомиллаштириш жараёнида «фазони ҳис қилиш», «вақтни ҳис қилиш», «ривожланаётган кучланишларни ҳис қилиш» каби ҳиссиётлар ва тасаввурлар шаклланади, уларнинг ривожланганлик даражасига техника, тактикани ўзлаштириш самарадорлиги ва умуман ўз ҳаракатларини бошқара олиш қобилияти боғлиқ бўлади.[53]

Спорт фаолиятининг ҳар бир тури инсон сифатларига, ҳаракатнинг у ёки бу ўлчамларини аниқлаш бўйича талаблар қўяди. Бу ҳолда, ихтисослашган ҳиссиётларни такомиллаштириш турли машқларни бажариш жараёнида юз беради.

Масалан, «вақтни ҳис қилиш» - ҳаракатнинг бирон қисмини бажарилиш давомийлигини аниқ ҳис қилиш (масофани босиб ўтиш, ҳаракатни бошлаш, коптокни узатиш ва ҳ.к.) деярли барча ҳаракат фаолиятида жуда муҳим.

Ҳозирги даврда «вақтни ҳис қилиш»ни шакллантириш учун жисмоний тарбия ва спортда, ҳис қилиш, ўзгартириш, давомий-ликни, суръатни дастурлаш имконини берадиган турли техник ва тренажер воситаларидан фойдаланишга катта аҳамият берилмоқда.

Мушак кучланишларини бошқариш сифати. Ҳаракатнинг куч ўлчамларини аниқлигини ривожлантириш воситаси оғирлаштирилган машғулотлардир. Уларни бажаришда предметлар вазни маълум йўл билан белгиланади. Улар билан баландликка сакралади, турли вазндаги снарядлар улоқтирилади, ҳамда оғирликларни ўзгартириш имконини берувчи тренажерлардан фойдалинилади.[23]

Ҳаракатнинг куч ўлчамларини аниқлигини ошириш устида ишлаш «мушак кучланишларини ҳис қилиш»нинг шаклланишига олиб келади. Бу ҳис турли ҳаракат амалларида ўзига хос хусусиятга эга. Мазкур сифатнинг ривожланиш даражасини тезкор объектив ахборот усули ёрдамида ошириш мумкинлиги аниқланган.

Мувофиқлашни сақлаш сифатини такомиллаштириш. Мувофиқлаш-

мувофиқлаш лаёқатларининг таркибий қисми сифатида бу турли ҳаракат ва ҳолатларда тананинг турғун ҳолатини сақлаб қолишдир. Статик ва динамик мувофиқлаш мавжуд.

Статика ва динамикада мувофиқлашни сақлаш инсоннинг ташқи муҳит билан фаол ўзаро таъсирининг мураккаб шартларидан биридир. Баъзи спорт турларида (гимнастика, акробатика, парашют спорти ва бошқ.) муваффақиятга эришиш кўп жиҳатдан мувофиқлаш функциясининг ривожланганлик даражаси билан белгиланади. Статокинетик мувофиқлашнинг паст даражасида умумий аҳволнинг ёмонлашуви, бош айланиши, кўнгил айланиши, ҳатто ҳушини йўқотишлар кузатилади.

Маълумки, бирон ҳолатни сақлаган вақтда инсон танаси умуман ҳаракатсиз қолмайди, у доим тўлқинланиб туради. Худди инсон бир оз вақтга мувофиқлашини йўқотади ва дарров уни тиклайди. Турғунликни сақлаш тенгликни шундай бошқаришга ёрдам берадики, бунда тана тўлқинланиши вақтида оғирлик марказининг проекцияси таянч майдони ташқарисига чиқмаслиги лозим.[52]

Ҳозирги вақтда, статокинетик турғунлик машғулотларининг фаол, суст ва аралаш усулланидан фойдаланилади. Фаол усулда, шуғулланувчилар кўп марталаб махсус машқларни такрорлайдилар (турли бурилишлар, букилишлар, айланма ҳаракатлар ва ҳ.к.).

Ритм сифатларини такомиллаштириш. Инсоннинг ҳаракат фаолиятини тавсифловчи омиллардан бири ритмик ҳаракатларни бажара олиш имкониятидир. Ритм ҳаракатларда умумлаштирувчи ҳолдир. У турли элементларнинг бир бутун сифатида боғланишига ёрдам беради. Ҳаракатларни тўғри аниқлаш педагог учун жуда муҳимдир. Ҳаракатларнинг мақсадга мувофиқ ритмини «ушлаш» билан спорт натижаларини ҳам кўтариш мумкин. Шуғулланувчиларда кутилмаган чаққонлик ҳисси пайдо бўлади, у бир муҳим нарсани топганини тушунади, шунинг учун аввалгидан кам куч сарфлаган ҳолда кўпроқ самарага эришади. Ритмлилиқ мотор иқтидори кўрсаткичларининг бири сифатида намоён бўлади. Бу сифатлар одатда икки

йўл билан аниқланади.

1. Инсон ритмик ҳаракатларни бирин кетин ва белгиланган вақт оралиғида келаётган овоз ёки бошқа сигналларга мос бажараётганда.

2. Ҳаракат вақтида ритмни сигналларни эшитгандан сўнг белгиланганда (яъни хотира бўйича). Масалан, чўплар билан дўмбирага уриб ва бошқ.

Ҳаракат ўлчамларининг (фазовий, вақт, куч) белгиланган ритм андозасидан четлашиш даражаси муваффақиятлар кўрсаткичлари бўлиб хизмат қилади.

Болаларнинг ритмик сифатларини баҳолашда, берилган ритмни қайтаришнинг мутлоқ хатолигини эмас, балки маълум тестда ҳар бир боланинг шахсий суръатини эътиборга оладиган ўзгарувчан (трансформацияланган) хатоликни ишлатиш мақсадга мувофиқлиги тасдиқланган.

Нисбатан мустақил ритмик сифатларнинг икки тури мавжудлиги аниқланган. Биринчиси ритмик ҳаракатларни асосан бир текис, иккинчиси нотекис бажарилишида намоён бўлади.[53]

Ритмик сифатни тарбия қилса бўлади. Бунда асосий шартлардан бири мусиқа ва ҳаракат ҳиссини мақсадли такомиллаштиришдир.

III.4. Эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш методикаси

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

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

Алоҳида бўғимлар ҳақида гап кетганда, уларнинг ҳаракатчанлиги устида гапириб ўтиш керак. (елка бўғимлари, тизза бўғимлари ҳаракатчанлиги). Ривожланиш даражасининг кўрсаткичларига кўра ҳаракат амплитудаси жуда кенг. У бурчак даражаси гониометри воситасида ёки сантиметр чизғич ёрдамида ўлчанади.

Амплитуданинг турли ҳаракатлардаги маълумотларини аниқ олиш учун турли оптик усуллар: кинога олиш, видео ёзув, стереоциклография, рентген-телевизор ёки ултра товушли локациялар қўлланилади.

Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида эгилувчанликнинг ривожланишини текширишда турли тестлардан фойдаланилади.[68]

Эгилувчанлик фаол ва суст бўлади.

Фаол эгилувчанлик - ҳаракатнинг катта амплитудасига эришган инсон сифати бўлиб, бўғимлардан ўтувчи мушак гуруҳларининг қисқариши туфайли пайдо бўлади.

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

Суст эгилувчанликнинг кўрсаткичлари, биринчи навбатда қўйилган кучнинг катталиги натижасида (яъни пайлар ва мушакларнинг қўшимча куч таъсирида чўзилиш даражаси) айрим шахслардаги оғриқни сезиш ва бу ёқимсиз ҳолатга чидашига боғлиқ.

