



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ҚАРШИ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ КАФЕДРАСИ



*ШОНАЗАРОВ МУСЛИМЖОН МУРОДУЛЛАЕВИЧ*нинг

5141900-“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”  
йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун  
“Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний  
тайёргарлигини ошириш усуллари” мавзусида тайёрланган

**Битирув малакавий иши**

Илмий раҳбар:

доц. И.Р.Вардиашвили

“Химояга тавсия этилсин”  
“Жисмоний маданият” факультети  
декани:  кат. ўқ. Ф.Қаҳхоров  
“” 2013 йил



Қарши-2013 йил

## М У Н Д А Р И Ж А

<b>КИРИШ</b> .....	3
<b>I.БОБ. ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ</b> .....	5
1.1.Юқори синф мактаб ўқувчиларининг чақириқгача бўлган жисмоний тайёргарлиги.....	5
1.2.Тезкорлик, тезкорликка бўлган чидамлилиқни тарбиялаш .....	18
<b>II- БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ТАЪЛИМ ОЛАЁТГАН ЁШЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ҲОЛАТИ</b> .....	40
2.1. Юқори синф ўқувчиларни тўсиқлардан олиб ўтиш машғулотларининг тузилиши услубияти.....	40
2.2. Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги динамикаси...	48
<b>УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР</b> .....	59
<b>Фойдаланилган адабиётлар рўйхати</b> .....	61

## КИРИШ.

**Мавзунинг долзарблиги.** Ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида Олий маълумотли мутахассисларни тайёрлаш давр талабидир. Чунки, мутахассис кенг доирадаги дунё қарашга ўз касбини ўзлаштириш учун талаб қиланадиган чуқур билимга ҳамда ўз билиларини ўқувчиларига сингдра оладиган олий маълумотга эга бўлиш зарур бўлади.

Президентимиз И.А. Каримов «Ўзбекистон XXI аср бўлажасида асаридида «Давлатнинг мудофа қобилиятларини муҳим қилиш уни Қуролли Кучларидир. Ҳозирги кунгача ўрганилаётган муаммо доирасида Ўзбекистон ўқувчи ёшлари жисмоний тарбияси назарияси ва амалиётида Ҳарбийга чақириқ ёшидагиларни ҳозирги замон Қуролли Кучлари талаблар даражасида назарий ва услубий асослари тавсиялар, ўқув қўлланмаларни ишланмаганлиги ҳамда муаммо бўйича фундаментал илмий тадқиқотлар олиб борилмаган.

Қуролли кучларнинг потенциал захираси биринчи навбатда умумтаълим мактаблари ва бошқа ўрта махсус таълим масканлари академик лицей ва касб хунар колледжларини тамомлаган ўқувчи ёшлардир. Агар мамлакатимиз аҳолисининг яримидан кўпи вилоятларда истиқомат қилишини ҳисобга олсак Қуролли Кучлар сафига чақирилувчилар эвазига амалга оширилади.

Ҳарбий соҳанинг мақсади профессионал армиянинг тарқибида яхши тайёрланган ва таълим олган, ўз халқига она заминга садоқатли бўлган йигитларни жисмонан ва маънан етук бўлган баркамол йигитларни тайёрлашдан иборатдир.

Мана шунинг учун ҳам амалий ҳаракат малакаларини ўргатиш ва жисмоний сифатларни ривожлантиришда ўрта махсус умумтаълим муассасалари ва армия ўртасида боғлиқлик катта аҳамиятга эга.

Ўзаро узвийлик мактаб битирувчисига армия ҳаёти Ҳарбийларнинг нотинч турмуш тарзига ҳам жисмоний ҳам психологик мослашувининг осон кечимига олиб келади.

Армия шахсий тарқиб жонговорлигини оширишнинг муҳим вазифаларидан бири жанг шароитига боғлиқ фаолият ўқувчилар билан мувофиқ ахлоқий руҳий ва жисмоний тайёргарликнинг ўзаро ўзвийлигини йўлга қўйишдир. Фақат жисмонан чиниққан ва Ҳарбийлар ҳаётидаги қийинчиликларга таёрланган ёшларгина ўзлари олдида қўйган вазифаларни муваффақиятли ҳал қиладилар. Жисмоний сифатларни юқори ривожлантиришга бўлган заруриятнинг мавжудлиги фақат Ҳозирги замон жангининг хусусияти билан боғлиқ бўлмай балки унинг муддати ўта тез бориши ва кескинлиги талабидан келиб чиқади.

Замонавий жонговор курулларни бошқариш учун мустакам соғлиқ жисмонан яхши ривожланганлик ва етарли даражада ҳаракат малакаларига эга бўлиш лозим.

Ўзбекистон мустақиллика эришган вақтдан жисмоний тарбиянинг ижтимоий вазифаси инсоннинг сихат - саломатлигини яхшилашга, унинг жисмоний камол топтиришга, ҳар томонлама ривожланишига қаратилган бўлиб, у меҳнатга ва Ватан химоясига тайёргарлик воситаси сифатида ҳизмат қилишга қаратилмоқда. Ўзбекистон соғлом авлодни камол топтириш, таълим – тарбия беришнинг Ўзбекистон соғлом авлодни камол топтириш, таълим – тарбия беришнинг иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб ҳизмат қилмоқда.

## **I- БОБ. ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ.**

**1.1.Юқори синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш.** Бизнинг мамлакатимизда жисмоний маданият тизими кенг илмий – услубий асосда кўрилмоқда. Ижтимоий ва табиий фан маълумотлари, шунингдек жисмоний маданият соҳасидаги илмий асосда тузилган ягона давлат дастурлари ва меъёрий ҳужжатлари ана шу асоси ташкил этади.

Ўзбекистоннинг буюк келажagini таъминлаш мақсадида аҳолининг тинчлиги, юрт бойлиги, айниқса иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим – тарбия жараёнларида туб ислохатлар ўтказилмоқда. Уларнинг самарали «Таълим туғрисида», «Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури», «Жисмоний тарбия ва спорт туғрисида», Давлат таълим стандартлари каби Қонун ва Қарорларда ўз ифодасини топган.

Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари туғрисида» ги Қарори асосида «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари мажмуаси ишлаб чиқилди ва 2001 йил 1 мартдан бошлаб амалиётга тадбиқ этилмоқда. Аҳолининг барча қатламларида, яъни барча жамоаларда, аҳоли турар жойларида, ўқув муассасаларида махсус тест синовларига тайёргарлик ҳамда унинг барча талабларини тўла бажаришга интилиш кун сайин ортиб бормоқда.

«Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари жисмоний маданият соҳасидаги натижаларга баҳо беришнинг меъёрий негизини ташкил этади . Мазкур малакавий битирув ишнинг мавзуси чакирикқача бўлган ўқувчи ёшларни Ҳарбий амалиётга тайёрлашга доир айрим долзарб муаммоларни илмий – тадқиқот ёрдамида ўрганишга бағишланган.