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

Фаол эгилувчанлик турли жисмоний машқларни бажаришда ишлатилади, шунинг учун у амалиётда суст эгилувчанликка нисбатан юқори ўринда туради. Фаол эгилувчанлик ва суст эгилувчанлик ўртасидаги алоқа жуда кучсиздир. Эгилувчанлик фаоллиги юқори даражада бўлган одамлар жуда кўп учрайди, лекин уларда суст эгилувчанлик етарли бўлмайди ёки буни акси бўлиши мумкин. Суст эгилувчанликка нисбатан фаол эгилувчанликнинг ривожланиши 1,5-2 марта секин кечади.[52]

Эгилувчанлик *умумий ва махсус* бўлиши мумкин.

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

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

Эгилувчанликни ривожлантириш даражаси бўғимларни шаклига, бўғим тоғайларининг қалинлигига, мушакларнинг эгилувчанлигига, чандирларга, пайларга, бўғим бошчасига боғлиқ. Бўғимларнинг фаоллиги инсон мушакларининг қисқаришига ва ҳаракат таъсирида чўзилган мушакларнинг бўшашишига таъсир қилади.[59]

Мушак антагонистларнинг машқлар давомида нотўғри бўшашиши эгилувчанликни оғирлаштиради. Чўзилган мушакларнинг бўшашиши ҳисобига 12-14% гача ҳаракатчанлиги ортади.

Шундай фикрлар борки, мушаклар кучининг ўсиши бўғимлардаги ҳаракатчанликни ёмонлаштиради.

Куч сифатлари билан фаол эгилувчанлик орасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри ва қайтиш алоқаси кузатилади: динамик куч қанчалик кўп бўлса, шунчалик бўғимлардаги ҳаракат ўзоқлашиб кетади, фаол эгилувчанлик кўп бўлса, инсон ўз кучларини кўрсата олиши мумкин. Шу

билан бирга куч сифатлари суств эгилувчанликнинг ошишига ўз-ўзидан ижобий таъсир ўтказмайди.

Баъзи муаллифларнинг маълумотларига кўра, кучларнинг кўпайиши бўғим ҳаракатининг ёмонлашишига, яъни мушак гипертрофиясига олиб келади. Бошқа томондан эса сувств эгилувчанлик кўрсаткичлари юқори бўлса, мушаклар чўзилувчанлигини намоеън қилади, демак турли шароитда улар кучларини кўрсата олади.

Жисмоний тарбия амалиёти фақат эгилувчанлик ва куч ривожланишининг юқори даражасига эришмасдан, улар ўртасидаги ривожланиш сифатларининг мувофиқлигини таъминлаши керак.

Бунинг учун, одатда мушакларнинг куч имкониятларини кўрсатувчи ва бўғимлардаги ҳаракатни оширувчи машқлар қўлланади.

Ҳаракат фаолиятининг турлари эгилувчанликнинг ривожланишига ҳар ҳил талаблар қўяди.

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

Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасига қараб инсон ҳаракатларини натижали амалга оширади.[60]

Бўғимлардаги ҳаракатнинг камлиги тезлик, кучлилиқ, мувофиқлашган сифатлар фаоллигини очиб беролмайди, шунингдек, ишларни иқтисодий томондан пасайтириб, ҳаракатни чегаралаб қўяди ва мушакларни жароҳатланишига олиб келади.

Эгилувчанлик шуғулланувчиларнинг ёшига ва жинсига боғлиқ. Фаол эгилувчанлик 10-14 ёшда, сувств эгилувчанлик 9-10 ёшда кузатилади. Эгилувчанлик ўсишининг турли босқич-лари бор.

Қизларда 14-15 ва 16-17 ёшда эгилувчанлик ўсишининг юқори суръатлари белгиланган, ўғил болаларда эса 9-10, 13-14 ва 15-16 ёшдир. 13-15 ёш турли бўғимларнинг ҳаракатчанлиги ривожланадиган пайтдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш устида ишлаш кичик ва академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшидаги болаларда катталарга нисбатан осон кечади. 12-20 ёшдан кейин ҳаракат амплитудаси камаяди ва ёш ўзгарган сари таянч-ҳаракат аппарати ривожланиши қийинроқ бўлади.

Қизларда ўғил болаларга нисбатан 20-30% юқори бўлади. Бу фарқ эркакларда ва аёлларда ҳам кузатилади. [64]

Эгилувчанлик организм ҳолатида ташқи шароитда (кўп вақтда атроф - муҳит ҳарорати) етарлича катта ораликда тез ўзгаради.

Эгилувчанликнинг пасайиши эрталаб уйқудан кейин кузатилади ва у аста-секин кучайиб, кундўзи юқори нуқтасини эгаллайди, лекин кечга бориб, яна пасаяди.

Эгилувчанликнинг энг кўп ўсиши 12-17 соат, вақт оралиғида кузатилади. Бадан қиздириш, уқалаш, иситувчи муолажалар (иссиқ ванна, қайноқ душ) ҳаракат амплитудасини кўтаради. Бўғимлардаги ҳаракатнинг пасайиши овқат егандан кейин мушакларнинг совиб қолишидан ҳосил бўлади.

Мушакларнинг чарчаб қолиш даражаси эгилувчанликка ҳар қил таъсир қилади: фаол эгилувчанлик камаяди ва суст эгилувчанлик-кўпаяди. Хаяжонланиш юқори бўлган пайтда (мусобақа вақтида) ҳаракат амплитудаси ўсади. Эгилувчанлик қайсидир маънода генетик омилларга ҳам боғлиқ. Шундай одамлар борки, уларнинг бўғимларидаги ҳаракатчанлик туғма чегараланган бўлади, бошқаларида эса бунинг юқорилиги кузатилади. Бу эса эгилувчанлик муҳим бўлган спорт турлари учун болаларни танлашга ёрдам беради.

Эгилувчанликни ривожлантириш методикасининг вазифалари ва воситалари

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанлик ривожлантиришни ўта кучайтириб юбориш бўғимлар, пайларнинг деформацияланишига ва гавда

тўзилишининг бўзилишига, шунингдек, бошқа жисмоний сифатларни кўрсата олол-масликка олиб келади.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун ҳаракат амплитудасини кўпайтирувчи мушак чўзувчи машқлардан фойдаланиш керак. Бу машқлар мушакларнинг қисқариш механизмига таъсир кўрсатишга эмас балки (мушакларни бирдан–бир хусусияти ўз ўзунлигига нисбатан икки марта кўп чўзилади ва яна ўз ҳолатига қайтади.) мушак тўқималарини боғлаб турувчи пайлар ва чандирларга қаратилганди. Улар чўзилиш хусусиятига эга эмас ва эгилувчанликнинг ривожланишига тўсқинлик қилади.[74]

Ҳамма чўзилиш машқлари мушакларнинг ишлаш тартибига кўра 3 гуруҳга бўлинади:

I. Динамикалаштирилган.

II. Статистикалаштирилган.

III. Аралаш.

Булардан баъзилари мушакларни зўриқтириб чўзилтирувчи кучларга, баъзилари эса ташқи кучларга таъсир қилади. Динамик фаол машқларда турли юклар - амортизаторлар билан гавдани ҳар томонга букиб силтаниш, сакраш ташлаш каби ҳаракатлар бажарилади.

Динамик суст машқлар шерикнинг ёрдами таъсирида, ўз гавдаси билан ёки қўшимча ишлатиб ташқи қаршилиқни енгишдир.