Ушбу муаммони ўрганиш ўқувчиларни жисмоний ва функционал қобилиятлари билан боғлиқ нагрузкалар туғрисида маълумотга эга бўлишни тақозо этади.

Жисмоний машқлар юкламаларн мезони юзасидан бир нечта олимлар изланишлар олиб борганлар.

Шу муносабат билан чақирикқача бўлган ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш зарурияти ва ўқувчиларни Ҳарбий амалиёт билан боғлиқ ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллаш ва шу билан боғлиқ жисмоний сифатларини тарбиялашнинг оптимал маъёрларини излашга даъват этади.

Дастурнинг IY бўлимидаги «Умумтаълим мактаблари оммавий жисмоний тарбия тадбирлари» да IX – XI синф ўқувчилари учун тўсиқлардан ошиш бўйича мусобақалар ўтказиш белгилаб қўйилган (Новосельский В.Ф. 1977, Пузурь Ю.П. 1990).

Танланган хунар, касбга йўналтирилган касбий – йўналтирилган касбий – амалий жисмоний тайёргарликни ҳисобга олган материал тегишли ҳаракат, психологик ва бошқа сифатлар, танлаган меҳнат фаолияти ҳаракат малакалари учун ҳос бўлган малака ҳамда кўникмаларни шакллантириш ва организмнинг турли ҳил ташқи таъсир омилларига қаршилиқ қила олишини такомиллаштиришни ҳам назарда тутган. (Хан Н.А.,1962).

«Енгил атлетика» учун материал берилган бўлимда шу ёшдагиларга «ёш» гуруҳига қўйилган талаблар асосида тўсиқлар белгиланган. «Уқитувчи» нашриёти томонидан 1992 йили умумтаълим мактабларининг Y – XI синфлари ўқувчилари учун тавсия қилинган «Жисмоний тарбиядан комплекс дастур айтарли даржада олдингисидан фарқланмайди, лекин унда курашнинг миллий турлари ва миллий ҳаракатли ўйинларга кенг ўрин берилган. Тўсиқлардан ошиш X – XI синф ўқувчилари учун деярли ўзгартирилмаган ҳолда дастурнинг «Енгил атлетика» бўлимида тавсия қилинган.

Ўзбекистон Республикаси ҳалқ таълими вазирлиги томонидан 1994 йили умумтаълим мактабининг I – XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбиядан дастури нашр қилинди. Унда X – XI синф ўқувчилари учун «Енгил атлетика»

бўлимида тусиқлардан ошиш материали берилган, лекин бу машқ бўйича талаб меъёрлари, синов баҳолари ўқувчилар учун умуман белгиланмаган.

Ү – XI синфлар учун 1998 йили чиқарилган жисмоний тарбия дастури таҳлили натижалари шуни кўрсатадики, олдинги дастурлардаги «Енгил атлетика» бўлимида тусиқлар ошиш учун ажратилган 5 соат сеткасидан бутунлай олиб ташланган.

Аммо «Кросс тайёргарлиги» бўлимида X - синф ўқувчилари учун тўсиқлардан ошиш бўйича дастур меъёрлари ва шу машқ техникасига оид энг оддий элементлар берилган.

Дастур меъёрлари XI синф ёшлари учун берилмаган. Улар на «Енгил атлетика» , на «Кросс тайёргарлиги» бўлимлари меъёрлари ичига ҳам қиритилмаган. Асосли равишда айта оламизки, ушбу меъёрларнинг битирувчи синф ўқувчилари дастуридан чиқариб юборилагнлиги, уларнинг Қуролли Қучлар сафидаги хизматида Ҳарбий – амалий жисмоний тайёргарлигига салбий таъсир кўрсатади.

Мактаб таълим стандартларининг ўтмишига назар ташлаб қилинган таҳлил шуни кўрсатадики, мактаб ва махсус таълим жисмоний тарбия тизимларидаги ворисийлик смарадорлик энг аввало чақириқ ёшидагилар билан олиб бориладиган Ҳарбий – амалий тайёргарлик ҳамда келажакда Ҳарбий Қуролли Қучлар сафидаги хизмат учун керак бўладиган жисмоний сифатлар ва махсус малакаларни мақсадга мувофиқ ҳолда шакллантириш ҳамда ривожлантириш билан боғлиқ (1.1. – жадвал ).

Ушбу масалалар бўйича Давлат томонидан қўйилаётган вазифалар аниқ белгиланганлигига қарамай, чақириқ ёшидагиларнинг жисмоний тайёргарлиги масалалари, ўқув юртлари ва армия орасидаги етарли даражада эмас ва у ўзининг ечимини топиши, етарли даражадаги тадқиқотларнинг олиб борилиши лозимлигини кўрсатади.

**Мактаб дастуридаги жисмоний тарбия бўйича тайёргарлик  
меъёрлари, Қуролли Кучлар жисмоний тайёргарлиги  
кўрсаткичлари ва «Алпомиш» тестлари**

Синов турлари	Баҳо	Мактаб		«Алпомиш»		Қуролли Кучларнинг жисмоний тайёргарлик бўйича кўрсаткичлари	
		X синф	XI синф	Сино в	Нишон	Янги чақирил ган Ҳарбий хизматчи лар(Ҳарб ий кийим)	Ҳарбий олий ўқув юртларига кириш учун номзодлар
Югуриш 100м., с.	Аъло	14,5	14,3	14,0	13,5	14,6	13,6
	Яхши	14,8	14,5	13,5	13,2	15,6	14,2
	Кониқарли	15,5	15,0			16,2	14,8
Югуриш 3000м., с., мин.,с.	Аъло	14,30	13,30	12,20	12,00	12,45	12,00
	Яхши	16,00	15,30	13,40	13,00	13,10	12,45
	Кониқарли	16,17	16,30			14,00	13,30
Турникда Тортилиш (марта)	Аъло	11	12	14	12	11	11
	Яхши	9	10	12	15	9	9
	Кониқарли	8	6			6	7

Маълумки, армия сафидаги хизмат ёш Ҳарбийнинг ҳар томонлама жисмоний ва Ҳарбий ҳаётини амалий тайёргарлигига юқори даражада талаблар қўядики, Ҳарбий хизматчи яхши даражада ривожланган жисмоний сифатларга эга бўлиши лозим.

Юқори синф ва коллеж ўқувчилари жисмоний тайёргарлиги муаммолари, Куролли Кучлар шахсий тарқибининг жисмоний тайёргарлик талабларини топшириши бўйича кўп сонли тадқиқотлар мавжуд.

Т.Т.Джамгаров тадқиқотида Ҳарбий хизматчининг жисмоний тайёргарлиги даражаси билан уларнинг Ҳарбий мутахассисликни ўзлаштириши ва ўқув – жанговар вазифаларни бажариши орасида меъерий аҳамиятга кўра тўғридан – тўғри корреляцияли алоқа мавжудлигини аниқ кўрсатган.

Шунга боғлиқ ҳолда муайян фаолиятнинг «зарурий миқдори» даражасининг илмий асосланган таъйини тавсия қилинган.