Статик фаол машқлар гавдани маълум ҳолатда ушлаб туради.

Статик фаол машқлар мушаклар чўзилгани ҳолда танани маълум ҳолатда сақлаб туришни назарда тутаяди. Бунда мушаклар бўғимларни ўраб турган ва ҳаракатни таъминлаётган пайлар қисқариши ҳисобига чўзилиб максималга яқин бўлаяди. Мушаклар 5-10 секунд давомида чўзилган ҳолда бўлаяди.

Статик суст машқлар гавда ҳолатини ташқи кучлар остида шериклар, снарядлар ва ўз гавдасининг кучи ёрдамида тик тутиб бажарилаяди. Мушак чўзилишидаги суст машқларнинг бажарадиган вазифаси бир ҳил эмас, статик ҳолатда динамикага нисбатан кўпроқ. Статик суст машқларнинг динамикага

нисбатан таъсири кам.

Аралаш машқлар мушак чўзилишида ҳам ташқи, ҳам ички кучларни таъминлайди. Уларни бажаришда фаол ва сушт ҳаракатларни алмаштириб туриши зарур. Масалан шерик ёрдамида аста-секинлик билан оёқлар олдинга кўтарилади ва 3-4 секунд давомида ушлаб турган ҳолда орқага сакралади.

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий усули такрорлаш яъни машқлар бажарилади ва дам олиб, яна бажарилади. Шу ҳолатни маълум ораликда такрорлаш ишчанлик сифатини тиклаш учун фойдалидир. Бу усулнинг турли вариантлари бор: динамик машқларни такролаш усули ва статик машқларни қайтариш усули. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг статик машқлар ёрдамидаги усули «стретчинг» номини олган.

Охирги йилларда эгилувчанликни ривожлантиришининг янги ноанъанавий усули пайдо бўлди. У биопотенциал энергия ва тўлқин тебранишлар назариясига асосланган, яъни мушак кучланишининг қайишқоқлик энергияси. Электромеханик вибратор мушак гуруҳларини частотасини (5-50 ги ва ундан кўп) тўғрилайди. Вибратор таъсирида қисқараётган мушаклар берилган частотада чўзилишга мажбур бўлади. Бу усул ёрдамида эгилувчанлик ривожланиши 10 мартагача тезлашади. Бундан ташқари биомеханик кўзғатиш сеансларидан кейин мушаклардаги ҳаракат даражасининг сақланиш вақти анъанавий усулга нисбатан анча кўп бўлади.[21]

Эгилувчанлик ривожланишининг навбатдаги усули электростимуляция ва вибростимуляция билан боғлиқ. Электро вибростимуляцияли усул шунга асосланганки мушак чўзилишига машқ бажарилаётганида вибростимуляция мушак-антагонистларга йўлиқади, электростимуляция эса мушак-синергистларга учрайди. Бу ҳаракат амплитудасини амалга оширишда муҳим аҳамиятга эга, чунки таянч ҳаракат аппаратида фаол ҳаракат юзага келади. Мушак - синергистлар ва мушак-антагонистларни бир вақтда рағбатлантириши у ёки бу бўғимдаги ҳаракатнинг энг қулай тизими шаклланишига таъсир қилади ва фаол эгилувчанлик сушт эгилувчанлик

кўрсаткичлари билан яқинлашади.

Бу усулнинг самарадорлиги юқори чунки, қисқа вақт ичида 30% ҳаракат даражасини кўтаради.

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг аралаш усули.

Улардан бири суст мушак чўзилишининг дастлабки усули бўлиб, фаол статик кучланишни камайтиради (бўшаштириш) ва кейинчалик чўзади. Чет эл адабиётларида «контракцияси, релаксацияси ва чўзилиш усули» номини олган. Унинг асосида мушаклар чўзилганидан кейин нафақат кучли қисқаради, балки яна ҳам эгилувчан бўлади.

Эгилувчанликнинг ривожланиши билан боғлиқ бўлган машқларни режалаштирганда бир қатор усулий талабларга риоя қилиш керак.

Амплитудани оширишдаги юк билан бажариладиган суст машқларда алоҳида эҳтиёткорликни сақлаш керак. Ҳаракат амплитудасини кўпроқ эгаллаш учун маълум мақсадлар белгилаб олинади (маълум бир баландликда осилган тўпга оёқ кафтини теккизиш, шпагат очиш, олдинга эгилиб кафтни полга теккизиши).[36]

Ҳаракат амплитудаси пасайиши ва мушакларда кучли оғриқ пайдо бўлиши билан чўзилиш машқларини тўхтатиш керак.

Вақт - вақти билан бўғимлардаги ҳаракатнинг яхшиланишини чизғич, гониометр, девордаги белгилар билан текшириб туриш керак.

Эгилувчанлик машқларини бажариш тўхтатилганда унинг даражаси аста-секин пасайиб, 2-3 ойдан кейин аввалги ҳолатига қайтади.

Эгилувчанликни ривожлантириш устида ишлаганда, куч сифатларига оид машқлар билан биргаликда олиб бориш керак. Қўшимча юк қўлланган бўғимлардаги ҳаракатчанликнинг катталиги 50 % ошмаслиги керак.

Эгилувчанликни ривожлантиришда чўзилишга таъсир қиладиган турли машқларнинг муносабати. Эгилувчанлик машқларини машғулотларнинг турли қисмларига: тайёрлов, асосий ёки якуний қисмида мажмуага 6-8 машқни киритиши мумкин. Бўғимдаги ҳаракатни ривожлантиришда муҳим бўлган ҳаётий ҳаракатларда катта рол ўйнайдиган машқлар орқали бўғимлар

фаоллигини ривожлантириш керак.

Мушакларни чўзиш машқларини бир кунда 2 марта (эрталаб ва кечкурун) бажариш жуда катта натижа беради.[43-57]

Бўғимлардаги ҳаракатни юқори даражага етказиш учун машғулотларни бир ҳафтада 3-4 марта ўтказиш керак, такрорлаш сони мушак гуруҳларининг кўплигига, машқ бажаришдаги чўзилишига, шуғулланувчининг ёшига ва тайёргарлигига боғлиқ. (жадвал)

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

**Эгилувчанликни ривожлантириш учун машқларнинг тахминий
меъёри.**

Танани асосий қисмига машқлар	Шуғулланувчилар тоифаси		
	15 ёшгача бошланғич	15 ёшли ихти-сослашган	Такомиллашган спортчилар
елка	40-50	50-60	90-100
тос қисми	45-50	60-70	60-70
умуртқа поғонаси	50-60	80-90	20-25
тизза-товон	15-20	20-25	20-25

Эгилувчанлик машқларини мустақил тур сифатида уйга вазифа қилиб берган маъқул. Динамик фаол-40-45% статик-20%, суст-35-40%.

Болалар билан ўтказилган машғулотларда статистик машқлар озроқ, динамик машқлар кўпроқ бўлиши керак.

Шунингдек, мушакдаги кучланишни пасайтириш ва бўшаштириш учун руҳий созлаш машғулоти усуллари ишлатиш керак.

III.5. Чидамлилик сифатларини тарбиялаш методикаси

Чидамлилик – инсоннинг бирон ҳаракат фаолиятини ўзоқ вақт давомида унинг самарасини пасайтирмасдан бажариш сифати.