Мана шунинг учун Ҳарбийлар жанговорлигини ошириш мақсади билан жисмоний тайёргарлик воситаларидан фойдаланишнинг назарий асослари ва ўз навбатида ўқувчи ёшлар жисмоний тайёргарлигининг зарурий меъерларини ишлаш, Ҳарбий касбига оид ҳаракат малакаларини ўрганиш жараёнидаги жисмоний сифатлар кучади.

Ушбу талабларнинг мантиғи иккита асосий вазифани ҳал қилиш таклифини ўртага қўяди. Урта мактаб битирувчилар ва армия сафида биринчи йил хизматни бошлаган Ҳарбийларнинг 44% куч ҳамда тезлик – куч имкониятларни белгиловчи меъерлар бўйича (100м га югуриш, югуриб узунликка сакраш), 56,7% чидамлилик (1000м. га югуриш), 69,1% куч ва куч – чидамлилиги (турникда тортилиш, тана оғирлигини тортиб кўтариб, турникдан танани айлантириб ўтиш, куч билан танани турникда айлантириш, оёқ учини турникка теказиш) бўйича кўрсаткич баҳо олишлар экан.

Қатор муаллифлар ўқувчи ёшлар, айниқса умумий ўрта таълим мактаби ўқувчилари жисмоний тайёргарлигининг пастлиги, уларнинг жисмоний тайёргарликни ошириш ижтимоий – фойдали меҳнат ва армия сафидаги хизматга тайёрлашда муҳим аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаганлар.

16 – 17 ёшдагиларнинг кунлик режим тарқибдаги 85% вақти кам ҳаракат қилиш билан ўтиши аниқланган. Муаллифларнинг тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, фақат 4,2-6% ёшларнинг дам олиш вақти у ёки бу шароҳат фаолияти билан банд бўлади ёки ҳаракат фаоллигини намоён қилиш билан ўтади.

Эҳтимол, айнан шу сабабга кўра республикамиз мактабларининг битирувчилари институт ва университетларга ўқишга кирганларидан сўнг уларнинг 23% олий ўқув юрти талабалари учун белгиланган жисмоний тайёргарлик меъёрларини топширишда қийнчиликка учрамоқдалар.

Куч, тезкорлик, чидамлилиқ сифатлари бўйича меъерий талабга жавоб бермайдиган ўқувчилар сони ортмоқда .

Бунинг асосий сабаби жисмоний тайёргарликни ошириш бўйича тшларнинг мактабларда суствлиги ва ДТС нинг мукамал эмаслигидир. Олий ўқув юртига ўқишга кирган талабаларнинг 20% кўриқдан сўнг тайёрлов гуруҳига рўйҳатга олинаётганлигига оид тадқиқотлар мавжуд. Биринчи босқич талабалри орасида кўпчилигининг жисмоний тайёргарлиги паст. Оҳирги 30 йил ичида бу йўналишда ижодий ўзгаришлар юзага келмади эмас, катор ҳолларда олий ўқув юртидаги мавжуд анъанавий жисмоний тарбия тизимидан фойланиш орқали жисмоний сифатларни оширишга эришиб бўлмади.

Чунки талабалар учун ҳаракат фаолияти «зарурий меъери» нинг асосланган тамойили, фаолиятнинг чегараланган талаб ва меъёрлари илмий асослаб берилмаган.

### **Куч сифатларини тарбиялаш.**

Тушунчанинг таърифи. Кундалиқ нуткимизда « куч » сузига турли ҳил маъно берадилар. Илмий тушунча сифатида у иложи борича аниқ белгиланган бўлиши керак.

Бунинг учун « куч » нинг кўйидаги маъноларини бир – биридан фарқ қилиш лозим.

1. Ҳаракатнинг механик харақтеристикаси сифатидаги  $F$  қ  $M$  х  $A$

2. Кишининг жисмоний сифатидаги кучи.

Биринчи маънодаги куч ҳаракатнинг бошқа харақтеристикалар билан бир ғаторда механиканинг ўрганиш объекти бўлиб хизмат қилади. Иккинчи маънодагиси эса, жисмоний тарбия назарияси, физиология фанларининг тадқиқот мавзуси бўлади.

Агар тушунчаларнинг аралаштириб юбориш ҳавфи тўғилса, у ҳолда харақатлантирувчи фазилат тариқасидаги кучни кўрсатиш учун куч имкониятлари, куч қобилияти, мускул кучи терминлари ишлатилади.

Кишининг куч – бу ташқи қаршилиқларни мускул кучи ёрдамида енгиш ёки унга қарши туриш қобилиятига айтилади. Мускуллар кучни кўйидагича намоён қилишлари мумкин:

- 1) ўз узунлиқларини ўзгартирмай (статик, изометрик режим)
- 2) ўз узунлиқларини қисқартириб (қаршилиқларни енгувчи, мимометрик режим)
- 3) узайиб (ён берувчи, плиометрик режим)

Қаршилиғи оширилган машқлар, яъни кучни кўпайтирадиган машқлар кучни тарбиялашнинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади. Қаршилиқнинг табиатига қараб кўпайтирадиган машқлар икки гуруҳга бўлинади.

1. Ташқи қаршилиқларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташқи қаршилиқ сифатида кўйидагилардан фойдаланилади:

- а) буюмларнинг оғирлиғи,
- б) шеригининг қаршилиғини енгиш билан бажариладиган машқлар,
- в) эластик буюмларнинг қаршилиқ,
- г) ташқи муҳит қаршилиғи (масалан, қалин қор, сув, кумлиқ, тепалиқларга югуришлар).

2. Ўз вазнини енгиш билан бажариладиган машқлар.

*Мускул кучини намоён бўлишининг динамик механизми.*

Мускул кучланишининг катталиғи иккита омил билан аниқланади:

1. Орқа бош миянинг олдинги шоҳларидан утувчи мотонейронлардан муқкулларга келувчи импульслар билан.

2. Муқкулларга етиб келган импульслар кучи (реактивлиги) билан.

Кучни усиши ёшлик хусусиятларига туғридан – туғри боғлиқ бўлади. Максимал муқкул кучланишида абсолют куч кўрсаткичларининг ўсиши тана муқкул массасининг ортиши ҳисобига бўлади. 8 ёшли болаларда муқкул массаси 27%, 12 ёшдан 29 – 30%, 15 ёшда 32 – 33%, 17 – 17 ёшда 43-44% ни ташкил этади.

Абсолют муқкул кучининг шиддатли ривожланиш даври 14 – 17 ёшга туғри келиб, кейинчалик ўсиш суръати пасаяди. (Ф.Г.Казарян, В.М.Дьячков). Муқкул кучининг нисбий кўрсаткичларининг ўсиши 13 – 14 ёшларда охирига етади.

Ўсмирлик ёшидан (14 – 15 ёшдан) бошлаб хусусий куч қобилиятини ривожлантиришда статик тартибдаги катта ва чегарага яқин оғирликлар билан машқ қилиш мумкин.

Бунда эътиборни асосан катта гуруҳ муқкулларни ривожлантиришга қаратиш лозим.

#### *Кучни тарбиялашнинг асосий услубияти.*

Максимал кучланишга эга бўлган куч қобилиятини ривожлантирувчи усули фарқланади:

а) чегарага яқин бўлмаган қаршиликлар билан чарчаш юзага келгунча машқ бажариш (ҳолдан тойгунча)

б) максимал (чегара ва чегара яқин) оғирликлар билан машқ бажариш

в) максимал тезланиш билан чегарага яқин бўлмаган оғирликлар билан машқ бажариш.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятида куч сифатини ривожлантирувчи 3 та асосий кўйидаги усуллардан фойдаланилади: такрорий метод, максимал ва динамик кучланишлар (тезкорлик куч сифатини ривожлантиришда қўлланилади).

Машғулот вақтида қарши оғирлик катталиклари кўйидги усуллар билан меъёрлаштирилади: максимал оғирликларга нисбатан фоизлар ҳисобида: максимал оғирликлар билан фарқи (масалан максимал оғирликдан 10 кг кам), бир ўринишда машқларни такроран бажариш имконияти бўйича (масалан оғирликни максимум 10 маротаба кўтара олиш).

Махсус адабиётларда (Матвеев Л.П. 1991) амалий сифатлар каторига ҳаракат фаолияти ва унинг даражаси, механик ва биомеханик кучлар қаршилигини енга оладиган, ҳаракат фаолиятига қаршилик қиладиган мушак зўриқишига эга бўлган қобилият тушунилади ҳамда у «куч имконияти» деган ибора билан ифодаланиб келинади.

Куч қобилияти шахсий куч, тезкорлик кучи ва куч чидамлилиги каби турларга ажратилади. Унинг ривожланиш суръатининг юқори даври ўсмирларда 13 – 14 ёш ва ёшларда 16 – 18 ёшдан кўзга ташланади.

Шуғулланувчиларнинг лабиринт тўсиқларга чиқиб ва уни ошиб ўтиш машқини бажаришлари учун маълум даражада кучни ривожлантириш талаб қилинади.

Куч билан осилиб, кўкракка таяниб лабиринтдан ўтишда ишлаган мушаклар гуруҳи турникда тортилиш, ётган ҳолатда қўлни тирсақдан бўкиб – ёзиш, брусда таянган ҳолда қўлни бўкиб – ёзиш машқларини бажаришда ҳам ишлайди.

Куч чидамлилигини ривожлантириш учун йўналтирилган машқлар комплекслари жисмоний тарбия дастурининг ҳар қандай бўлимига қиритилиши мумкин. Тренировка юкламаси режими бўйича тавсияларни ҳисобга олсак, қаерда иш учун максимал шиддати сарфлаш факат 5 – 10 сек., субмаксимал шиддат 30 – 40 сек.ни, маромли ва кичик шиддати ишда 1 минут ва ундан ортиқ вақт сарфланиши керак бўлади. Биз томонимиздан эса 16 – 17 ёшдаги ўқувчилар учун машқларни йўналиши билан бажаришни тавсия қилдик.

Бошқачасига айтганда, жисмоний тарбия дарсларида гавда оғирдигидан фойдаланиб бажариладиган машқлар мушак кучини ривожлантиришда жуда катта аҳамиятга эга.

А.Н. Мартовский болалар ва ўсмирлар мушак кучининг ривожланиш хусусиятларини ўрганаётиб турниктда тортилиш машқни максимал маротаба тортилиш билан икки серия оралигидан танаффусни 1 – 2 минутдан оширмай бажариш лозимлигини мақсадга мувофик деб ҳисоблайди. Тортилиш билан бир ой шуғулланиш мушак кучини бир неча бор ошириш имконини беради.

Бунинг учун 2 – 4 уринишда бир минутли танаффус орқали бажариш тавсия қилинади.

Биринчи ўринишларда ушбу тестни тахминан икки маротаба бажариш лозим. Ўринишлар оралигидаги танаффусларда кўллар, мушакларни бўшаштириш ва ўз – ўзини массаж қилиш билан шуғулланиш керак бўлади. В.Ж.Жуков ўз тадқиқотларида кучни ривожлантириш учун кўлга таяниб, уни тирсакдан бўкиш ва ёзишдан фойдаланган. 10сек. ичида 7 – 8 мартабали серияни 3 марта, сериялар орасида дам олиш 30 – 40 сек. қилиб белгиланган. Гимнастика уриндигида ўтириб орқага энгашиш 10–12 маротаба такрорланган ва уни уч серияда бажариш, дам олиш оралиги 30 – 40 сек. қилиб белгиланган.

Алохида мушак гуруҳларининг кучини ривожлантириш учун махсус машқларнинг ҳар бирини 6 – 10 маротабадан 13 – 15 мин. давомида ҳар куни ёки ҳафтада тўрт маротаба такрорланишни тавсия қиладилар.

Асосий куч имкониятларини тарбиялаш усулиятида энг қийин «вазминлаштириш» (оғирлаштириш, малол келиш билан бажариш) меъёрини туғри танлаш ҳисобланади.

Масалан, ҳажмига кўра катта бўлмаган юкламаларни кўллаш (максимал вазнига нисбатан 60%га вазминлаштирилган оғирликни жисмоний тарбия дарсида бажара олмай қолгунга қадар икки кўринишда бажариш) кисқа вақт

ичида мушак кучини 15 – 17 ёшдагиларда 18 – 25% га, куч чидамлигини эса 32 – 47% ( И.В.Сухоцкий 1990)га ошириш имконини берар экан.

Шунга кўра 15 – 17 ёшдагилар билан машғулотлар пайтида «базара олмай колгунча» ва «ўта чарчаш холига ўтмагунча» каби усулият тавсия қилинади. (В.К.Петров 1970, А.Е.Гулянец , А.М.Саъдуллаев 1990) мутлок кучни ривожлантириш учун бир ўринишда малол келадиган оғирлик билан 12 маротаба такрорлаш орқали машқ қилишни тавсия этади ва оғирликни кўтариш максимал зуриқиш билан бажарилиши шартлигини таъкидлайди.

Ёшларнинг кучини бир қадар, бир варақтига куч чидамлиги билан ривожлантиришда улар учун чегара ҳисобланмаган машқлардан фойдаланишни Г.П.Богданов тавсия қилган. «Йоғлар» тизмидаги статик зўриқшни қўллаш ташқи харорат тана хароратидан юқори бўлгандагина ёшларнинг куч имкониятларини самарали қўллашга имкон бериши ҳақида ҳам қатор тадқиқотлар мавжуд (А.А.Толипджанов 1997).