Ишнинг давомийлиги охир оқибат чарчаш билан чегараланганлиги муносабати билан чидамлиликни организмнинг чарчашга бардош бериш имконияти деб ҳам ифодалаш мумкин. Чарчаш - ўзоқ вақт давомидаги оғир фаолият натижасида организмнинг меҳнат лаёқати пасайиши билан тавсифланадиган ҳолати. У, иш бошлангандан сўнг маълум вақт ўтиши билан пайдо бўлади ва фаолиятни аввалги самара билан бажара олмасликда намоён бўлади. Чарчашни ривожланиши 3 босқичда ўтади:[25]

1. Компенсацияланган чарчаш босқичи, қийинчиликларнинг ортиб боришига қарамасдан, инсоннинг аввало иродавий уриниш-лари ва ҳаракат амалларинининг биомеханик тўзилишини қисман ўзгартириш ҳисобига аввалги суръатларни сақлаб туриш вақти.

2. Декомпенсацияланган чарчаш босқичи, инсоннинг барча уринишларига қарамасдан, фаолият самарасини сақлаб қола олмас-лиги. Агар шу ҳолатда иш давом эттирилса, бир оздан кейин уни бажаришдан бош тортиш вақти келади.

3. Тўла чарчаш босқичи, чарчаш ҳолатида даврий ҳаракат амалларини бажаришда тезликнинг, қадамлар ўзунлиги ва частотасининг ўзгариши келтирилган (конькида югуриш мисолида). Компенсацияланган чарчаш босқичсида, қадамлар ўзунлиги камайган бўлишига қарамасдан, тезлик қадамлар частотаси ортиши ҳисобига сақланиб туради. Чарчаш бирламчи мушакларнинг қисқариш кучи камайишида намоён бўлади, натижада мўздан итарилиш кучи ва тезлигининг камайиши, қадамлар ўзунлигининг қисқариши юз беради.[36] Қадамлар частотаси бу ерда компенсатор механизм ролини ўйнайди ва маълум вақтгача тезликнинг кескин ўзгармаслигини таъдиқлайди. Декомпенсацияланган чарчаш босқичсида қадамлар частотаси ортишига қарамасдан, тезлик пасая бошлайди. Чидамли одамларда бир хил шароитларда чарчашнинг биринчи ва иккинчи босқичлари кечроқ юз беради, тўла чарчаш

босқичсида ҳам ишга лаёқат суръати бошқаларга қараганда секинроқ пасаяди.

Чидамлилиқ жисмоний фаолиятнинг ҳамма турида зарур. Жисмоний машқларнинг бир турида у спорт натижасини таъдақ-лайди (юриш, ўрта ва ўзоқ масофаларга югуриш, чанғи спорти), бошқаларда - маълум тактик амалларни бажариш имконини беради (бокс, кураш, спорт ўйинлари ва бошқ.), учинчиларда - қисқа муддатли кўплаб катта юкламаларга бардош бериш ва кучларнинг тез орада қайта тикланишини таъдақлайди (спринтерча югуриш, сакраш, оғир атлетика ва бошқ.) [54]

Барча жисмоний машқларда инсоннинг чидамлилиқ белгиси бўлиб ишнинг бошида, ўртасида ва якунида ҳаракат амаллари биомеханик кўрсаткичларининг ўзгариш хусусиятлари хизмат қилади. Турли вақт оралиқларида уларнинг кўрсаткичларини таққослаб, чидамлилиқ даражаси ҳақида ҳулоса берилади. Одатда, машқ якунида бу кўрсаткичлар қанчалик кам ўзгарса, чидамлилиқ даражаси шунча юқори бўлади.

Чидамлилиқнинг ички кўрсаткичлари: инсоннинг чарчаган ҳолатида марказий асаб тизими, юрак-қон томир, нафас олиш, эндокрин ва бошқа тизимларидаги ўзгаришлар.

Чидамлилиқ инсоннинг бошқа жисмоний имкониятларининг ривожланганлиқ даражасига боғлиқ. Булардан келиб чиққан ҳолда *икки тур кўрсаткичларни* қўллаш таклиф қилинади:

1. *Мутлоқ* – куч, тезлиқ ва мувофиқлаш лаёқатларининг ривожланганлигини ҳисобга олмасдан.

2. *Нисбий* - куч, тезлиқ ва мувофиқлаш лаёқатларининг ривожланганлигини ҳисобга олган ҳолда.

Масалан, агар барча шуғулланувчиларга бир ҳил масофани югуриб ўтиш таклиф қилинса, у ҳолда югуриш натижалари чидамлилиқнинг мутлоқ кўрсаткичларини ифодалайди. [53] Бунда кўпинча ҳар ҳил одамларнинг бир ҳил кўрсаткичлари уларнинг чидамлилиги бир ҳил дегани эмас, чунки унинг намоён бўлиши боғлиқ бўлган бошқа жисмоний сифатлар кўрсаткичлари эътиборга олинмаган.

Тезлик, куч ва мувофиқлаш лаёқатлари нисбатан бир ҳил одамларнинг чидамлилиги таққосланганда, нисбий чидамлилик кўрсаткичлари олинади. Чидамлилиكنинг намоён бўлиш имкониятларини таққослаш маълум инсонлардаги максимумдан маълум фоизларни ҳисоблаш йўли билан амалга оширилади. Масалан, максимал югуришнинг 60% ва штангани кўтаришда мушаклар кучининг 50%. Чидамлилиكنинг нисбий кўрсаткичларини баҳолаш учун чидамлилиكنинг турли коэффицентлари ва индекслари қўлланилади, улар маълум формулалар ёрдамида ҳисоблаш йўли билан топилади. Бунда кучли ва заифлар ўз имкониятларига нисба-тан бир ҳил иш бажарадилар. Тезлик ва куч имкониятларидан яхши фойдалана олмайдиган одамлар, одатда, чидамлилиكنинг паст мутлоқ кўрсаткичларига эга.[58]

Инсон чидамлигига таъсир кўрсатадиган бошқа омиллар қаторида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин: ёш, жинс, инсоннинг морфологик хусусиятлари ва фаолият шароити.

Мазкур омиллар ҳаракат фаолиятининг кўп турларида аҳа-миятга эга, лекин улардан ҳар бирининг намоён бўлиш даражаси ва уларнинг нисбати маълум фаолият хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда турлича бўлади.

Умумий чидамлилик – инсоннинг одатий бўлмаган фаолиятни ўзоқ ва муваффақиятли бажара олиш сифати.

Махсус чидамлилик – фаолиятнинг маълум тури талаблари билан белгиланадиган шароитларда ишни самарали бажара олиш ва чарчоққа бардош бериш сифати.

Маълумки, фаолиятнинг у ёки бу тури куч, тезлик ва мувофиқлаш лаёқатларининг намоён бўлишига, демак чидамлиликка ҳам юқори талаблар қўйиши мумкин. Ва ниҳоят, фаолиятнинг боғлиқ ҳолда чидамлилиكنинг бу турларини намоён бўлиши мушак ишларининг энерготаъдақоти билан боғлиқ. [59]

Чидамлилиكنинг намоён бўлишини фаолиятнинг хусусиятлари, талаблари ва унинг шиддатлилиги асосида тўла ифодалаш мумкин.

Чидамлиликни ривожлантириш методикаси

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

Турли масофаларга югуриш бўйича жаҳон рекордларини В.С.Ферфель таҳлил қилиб, «тезлик – вақт» боғлиқлиги тўрт тўғри чизиқли қисмга ажралишини аниқлаган, бу қисмлар нисбий қувват бўлаклари деб аталган: максимал, субмаксимал, катта ва ўртача қувват бўлаклари. [50]

Турли ёшдаги одамларнинг даврий машқлардаги ҳар ҳил нисбий қувват бўлақларининг вақт тавсифистикалари келтирилган. Нисбий қувват бўлақларида турли ёшларда вақт оралиқларини билиш муҳим амалий аҳамиятга эга. Мазкур маълумотлар машғулотлар вақтида тезлик юкламаларини меъёрлаш учун белги бўлиб хизмат қилади.