Дарс асосий қисмининг иккинчи ярмида ўрнатилган жихозларда айланиб юриб машқ қилишда ўз вазни билан тенг оғирликдан фойдаланилганда, куч машқнинг меъёри тахминан максимал такрорлашлар сонининг ярмига тенг бўлиши керак. Комплексида куч машқлари қатори чидамлилиқ ва эгилувчанликка йўналтирилган машқлар ҳам танланиши лозим.

Катта мактаб ёшидагилар куч қобилиятини тарбиялаш усулияти, улар учун куч юкламасининг меъёри, умумий ҳажмини танлаш, бажариш кетма – кетлиги тизимини яратиш, унинг шаддатини белгилаш каби муаммолар мавжуд ва бу борадаги тадқиқотлар долзарблигича қолишида шубҳа йўқ.

Жисмоний тарбиянинг айрим босқичларида дарс машғулотлари ҳафтада 2 тадан ошмаса, тезкорлик – куч талаб қилингадиган машқлардан турли хил машғулотларда фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб, у билан боғлиқ юклама ҳажми меъёри машқларнинг аниқ хусусиятлари ва ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ бўлади.

Тезкорлик сифатини тарбиялашнинг етакчи услуби тез такрорлаб машқ қилиш ҳисобланиб, машқ қилинаётган ҳаракат энг юқори тезликда кўп маротаба такрорланади. Машқни такрорлаш пайтида ҳаракат секинлашишнинг биринчи аломатлари пайдо бўлиши, секилиши биланок машқ зудлик билан тўхтатилиши талаб қилинади. Бу ҳолатнинг давом этиши чидамлиликни ривожлантиришга олиб келиши исботланган (В.С.Топчийн 1968, В.П.Филин 1970).

Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш орқали шундай фикрга келдики, кўпчилик муаллифлар (В.М.Корецкий 1971, М.И.Кондаков 1975) тезкорлик сифатини тарбиялаш учун фақат 20 дан 60м гача қисқа масофага максимал тезликда югуриш машқини таклиф қиладилар.

Шу билан бирга ҳар бир муаллиф ўзининг такрорлашлар сони, сериялари ва дам олиш оралиғи бир – биридан фарқ қиладиган дастурларини тавсия юктамаларини 1 – 2 минутли оралиқ билан такрорлаш лозим, чунки организм энергиясининг қисман қайта тиклана олмаслик шароитини ҳосил қилиш даркор, шунда унинг функционал фаолиятида кескин ўзгаришлар содир бўлади ва фақат тезкорлик ривожланмай, тезкорлик чидамлиликни ҳам кўшилиб ривожланади (В.А.Шекуров 1971).

Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги тажриба бошида бошлангич даражаси тезлик сифати бўйича 100м.га югуриш натижасига кўра XI «а» синфда тажриба гуруҳида , XI синфда эса 13,66 сек. бўлиб, бу натижалар қонқарли баҳога мувофқдир.

Лекин назорат гуруҳи ўқувчиларида 100 м га югуриш бўйича XI «в» синфдагиларнинг 13.65сек. коникарли баҳо олди. Ушбу ХЖТ тавсияномасидаги меъёрни йуларини топширишда ҳам (16.66%) кўзатилди, лекин «Алпомиш» тести меъёрини топширишда 51,31% ўқувчи масофани 13,65 секунддан тез вақт ичида босиб ўта оладилар. XI синфдагиларнинг ҳам шу йўвналиш бўйича кўрсатқичлари юқорида қайд қилинганидан айтарли фарқ қилмайди. (1, 2 – жадвал).

Тажрибадан олдин биз 37 умумтаълим мактабининг XI «а» - XI «в»синф укувчиларини антропометрик кўрсаткичларни текшириганлимизда улар ўртасидаги бўйин, вазни, кўкрак кафаси, қўл кучи динамометриясини улчаганмиз. Уларнинг ўртасидаги фарқ деярли сезилади.

Тажриба гуруҳида тажрибадан олдин уларнинг ўртача бўйи узунлиги 166,7 см ташкил қилди, вазни огирлиги ўртача 58,7 кг, кўкрак кафаси ўртача 83,3 , нафас олганда ўртача 89,9 , нафас чиқарганда 84,1 , қўл кучи ўнг томонда 41,5 , чап томонда 37,8. қўйидаги кўрсаткичлар тажриба олдида аниқланди.

Чақирикқача ёшдаги ёшларнинг тўсиқлардан муваффақиятли ўтиш учун жисмоний тайёргарлик даражаси қандай булиши кераклигини белгилаб берувчи адабиётлар, кўрсатмалар, тавсиялар етарли эмас.

Ҳозирги кунгача умум таълим мактабларида таълим олаётган чақирикқача булган ёшларнинг жисмоний воситалари ичида говлардан ошиб ўтиш воситаларидан кам фойдаланади.

Ушбу иш қайд қилинган Ҳарбий–амалий жисмоний тайёргарлик масалаларини тадқиқ қилишга бағишланган. Шунинг учун Ҳарбий ҳизмат шароитига яқинлаштирилган ҳавф–ҳатарли элементни, бир неча табиий тўсиқлардан ошиш машқларини машғулотларга киритиш лозим деб таклиф қилинган.

Биз чақирикқача ёшдаги ёшларни тайёрлашда говлардан ошиб югуриш, кросс тайёргарлиги, масофаларни бўлаклаб ўтиш, қисқа масофаларга юқори стартдан югуриш, жойдан туриб сакраш, уч хатлаб сакраш, фартлек ва ҳоказолардан фойдаланиб ошиб ўтиш машқларига асосий эътибор қаратдик.

Кўпчилик муаллифларнинг тасдиқлашича амалий ҳаракат малакаси даражасини баҳолашда барча машқларни бажариш меъёрлари лозим булган малакаларнинг шаклланиш даражасини объектив ифодалай олиши керак бўлади.

## **1.2.Тезкорлик, тезкорликка булган чидамлиликни тарбиялаш.**

Тезкорлик тушунчаси кишидаги ҳаракатларнинг тезлик характеристикасини, ҳаракат реакциясининг вақтни белгиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади.

Тезкорликни намоён бўлишининг учта асосий шакли мавжуд:

- а) ҳаракат реакциясининг латент (яширин) вақти,
- б) айрим ҳаракатлар тезлиги,
- в) ҳаракатлар частотаси.

Кишининг тезлиги қобилиятлари умуман анча специфик бўлади.

Фақат бир – бирига кучиши мумкин.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик характеристикаларига кўра секинроқ шаракатлардан фарқ қиладилар. Бўлар орасидаги энг мухим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: рефлектор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди.

Тезликни ривожлантириш машқига 5 – 10 сек., куч, чаққонлик ва тезлик – куч сифатларини ривожлантиришга 15 – 20 сек.. тезлик- чидамлигига 20 – 30 сек., куч чидамлигига 30 – 40 сек. ва 1 минут эса чидамлиликни ривожлантириш учун машқ бажарилиши лозим.

Шуни ҳисобга олиш керак бўладики, жисмоний юкламалар машғулотлар жараёнида ёшлар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқ бўлиши зарур.

Тезлик жуда катта бўлганда ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажариш қийинлиги мана шу билан боғлиқдир. Жуда тез ва юксак частотада бажариладиган ҳаракатларда мускуллар энг фаол ишлайди.

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлиги 2 турга бўлинади:

- а) оддий реакция тезкорлиги
- б) мураккаб реакция тезкорлиги

Оддий реакция олдиндан маълум бўлган сигналга илгаридан маълум булган сигналга маълум ҳаракат билан жавоб беришдир.

Ҳарбий амалиётда бирор бир сигнал минимал вақт ичида жавоб бериш, Ҳозирги замон техникаси ривожланган кўпчилик ҳолларда талаб этилади.

Ҳаракат реакцияси бир қатор анализаторлар функциясига боғлиқдир. Кўриб ҳаракат қилиш реакцияси вақти 0,25 секунддан 0,35 секунд орасида, товуш сигнаliga реакция кўрсатиш вақти бир мунча камроқ 0,17 – 0,27 секунд оралиғида бўлади.

Ҳарбий соҳада ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики лётчиклар, мотоуқчилар, танкистлар, артиллериячилар, говвозлар ва бир қатор Ҳарбий ихтисосликлар учун тезкорлик сифати ўта муҳим ҳисобланади.

Масалан лётчик самолётни 400 км/соат тезликда бошқараётганда ўзгарувчан вазият юзага келганда 1 сек кам бўлган вақт оралиғида зарур ҳулоса чиқариши лозим.

Бу ҳолда у бир қатор шаракатлантирувчи (пулемёт гашеткасини босиши, штурвал, тумблерлар, бошқариш педаллари) мосламаларни ҳаракатлантириши зарур бўлади.

Мотоуқчи, танкчи, артиллериячилар ҳам душманни нишонга олиши ва ҳимояланиши учун ҳам юқори тезкорлик қобилиятига эга бўлиши керак.

Масалан, ўк чиқишини кўриши биланоқ ётиб олиш, яқин орада (3 – 4 қадам оралиғида) табиий беркиниш жойи бўлганда 3 секунд кам вақт ичида уни эгаллаши лозим. 9 секунд ичида газдан сақланиш ниқобини, 3 дақиқа ичида умум кўшин ҳимоя кийимини кийиши керак бўлади. Танк экипажи 8 секунд ичида ўз ўринларини эгаллаши ва 1 дақиқа ичида танки тўлиқ жанговар ҳолатга келтириши керак.

Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Бунда Ҳарбий аскардан ҳаракатнинг мавқеини, тузилиши ва унга кўйилган талабдан келиб чиққан ҳолда тезкорликни бир қатор кўринишлари талаб этилади.

Масалан, ҳаракат реакциясини тезлиги (лётчик, механик - шофёрлар), якка ҳаракат тезлиги (оператор, мотористлар), юқори ҳаракат сурати (мотоуқчилар, артиллериячилар, радиометристлар).

Сенсор услуб – махсус усулб бўлиб ҳаракат реакциясини ривожлантиришга йўналтирилгандир. Бу услубнинг моҳияти шаракат реакцияси ва вақт оралиғини ажрата олиш қобилиятига асосланган.

Такрорий услуб тезкорликни ривожлантиришда асосий бўлиб ҳисобланади. Бу услубнинг асосий вазифаси ҳаракат суръатини ошириш орқали максимал тезликка эришишдан иборат.

Ўзгарувчан услуб ҳаракат шиддати ошириш ва камайтириш билан навбатлаштириб ҳаракат тезлигини оширишга қаратилган. Мусобақа услуби максимал тезликни ривожлантиришга қаратилагн бўлиб машқлар мусобақа тарзида ўтказилади (қуролни қисмларга ажратиш ва йиғиш, ҳимоя воситаларини кийиш).

Мураккаб реакция тезкорлигининг икки ҳили фарқаланди:

- а) ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция
- б) танлаш реакцияси

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция туртга (объектни кўриш, объектнинг йўналиши ва учиш тезлигини баҳолаш, жавоб режасини танлаш, жавоб реакциясини амалга ошириш) элементларидан ташкил топали . Бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 секунддан 1,0 секундагача вақтни олади. Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг аниқлиги, реакция тезлигини ўстириш билан бирга такомиллаштириб борилади.

Танлаш реакцияси рақиб ҳатти – ҳаракаталринингёки теварак – атрофдаги шароитнинг ўзгаришга мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ.

Танлаш реакциясининг мураккаблиги шароит – шароитларнинг ўзгариш имкониятларига боғлиқ бўлади.

Максимал тезликда бажариш мумкин бўлган машқлардан восита сифатида қўлланилади. Улар кўйидаги талабларни каноатлантириши керак:

- а) техника машқни жуда тез бажаришга имкон берадиган даражада бўлиши керак

б) машқлар ҳаракат вақтида асосий иродавий зўр бериш машқни бажариш тезлигига қаратилиши керак

в) машқларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаш туфайли тезлик камайиб кетмайдиган бўлиши керак.

Ҳарбий амалиётга ўсмиралрни тайёрлашда тезкорликни бир мунча қийин (табиий жараёнларга кўра) ва тўсатдан пайдо бўладиган возиятларга нисбатан бўладиган турларини ривожлантириш жуда муҳимдир.

Ҳарбий жараёнлар баъзида қийин шароитларда бажарилади. Масалан, тоғлик жойларда, кумли, қорли жойларда ҳаракатланишлар.

Тўсатдан пайдо бўладиган шароитлар ҳам жангчидан тезкор реакция, фикрлаш, ҳаракатда мутоносибликни талаб этади.

Тўсиқлардан ошиб ўтиш меъёрларини тез топшириш жараёнида маълум даражада ривожланиш бўлиш керак. (Л.П.Матвеевнинг , 1991) фикрича, тезкорлик жисмоний тарбия базаси рамкасида қатор хусусий вазифалар тарзида тезкорлик ва тезкорлик – кучи машқлари дастурини ҳамма бажара оладиган асосий меъёрлари билан боғлаб бажарилиши конкретлаштирилади, шунингдек ҳаракат фаолиятини комплекс меъёрларни ўзлаштириш динамик ва фавқулодда ўзгарувчан ҳолатлар тарзида ҳарактерланади.

Жисмоний тарбиянинг айрим босқичларида дарс машғулотлари ҳафтада 2 тадан ошмаса, тезкорлик – куч талаб қилинган машқлардан турли ҳил машғулотларда фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб, у билан боғлиқ юклама ҳажми меъёри машқларнинг аниқ хусусиятлари ва ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасига боғлиқ бўлади.

Тезкорлик сифатини тарбиялашнинг етакчи услуби тез такрорлаб машқ қилиш ҳисобланиб, машқ қилинаётган ҳаракат энг юқори тезликда кўп маротаба такрорланади. Машқни такрорлаш пайтида ҳаракат секинлашишнинг биринчи аломатлари пайдо бўлиши, секилиши биланок машқ зудлик билан тўхтатилиши талаб қилинади. Бу ҳолатнинг давом этиши

чидамлиликни ривожлантиришга олиб келиши исботланган (В.С.Топчийн 1968, В.П.Филин 1970).