Турли қувват бўлақларига (100 мга ва 10000 мга югуриш) тегишли бўлган даврий машқларда чарчашнинг физиологик механизмлари кескин фарқланиши аниқланган. Шу билан биргаликда, агар машқлар бир бўлакка тегишли бўлса (масалан, 100 ва 200 мга югуриш), чарчаш ва табиийки, чидамлилиқ механизмлари кўп жиҳатдан бир ҳил бўлади. Унинг ривожланиш даражасига бошқа омиллар ҳам таъсир кўрсатади. Инсон органлари ва организми тизимларидаги фарқлар тезлик чидамлилигини ривожлантириш усулиятини белгилайди.

Чидамлилиқ фақатгина чарчаш аломатлари борлигида намоён бўлади. Тезлик чидамлилиги қанчалик яхши ривожланган бўлса, турли масофаларга ҳаракатланишларда чарчаш аломатлари шунчалик кеч намоён бўлади ва

тезлик ҳам шунга мос равишда сақланиб туради.[66]

Ҳар бир қувват бўлагида тезлик чидамлилигини такомиллаштиришнинг асосий йўли – машқларда турли ёш гуруҳлари учун хос бўлган иш ҳажмидан бир оз кўпроқ иш бажариш, яъни маълум бўлакларда беллашувлардагидан юқори тезликда ҳарактланишдир.

Бундай ҳолларда чидамлилиқни ривожлантириш усулияти бир хил бўлмайди. Ишнинг бошланишида ўз имкониятларини тўла намоён қилиш ва тезлик суръатини пасайтирмаслик учун ҳажми максималдан 95-100% бўлган машқлар 3-8 с давомийликда такрорий бажарилади. Ҳордиқ учун танаффус 2-3 дақ. Бир серияда такрорлашлар сони 3-5 марта. Машқлар организмга чуқурроқ таъсир қилиши учун 2-4 серия бажарилади. Сериялар оралиғида 4-6 дақ. танаффус. Бундай иш тартиби қисқа масофаларга ўқув-машғулотлари учун тавсияфи.

Машғулотларда такрорий усул билан бир қаторда интервалли спринт қўлланилади. Унда машқлар максималдан 95-100% тезлик билан, 10 с тезланиш ва 10-15 секундлик танаффуслар билан бажарилади. Танаффуслар ҳажми катта бўлмаган 3-5 серияли иш билан тўлдирилади, ҳар бир серияда машқлар 3-5 марта такрорланади. Сериялар орасида 8-10 дақ. танаффус. Масофани юқори суръатларда, тезликни пасайтирмай (ёки бир оз пасайтирган ҳолда) босиб ўтиш учун ўзоқ вақт мобайнида нисбий юқори тезликни қўллаб туриш сифатини такомиллаштириш зарур. Тўғри, беллашув масофасини ортиқча ошириш мумкин эмас, чунки бу иш ҳажмини асосий масофа талабларига жавоб бермайдиган даражага пасайиши билан боғлиқ. [68]Машғулотларда асосан максималдан 90-95% ҳажмдаги ва 10-20 с давомийликдаги машқларни бажариш назарда тутилган. Ҳар бир серияда такрорлашлар сони 3-4 марта. Спорт рязрядига эга бўлмаганлар учун сериялар миқдори 2-3 та, яхши тайёрланган одамлар учун 4-6 та.

Субмаксимал қувватда ишлаганда тезлик чидамлилиги турли ёшдаги ва тайёргарликли одамларда максимал давомийлиги 50 с. ва 4-5 дақ.дан ортиқ бўлмаган машқларда намоён бўлади. Масалан, 10 ёшли болалар учун 9 дан 90

с.гача давомийликда югуришда, 50-400 м.га мос келади, 13 ёшли болалар 15 с.дан 4 дақ.30 с.гача, 90-1600 м. масофага; катталарда юқори малакали спортчилар учун югуриш давомийлиги 20 сдан 2 дақ 16 с. оралиғида бўлади. Улар бу вақтда 200 дан 100 м.гача масофани босиб ўтадилар.[68]

Субмаксимал қувватда ишлаганда, тезлик чидамлилигини ривожлантиришнинг асосий воситаси турли масофадаги машғулоти кесмаларини беллашувдаги тезликдан юқори суръатда босиб ўтиш ҳисобланади. Субмаксимал қувват бўлагига тегишли кўп масофалар учун чидамлилигининг ўсиш катталиги қўлланилаётган ҳаракат тезлиги оралиғига боғлиқ бўлиб, беллашув тезлигидан тахминан $\pm 10-15\%$ оралиғидаги чегаравий ўзгаришларга эга. Барча ҳолларда яққол чарчаш аломатлари пайдо бўлгунгача ишлаш чидамлилигини оширишнинг асосий шакли ҳисобланади.

Субмаксимал қувватнинг турли бўлақларидаги даврий машқларни бажаришда тезлик чидамлилигини ривожлантириш маълум фарқларга эга. Субмаксимал қувватда 40-45 с. чегаравий давомийликда ишлаганда, машқлар кислород етишмовчилигига қарамасдан жуда катта ҳажмда бажарилади. Мушак фаолиятининг энергия таъдақоти бу ҳолда анаэроб гликолит қувват ҳисобига амалга оширилади.[71]

Тезлик чидамлилиги бундай ишлаганда масофанинг қисқартирилган кесмаларини юқори тезликда босиб ўтиш йўли билан ривожлантирилади. Масалан, 400 м.га югурувчи учун 200 м.дан 3-5 марта. Сўнг кесмалар ўзунлиги ортиб боради. Улар беллашув масофасига яқин, тенг ва ҳатто бир оз кўп бўлиши мумкин. Масалан, 400 м.га югурувчи учун 350-400 м масофани такрор (2-4 марта) катта тезликда босиб ўтиш. 45 с.-4,5 дақ. оралиғида босиб ўтиладиган масофаларда тезлик чидамлилигини ривожлантиришда энерготаъдақот анаэроб гликолитик ҳажмга (анаэроб емириладиган гликогенларнинг уммумий миқдори) боғлиқ бўлади. Машқларни бажаришнинг асосий усули – такрорий, бир такрорлаш давомийлиги 1 дан 5 дақ.гача. ҳаракат тезлиги 80-85%. Бир серияда такрорлашлар сони 4-6 марта. Такрорлашлар орасида танаффус 4-8 дақ, сериялар орасида 10-15 дақ.

машқлар чуқурроқ таъсир қилиши учун 2-4 серия бажарилади.

Максимал қувватда ишлаганда тезлик чидамлилиги давомийлиги 2-10 дақ. ва ундан кўп давомийликдаги машқларни бажаришда номаён бўлади. Мазкур бўлак ичида вақт чегараси оралиқлари турли ёшдаги шахслар учун бир хил эмас. Айниқса, бу фарқ кичик ва ўрта Академик лицей ва касб-хунар коллеж ёшидаги болаларда яққол кўзга ташланади. Бу ҳол боланинг ўсиши ва ривожланиши натижасида организмда юз берадиган морфологик, функционал, юрак-қон томир, асаб-мушак ва бошқа тизимларидаги ўзгаришлар билан боғлиқ. Юқори малакали спортчилардан ушбу бўлакка 1500-5000 мга югурувчилар, 400-1500 мга сўзувчилар, 3000, 5000 ва 10000 мга конькида югурувчилар киради.[75-77]

Чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий воситаси машғулот масофаларида критик тезликка яқин, тенг ва бир оз кўпроқ суръатда ҳаракатланишдир. Таъсири бўйича бунақа иш организмда кислороднинг максимал истеъмол қилинишига сабаб бўлади ва ўзоқ вақт давомида уни юқори даражада сақлаб туриш имконини беради. Ишлаётган мушакларни энергия билан таъминлаш жараёни – аралаш, аэроб-анаэроб.