Адабиёт манбаларини таҳлил қилиш орқали шундай фикрга келдики, кўпчилик муаллифлар (В.М.Корецкий 1971, М.И.Кондаков 1975) тезкорлик сифатини тарбиялаш учун фақат 20 дан 60м гача қисқа масофага максимал тезликда югуриш машқини таклиф қиладилар.

Шу билан бирга ҳар бир муаллиф ўзининг такрорлашлар сони, сериялари ва дам олиш оралиғи бир – биридан фарқ қиладиган дастурларини тавсия юктамаларини 1 – 2 минутли оралиқ билан такрорлаш лозим, чунки организм энергиясининг қисман қайта тиклана олмаслик шароитини ҳосил қилиш даркор, шунда унинг функционал фаолиятида кескин ўзгаришлар содир бўлади ва фақат тезкорлик ривожланмай, тезкорлик чидамлиликни ҳам кўшилиб ривожланади (В.А.Шекуров 1971).

Тезкорлик сифатини тарбиялаш учун 4 – 5 мартани такрорлаш билан икки серияли югуришни такрорлашлар орасида дам олиш оралиғи 10 – 20 сек., сериялар орасида эса 30 – 40 секунд вақтни, 2 – 4 марта такрорлашларни 2 серияда ҳар бирини 20 – 30 сек. оралиғида ва сериялар орасида дам олиш 60 – 90 сек. бўлишини таклиф қилмоқда.

Дам олиш оралиғини кичик бўлишини мақсадга мувофиқ деб, уларни доимий эмас, турлича қилиб вариантлашни таклиф қилади. Яхши тикланишга таъсир этадиган омил- статик зўриқиш кўринишиаги фаол дам деб ҳисобланмайди ва ўта зуўриқишдан мушаклар бўшаштирилиши амалга оширилса, тикланиш осон кечади, деб исботланмоқда.

Тезкорликни намоён қилиш билан боғлиқ бўлган ўйинлар, эстафеталарни ўтказишда вазифаларни тартиблаштириш лозим бўлади. Бу эслатма машқнинг сони ва югуриш давомийлигига, тирмашиб тезлигини намоён қилаётиб ўз шахсий вазнининг кучини енгишга тўғри келсин.

Кўпчилик муаллифлар ( Ю.В.Захаров 1977, З.Я.Крекотен, Л.К.Галкин 1978, Д.А.Мацкявичс 1990) тезкорлик машқларини дарснинг асосий қисми бошланишида тавсия қиладилар.

Жисмоний тарбия машғулотида тезкорлик – кучни ривожлантиришнинг комплекс усулияти самарали ҳисобланиб, моҳияти нуқтаи назаридан тезкорлик ва тезкорлик – кучни талаб қиладиган ҳаракатли ўйинлар ҳамда ўйин машқларидан восита сифатида кенг фойдаланиш орқали турли хил мушак гуруҳларига ҳар томонлама таъсир этишдир (И.Г.Скачков 1993, А.Г.Сотников 1990).

Чақириққача ёшдагиларнинг кучини максимал суръатда 10 – 25 секунд давом этадиган машқларни 2 –3 серия, 45 – 60 сек.ли дам олиш оралиғи билан бажариш орқали ривожлантириш мумкин. (А.Я.Родин 1975).

А.А.Гужаловский тезкорлик – куч машқларини маромсиз суръатда, ҳаракатнинг тайёрлов қисмини асосий зўриқишгача нисбатан секинлаштириб, асосий зўриқиш хатлаб қиладиган асосий ҳаракатларни эса энг юқори меъёрадаги тезликда бажаришни тавсия қилади.

Ёшларда тезкорлик – кучни тарбиялашда сакраш машқларига, текис ерда кўп маротаба кетма – кет сакрашларга ҳам аҳамиятли даражада ўрин берилган.

Улар 5 – 6 мартадан, ҳар бир 20 сек. дан сўнг такрорланиши, серияли сакрашларнинг дам олиш оралиғи 30 – 40 сек.гача, оёқни букмай туғри оёқ билан 3 – 5 мин., сериялари 20 – 40 сек., улар орасидаги дам олиш оралиғи 20 – 40 сек. бўлишини тавсия этади.

(В.И.Сидоренко 1993) кўл, тана, оёқ мушакларига таъсир ўтказувчи махсус гимнастика комплексларини мактаб жисмоний тарбия дасларида тезлик – куч сифатларини ривожлантириш учун қўллаш лозимлигини тавсия қилади.

У тезлик – кучни ривожлантирувчи машқларни янги материални ўрганишдан олдин, мустахкамлаш ва олдин ўзлаштирилган материални такомиллаштиришдан аввал бажаришни таъқидлайди.

Чақириққача ёшдагилар жисмоний тарбия жараёнида тезлик – куч машқларини қўллаш кераклиги ойдинлашиб қолмоқда, чунки улар кўпчилик ҳаракат сифатларини ривожлантиради ва организмнинг морфологик, функционал тизимларига ижобий таъсир қилади (В.И.Филиппович 1980).

### *Чидамлиликни тарбиялаш.*

Чидамлилик Ҳарбий хизматчилар учун муҳим бир жисмоний сифатлардан биридир. Масалан, мотоўкчилар бир неча машғулотларда суткада 6500 Ккалгача энергия сарфлайдилар (одатдагидан 2 баробар куп).

Артериллериячилар ўт очиш вақтида ўт очиш позицияларини алмаштириш, ўк – дориларини ташиш каби кўп мартаба такрорланадиган фаолиятни амалга оширадилар.

Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда чидамлиликни бир қатор турларини ривожлантириш зарур бўлади.

#### *Чидамлиликни ривожлантирувчи воситалар*

Умумий чидамлиликни ривожлантирувчи машқларга ўртача кучланишда 5 – 10 км югуриш, юриш, 10 – 30 км стартга юриш, 4 – 10 км марш – бросок, 800 – 1500м.

Куч чидамлигини ривожлантиришда ташқи қаршилиқларни, ўз оғирлик қаршилиқларни енгиб бажарадиган машқлар қиради.

Куч чидамлигини (статик) ривожлантиришда изометрик машқлардан фойдаланилади.

Тезкор – куч чидамлигини ривожлантиришда ирғитиш, тўсикларни забт этиш, Ҳарбий – амалий эстафеталар, куруллар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики Ҳарбий – амалий кўникма ва малакалардан тузилган комплекслардан машғулотларда қон – айланиш, юрак – қон томир тизими, нафас олиш тизими, марказий нерв тизимидаги чарчоқ ҳолатини яхшилашда ушбу машқлардан кенг қўламда фойдаланишга имкон яратади.