Мазкур бўлакда чидамлиликни ривожлантириш учун ўзгарувчан, такрорий ва оралиқ усуллар қўлланилади. Ўзгарувчан усулда ҳаракат тезлиги ўртачадан беллашув тезлигигача бўлиши мумкин. Ўзгарувчан машғулот «фартлека» тури бўйича ўтказилади – ўзунлиги бўйича турли масофалар турли тезликларда босиб ўтилади, ёки бир хил кесмаларни навбат билан юқори ва паст тезликда босиб ўтилади. Масалан, конькида 10 давра югуришда, 1 давра тез + 1 давра паст ўзгарувчан тезликда ўтилади. Такрорий усул қўлланилганда бир такрорлашнинг давомийлиги 5 – 10 дақ. оралиғида бўлади. Босиб ўтиладиган кесмалар ўзунлиги беллашув масофасига тенг, бир оз кўп ёки кам бўлиши мумкин. Масофага тенг ёки бир оз кўпроқ кесмалар беллашув тезлигидан 10% кам, кичик кесмалар (масофанинг $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ қисми) 8-12% кўп тезликда ўтилади. Машқни такрорлаш миқдори серияда 4 – 12 марта. Машғулотлар бир ёки бир неча сериядан иборат бўлади.[35-37]

Масалан, эшкак эшувчи болаларнинг кесмаларда бажарган умумий иши 1000 м беллашув масофасига нисбатан 1,5 марта, ёшларда 2-2,5 марта, катталарда эса 2,5-3,5 марта катта. Такрорлашлар орасидаги танаффуслар давомийлиги машқ давомида бажарилган иш ҳажмига қараб 3-10 дақ. оралиғида белгиланади. Улар организмнинг тўла қайта тикланишини таъминлашлари лозим. Сериялар орасида ҳордиқ 10-15 дақ.

Ўрта қувватда ишлаганда тезлик чидамлилиги беллашув фаолиятининг давомийлиги 9-10 дақ.дан 1-1,5 соатгача ва ундан кўп вақт давомида бажариладиган машқлари учун хос. Мисол учун юқори малакали спортчиларда булар:

- ◆ 10 кмга югуриш;
- ◆ марафонча югуриш;
- ◆ 1500 мга сўзиш;
- ◆ 10 000 мга конькида югуриш ва бошқ.

Турли ёшдаги болалар учун бу масофалар қувватнинг бошқа бўлақларига мос келиши мумкин. Хусусан, 9-11 ёшдагилар учун 5 кмга югуриш катта қувват бўлагига киради. Мазкур бўлақда бирон масофани энг яхши натижа билан босиб ўтиш учун беллашув тезлигини ошириш ва уни кўп вақт давомида сақлашни таъминлаш лозим.

Ўзоқ ва ўта ўзоқ масофаларда тезлик чидамлилигининг асосида, аввало, аэроб механизм энергомахсулотининг ҳажми ётади, яъни мушаклар ва жигарнинг гликоген ва ёғ кислоталари захираси.[43] Унинг ахборот кўрсаткичлари – *анаэроб алмашинув остонаси* (АНАО) даражасини *максимал кислород истеъмоли* (МКИ)га нисбати ва АНАО даражасида ҳаракатланиш тезлиги.

АНАОда тўла энерготанқислиги учун яққол кислород етишмаслиги кузатилади, энергиянинг кислородсиз (анаэроб) ҳосил бўлиш жараёнлари кескин ортади, бу жараён энергияга бой моддаларнинг (мушакларнинг креатинфосфати ва гликогени) емирилиши ҳисобига юз беради.[48]

АНАО даражасининг ортиши спортчиларга масофанинг катта қисдақи

аэроб шароитда босиб ўтиб, финиш тезланиши қисмида анаэроб заҳиралардан фойдаланиш имконини беради. Юқори тезликнинг ўзлуксиз ўсишини қўллаш сифати стайерлик масофаларида энергетик салоҳият ҳисобига амалга оширилиши мумкин:

Чидамлилиқни ривожлантиришнинг асосий воситалари: субкритик тезликда бажарилувчи югуриш, эшак эшиш, сўзиш, велосипедда юриш каби спорт турларидир.

Ўзлуксиз ва узлукли машқ усуллари ёрдамида чидамлилиқни амалга ошириш мумкин. Усулни бир текисда қўллаш учун машқлар доимий тезликда бажарилади, яъни 75-80% ни ташкил қилувчи 20 дақиқа ёки ундан кўп жиддий вақт ичида.

Бундай иш тартиби организмнинг нафас йўллари ва юрак-қон томир тизимидаги вазифаларни амалга оширишда энг қулай шароитдир. Чидамлилиқни ошириш учун ўзлуксиз усул воситасини қўллашда ҳаракат тезлик даражасини сақлаш муҳимдир. Уни ошириб юбормаслик керак, чунки анаэроб жараёнлар ортиқча ҳаракатланиб кетади. У 60-80% ли диапазонда кескин ўзгариб кетиши керак.[50]

Такрорлаш усулидаги машғулотларда мусобақа масофалари тезлигига кўра қисқароқ йўл эгалланади, яъни 15-25 дақиқа дам олиш оралиғи билан 6-10% мусобақа ошириш 6-10% га.

Интервал усулини мусобақа машғулотларида қисқа йўлда, қисқа дам олиш орқали, лекин жуда кўп такрорлаш билан қўллаш мақсадга мувофиқдир. (Масалан сўзувчилар 50м х |15-30| сўзади, дам олиши -30-45с.)

Мусобақа даражасида бўладиган ҳаракат тезлигини ўзоқ вақт ушлаб туриш сифатини ривожлантириш учун машғулотларда қисқа масофаларни ўтишни текшириш фойдалидир.

Чидамлилиқ кучини ривожлантириш.

Чидамлилиқ кучи яъни мушак кучланишининг ўзоқ вақт давомида кўрсатиш сифати - бу жисмоний сифатларнинг муҳим аҳамиятга эга бўлган томонидир.

Унинг ривожланиш даражаси касбий, маиший, ҳарбий ва спорт ҳаракатлари фаолияти билан боғлиқ. Чидамлилик кучи бажариладиган ҳаракат таъсирининг хусусиятидан қатъи назар, нимоён бўлишнинг турли шаклларига эга. Унинг хусусиятлари тезлик сифатларининг хусусиятларига нисбатан оз даражада. Шунинг учун турли машқларда чидамлилик кучида «кўчиш» бўлиши мумкин.[51]

Мушак кучланиш тартибига кўра қуйидагиларга бўлинади:

- ◆ чидамлиликнинг динамик кучи;
- ◆ чидамлиликнинг статистик кучи;

Ишлашда қатнашадиган мушак гуруҳлари ҳажмига кўра бўлинади;

◆ чидамлиликнинг маҳаллий кучлари, яъни ҳаракатда гавда мушаклари умумий ҳажмининг $1/3$ қисми қатнашади;

◆ чидамлиликнинг регионал кучлари, яъни ҳаракатда мушак ҳажмининг $1/3$ дан $2/3$ гача қисмини қатнашади;

◆ чидамлиликнинг глобал кучлари, яъни ҳаракатда гавда мушакларининг $2/3$ дан кўпроқ қисми қатнашади.

Иш кучининг турли хусусиятлари анаэроб ёки аэроб энергия манбаларини таъдақлайди.

Чидамлиликнинг динамик кучи унча юқори ҳаракатда бўлмаган такрорлаш ва мушак кучланиши оз бўлган машқлар учун хосдир, шунингдек, «тез» куч керак бўладиган даврий машқлар учун ҳам хосдир.[52]

Динамик куч тавсифига эга бўлган машқлар кучнинг турли катталигида (жадаллик) ва бир неча марта такрорланиш (ҳажми) билан бажарилади.

Чидамлилик динамик кучининг кўрсаткичлари оз ўлчамда максимал кучларнинг (тежалган куч) ривожланиш даражасига боғлиқ.[53]

Қоидага кўра, катта кучга эга бўлган одамлар куч машқларини бир неча марта бажарадилар. Инсоннинг максимал куч имкониятлари енгиб ўтиш керак бўлган қаршиликнинг катталиги 20-30% бўлгандагина намоён бўлади. Юк оз бўлганда такрорлаш имкониятлари тез ўсади ва мак-симал кучларга боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун куч сифатлари озгина миқдорда қаршилик ишлатиш

йўли билан ривожланса, (тахминан максимал кучдан 75-80% кўп, яъни субмаксимал қувват зонасида) чидамлилиқ махсус ривожланмаслиги мумкин. Қаршилиқ кам бўлганда максимумдан (30-70%, яъни оз ва катта қувват зонасида), бир ҳил вақтда куч ҳам, чидамлилиқ ҳам ошади. Агар енгиб ўтиладиган қаршилиқ максимал куч даражасидан 20-30% кам бўлса, чидамлилиқ амалда ривожланмайди. Куч юки оғирлигининг 20% (шунга яқин) максималда қўлланилиши чидамлилиқнинг амалга ошишига олиб келади.

Чидамлилиқ динамик кучини ривожлантириш учун, асосан, такрорлаш, оралиқ ва айланма усулларида фойдаланилади.

Чидамлилиқнинг статистик кучи – асосан танани маълум ҳолатда ушлаб туриш учун зарур бўлган чегаравий, чегарага яқин ва ўртача кучланишларни ўзоқ вақт сақлаб туриш билан боғлиқ бўлган фаолият бўлиб, кўп жиҳатдан мушакларнинг кучланишига боғлиқ.

Мушак максимал кучга қанчалиқ кам таъсир кўрсатса, чидамлилиқ шунча катта бўлади (расм) 50% максимал кучга эга бўлган юк билан бажариладиган машқни 1 дақиқа давомида бажариш мумкин. [54] Агар оширилган куч максималдан 15 % кам бўлса, иш давомий бўлиши мумкин.[56]

IV. Хулоса.

Таълим муассасаларида ёшларни жисмоний ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг аҳамияти, таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифаси, ёшларни жисмоний ривожланишида жисмоний сифатларни тарбияладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш, таълим муассасаларида касбий амалий жисмоний тайёргарлиги, кузатиш усуллари ва кузатувчилар тадқиқотни ташкил этиш, академик лицей ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги кўрсаткичлари, куч сифатларини тарбиялаш методикаси, тезкорлик сифатларини тарбиялаш методикаси, чакконлик ҳаракат сифатларини тарбиялаш методикаси, эгилувчанлик сифатларини тарбиялаш методикаси, чидамлилиқ сифатини тарбиялаш методикасини самарали ташкил этиш жараёнлари таҳлил этилди. Ёшларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда, уларни ҳаракатларга ўргатиш босқичлари дастлабки ўргатиш, мукаммал ўргатиш ҳамда такомиллаштириш босқичларини тўғри ташкил этилиши, жисмоний машқлар ва бошқа техник воситалар, кўргазмали қуроллар, жиҳоз ва асбоблардан самарали фойдаланиш жараёнлари ўрганилди. Ёшларни жисмоний ривожлантиришда спорт ўйинлари ва ҳаракатли ўйинлари машғулот жараёнларида ҳаракат кўникма ва малакалари ўрганилиб таҳлил қилинди.

Ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш, кўникмаларни ўзаро алоқаси, салбий ва ижобий таъсири ва уларни кўчиши ҳақида назарий тушунчалар берилди ҳамда амалий машғулотлар ташкил этилди. Ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожланиши махсус назорат меъёрлари орқали текширилди ва баҳоланди.

1.А.Л ўқувчиларининг морфологик кўрсаткичларидан бўйи кузатилганда кузатув гуруҳининг ўртача кўрсаткичи назорат гуруҳининг ўртача кўрсаткичидан статистик даражада фарқи кузатилмади ($P>0,05$).

2. Кузатув ва назорат гурухи ўқувчиларнинг тана оғирлигини ўртача кўрсаткичида ўзаро таққосланганда кузатув гурухининг тана оғирлиги назорат гурухига нисбатан сезиларли фарқ қилиши аниқланди ($P < 0,05$).

3. Кўкрак қафаси айланасининг узунлиги кузатув гурухида назорат гурухига нисбатан чуқур нафас олганда ва чуқур нафас чиқарганда катта эканлиги кузатилди ($P > 0,05$).

4. Ўпкаларни тириклик ҳажми кузатув гурухида назорат гурухига нисбатан 234 мл ортиқлиги аниқланди. Бу фарқ статистик жихатдан муқарар ($P < 0,01$).

5. Қўл диномометриясини ўртача кўрсаткичлари кузатув гурухида назорат гурухига нисбатан статистик жихатдан фарқ қиладиган даражада юқорилиги кузатилди ($P < 0,05$).

6. Ўқувчиларни юрак уришлари сонини ўртача кўрсаткичлари кузатув гурухига нисбатан статистик жихатидан фарқ қиладиган даражада ортиқ эканлиги аниқланди ($P < 0,00$).

7. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари узунликка сакраш, ўтириб туриш, гавдани қўл ёрдамида кўтариб тушириш машқларида ҳам кузатув гурухини ўртача кўрсаткичлари назорат гурухига нисбатан статистик фарқ қиладиган даражада юқори эканлиги кузатилди ($P < 0,001$).

8. Ўтказилган кузатувлар натижасида жисмоний машқлар билан мунтазам ва етарли даражада шуғулланиш ўқувчиларни жисмоний имкониятларини ортишга олиб келади экан.

Назорат меъёрлари натижаларига мувофиқ бажариладиган жисмоний машқлар ва жисмоний юкламалар ҳажми, режаси ва таркиби ишлаб чиқилди ва тавсиф этилди. Қилинган ишлар адабиётлар тахлили ўрганилган материаллар юқоридаги фикр мулоҳазалар қуйидагича хулоса қилиш имконини беради.

1. Ҳаракат малака ва кўникмаларни таълим муассасалари талабалари ўртасида ташкил этиш, шакллантириш билан боғлиқ ишларни очиб бериш ишлари тўлиқ ўрганилмаганлиги билан оғлиқ ишлар борлиги кузатилди.

2. Иш жараёнида олиб борилган тадқиқот натижалари жисмоний тарбия билан шуғулланаётган ва спорт турлари мураббийлари учун ҳаракатларга ўргатиш малака ва кўникмаларни шакллантириш борасида етарли иш олиб борилганлигини эътироф этиш ҳам ўринли деб топилди.

Фойдаланилган адабиётлар, интернет материаллари.

1. Ш. Мирзиёев. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент.- 2017 й 8-9 б.
2. И.А.Каримов Она юртимиз бахт-у иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш энг олий саодатдир. Тошкент-2015
3. И.А.Каримов.Юксак маънавият енгилмас куч. Тошкент -2009.
4. Каримов И.А. Соғлом бола давлат дастури // Халқ сўзи. 2014. 25-феврал
5. И.А.Каримов. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ҳамда ЎзРнинг таълим тўғрисидаги қонуни — 1997 йил. 29 август Тошкент.
6. “Соғлом авлод учун” журнали // 2010. 4-9 сон. – 30-26 б
7. И.А.Каримов баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пайдевори -Т., 1997.
8. И.А.Каримов. Миллий истиқллол мафкураси халқ этиқоди ва буюк келажакка ишончдир. 2000 Тошкент.
9. И.А.Каримов. Озод ва обод ватан, эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. 2000 Тошкент.
10. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз ватанимиз манфатидан улуғ мақсад йўқ. 2001 Тошкент.
11. Каримов И. Баркамол авлод орзуси. Тошкент. 1998
12. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Тошкент. Ўзбекистон 2001.
13. И.А.Каримов. Ўзбекистон демократик тараққиётнинг янги босқичида. Тошкент. Ўзбекистон 2005.
14. И.А.Каримов. Ватан туйғуси, Ватан тушунчаси биз учун саждагоҳдай муқаддасдир. Тошкент. Ўзбекистон 2007.
15. И.А.Каримов. Юксак маънавият-енгилмас куч. Тошкент. Ўзбекистон 2008
16. Ўзбекистон Республикаси Президенти, вазирлар маҳкамаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ишлари бошқармалари тамонидан чиқарилган қарор, қонун, фармонлар. Тошкент 1991-2008.й

17. «Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни» янги таҳрири. 2016.й
18. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 28 май 1999 йил қарори "Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги 271- қарори.
19. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 июнь 2003й. "Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган ўзлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида"ги 244 сонли қарори.
20. «Ўзбекистонда болалар спортни ривожлантириш жамғармасини тўзиш тўғрисида» президент фармони 2002йил 24 октябр
21. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Хужаев Ф. Тошкент- 1998
22. Абу Али ибн Синонинг соғлиқни сақлашга доир рисоалари. Тошкент.
23. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т., 1993 й.
24. А.Н.Нормуродов «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон» Тошкент ш. 1999 йил.
25. Атоев А.К., М. Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлоқий тарбиялаш. –Т.: 1993й.
26. Атоев А.К. Оилада болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва амалиёти.-Т.: Ўқитувчи, 1992й.
27. Атоев А.К., Белов Б. В., Сермеев А.Б. Спортивно-массовая работа по месту жительства. -Т: Ўқитувчи,1992й.
28. Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин.-Т.: Ибн.Сино. 1990й.
29. Академик лицей Касб-хунар коллежи учун жисмоний тарбия ДТС. Тошкент
30. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар Т. Ўсмонхўжаев Т.1992и йил
31. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия Ф. Хўжаев Т. 1996 йил
32. Болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб масалалари I – республика илмий –амалий конференцияси мақолалари II-тўплами. Тошкент - 2016йил 46-47 б.

33. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физкультура и спорт. Москва. 1986.
34. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О. В. Жисмоний тарбия А. Нормуродов Т. 1998 й
35. “Жисмоний тарбия ва спорт” Солиев. Х. Андижон. 2001 й.
36. “Жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти” А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Тошкент. 2005.
37. Исмоилов М. Н. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси // – Т.: Ибн Сино. – 1994. 24-27-б.
38. Исломов А. Ўзбек халқ ўйинлари ва уларнинг дарсда қўлланиши. // Халқ таълими. – Тошкент. 1992 й.
39. Исломов У. Миллий ўйинлар халқ мулки. // Бошланғич таълим. Тошкент. 1993 й.
40. Йулдошев К. Жисмоний тарбия жараёнида Ибн Синонинг меросидан фойдаланиш асосида юқори синф ўқувчиларининг назарий билимларини такомиллаштириш. - Т. 1998 й.
41. Йулдошева Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. - Т. Ўқитувчи. 1992 й.
42. Керимов Ф. А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. Т. 2003 й.
43. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. дарслик. 2001 й. Тошкент.
44. Кошбахтиев И. А. Научно – педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Ташкент. 1993.
45. Кўпкари – халқ миллий ўйини. Ўқувчи ёшлар ва талабалар учун методик тавсиянома. - Т.: 1991 й.
46. М. С. Ахматов. Узликсиз таълим тизимининг оммавий спорт-соғламлаштириш ишларини самарали бошқариш. - Т., 2005
47. Маърифат газетаси. 2000-2006.
48. Насриддинов Ф. Н., Шатерников Э. К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т.: 1999 й.

49. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I-тўплам Т.: 1998й.
50. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика Тошкент: 2002 йил
51. Отабоев Ш.Т, Холиқова Ш.Т, Сагтарова Й.Н, Мўминов Х. Саломатлик асослари (Валеология) // – Т.: 2008..
52. О.В. Гончарова. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. 2005 й
53. Отаев А. К. Болаларни чакқон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Ташкент. 1990.
54. Педагогик илмий тадқиқот муаммолари. Э.А.Сейтхалилов. Тошкент. 1999
55. Правдов М.А. Методика занятий физическими упражнениями детьми 5-6 лет детских садах. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Санкт-Петербург, 1992 г., 22 с.
56. Р. Арзикулов – Репродуктив саломатлик асослари. Т. Ўзбекистон миллий энциклопедияси” 2010.
57. Рафиев Х.Т., Ҳайдаров Б.Т. Жисмоний маданият назарияси. Самарқанд 2003й.
58. Раҳимов М.М. Бошланғич синфлар жисмоний тарбиясида халқ жисмоний маданияти. Т. 1995й.
59. Спорт машғулоти назарий асослари Р.С.Саломов. Тошкент. 2005.
60. Саломов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. дарслик. 2000 й. Тошкент
61. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар ўқув қўлланма. Т. 2002 й.
62. Содиков. Қ.С. “Ўқувчилар физиологияси ва гигиенаси”. Т.1992 йил.
63. Спорт газетаси. 2000-2006.
64. Турсунов.У. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” Қўқон 1992 йил.
65. Туленова Х.Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. - Т.: 2000й.

66. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземтсева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Тошкент: 2005 йил
67. Узлуксиз таълим тизимида баркамол авлодни тарбиялашнинг устувор вазифалари ва уларни амалга ошириш йўллари илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент-2017йил 189-190 б.
68. Усмонходжаев Т. С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
69. Усмонхаджаев Ҳ.Мелиев. Миллий ҳаракатли ўйинлар. -Т., 2000
70. Усмонхўжаев Т.С. 1001 ўйин.- Т.: Ибн Сино.1990й.
71. Усмонхўжаев Ф.С. Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи.1992й.
72. Усманхаджаев Т.С. Научно-педагогические основй физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф дисс. док. пед. наук, Ташкент, 1995 г., 49 с.
73. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001 г.
74. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. 2007 й. Ташкент
75. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Пособие. 2002 г
76. Қурбонов Ш, Қурбонов А. Жисмоний ривожланишнинг физиологик асослари // – Т.: 2003. – 14-22 б
77. WWW.adu. Uz
78. WWW. Ziyonet. Uz