#### *Чидамлиликни ривожлантириш услубияти .*

Чидамлиликни ривожлантирувчи услубларга бир текисликда такрорий, ўзгарувчан, оралиқ ва мусобақа услублари қиради. Бир текисдаги услубнинг моҳияти, маълум масофани бир текисда (ўртача ва кичик тезликда) босиб

ўтиш ва масофа узунлигини аста – секин уўзайтириш билан амалга оширилади.

Масалан, масофа 1000 метр кейинги машғулотларда 1200, 1500, 2000, 2500, 3000 метр қилиб ўзайтириб борилади. Бу услуб жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаган шуғулланувчиларда фойдаланилади. Бунда кислородни ўзлаштириш қобилияти секин – аста тарқиб топа боради.

Такрорий машқ услубида иш дам олиш оралиқлари билан навбатлаштирилиб борилади. Шуғулланувчиларнинг тайёргарлигига қараб масофа, иш, дам олиш оралиғи, дам олиш ҳарактери ва такрорланиш сони меъёрланади.

Шундай масофа танлаб олинадики, бунда иш давомийлиги 1,5 дақиқадан ортиқ бўлмаслиги, ишнинг шиддати максимал – 75 – 85% ташкил қилиш, дам олиш оралиғи 3 – 4 дақиқани, дам олиш ҳарактери фаол такрорланиш сони эса шуғулланувчининг ҳолати билан аниқланади. Шунинг назарда тутиш керакки такрорий машқ методини турлича вариантда куллаш мумкин.

Циклик ҳарактердаги машқларда чидамкорликни намоён бўлиши бажарилаётган машқларнинг шиддатига боғлиқ бўлади. Шунинг учун амалиётда чидамкорликни шиддати ва кучланишга боғлиқ бўлган туркумлари фарқланади:

а) максимал кучланиш – ишнинг давом этиш чегараси 20с кам (кичик мактаб ёшидагилар учун 10с гача),

б) субмаксимал кучланиш – ишнинг давомийлиги 20 с дан – 5 дақиқাগача (кичик мактаб ёшидагилар учун 10 с дан – 1,5 дақиқাগача),

в) катта кучланиш – ишнинг давомийлиги 5 дақиқадан – 30 дақиқাগача (кичик мактаб ёшидагилар учун 1,5 дақ. – 25 дақ.),

г) ўртача катталиқдаги кучланиш – ишнинг давомийлиги 30 дақиқадан ортиқ (кичик мактаб ёшидагилар учун 25 дақиқадан ортиқ).

Машқларнинг бундай физиологик ҳарактеристикаси (нагрузкаи ва унинг шиддати бўйича) илмий тарзда В.С.Фарфел ва Н.И.Волков томонидан ишлаб

чиқилган. Аммо бундай (нарузка бир компоненти буйича) аниқлик машқ тўғрисида тўлиқ характеристика бера олмайди.

Шунинг учун машқни тўлиқ характеристикасини бериш учун берилаётган нарузканинг қўйидаги томонларини ҳам билиш лозим бўлади:

- а) машқнинг давомийлиги
- б) машқнинг шиддати
- в) иш ва дам олиш вақти, оралиғи
- г) такрорланиш сони
- д) дам олиш характери.

Ушбу 5 - та тарқибий қисм услубиятни танлашда етакчи бўлиб ҳисобланади.

Агар киши бирор бир оғир ишни бажараётган бўлса, у бирмунча вақтдан сунг бу ишни бажариш тобора қийнлашиб бораётганини сезади.

Четдан қараганда бу кишининг ҳолати анча ўзгарганлигини кўриш мумкин. Айти вақтда унинг организмда бирмунча жиддий физиологик ўзгаришлар ҳам рўй беради. Қийинчиликлар кўпаиб боришига қарамасдан, киши ирода кучи ҳисобига дастлабки иш интенсивлигини бирмунча вақт сақлаб туриши мумкин. Бундай ҳолатни компенсацияли чарчоқ фазаси дейлади.

Агар, ирода кучи ортганига қарамай иш интенсивлиги пасайса, декомпенсацияли чарчоқ фазаси бошланади. Ишлаш натижасида киши ишлаш қобилятининг вақтинчилик камайиши чарчоқ деб аталади. Бу қийнчилик ортишида ёки ишни аввалгидек самарадор бажариш мумкин бўлмай қолишида ифодаланади. Агар бир неча кишига бир хил вазифани бажариш тавсия этилса, улар турли вақтдан сўнг чарчайдилар. Бунга сабаб шу кишилардаги чидамлилик даражасининг хилма – хил бўлишидир. Бирор бир фаолиятда чарчоққа қаршилик кўрсатиш қобиляти чидамлилик деб аталади.

Фаолият турларининг спецификасига қараб чарққнинг бир неча типлари мавжуддир.

Булар ақлий, сенсор (хис туйғу органларига тушадиган нагрузка билан боғлиқ). Эмоционал ва жисмоний чарчоқдан иборат. Ҳар қандай фаолиятда чарчоқнинг айтиб ўтилган барча типларнинг компонентлари иштирок этса-да, жисмоний тарбия соҳаси учун мускул фаолияти туфайли ҳосил бўлган жисмоний чарчоқ кўпроқ аҳамиятга эга. Бундан буён гап чарчоқнинг мана шу типига нисбатан бўладиган чидамлилиқ ҳақида боради.

Киши фаолиятининг белгиланган интенсивлигини қачонгача саклай олишини кўрсатадиган вақт чидамлилиқнинг асосий ўлчовдир. Чидамлилиқ бевосита ва билвосита усуллар билан улчанади. Бевосита улчаш усулида текширилаётганларга бирор бир топширикни бажариш аниқланади. Чидамлилиқни бевосита усулда улчаш амалда доимо қулай эмас. Шунинг учун кўпинча билвосита усулдан фойдаланилади.

Чуночи, спорт практикасида чидамлилиқ бирор бир узун масофани утиш вақтига қараб аниқланади.

Ҳаракат фаолиятидаги иш қобилияти кўпгина факторларга, жумладан кишининг тезлик ва куч қобилиятларига боғлиқ бўлганлиги учун, чидамлилиқ кўрсаткичининг икки типини эътиборга олиш лозим: абсолют кўрсаткичлар (мазкур кишидаги куч ва тезликнинг конкрет кўрсаткичлари ҳисобга олинмайдиган кўрсаткичлар юқорида келтирилган мисоллар чидамлилиқка бундай баҳхо беришга мисол бўла олади) ва нисбий, порциал кўрсаткичлар (шуғулланувчиларнинг тезлик ва куч имкониятларини ҳисобга олган кўрсаткичлар.) Порциал кўрсаткичларни жуда кўплаб тавсия этиш мумкин.

Кишининг ҳаракат фаолияти хилма – хилдир, чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Фаолиятнинг бу турларидаги чарчоқ ҳам мувофиқ равишда хилма – хил бўлади.

Ихтисослашиш предмети сифатида танланган маълум фаолиятга нисбатан чидамлилиқ деб аталади. Масалан, югурувчи ва сакровчининг махсус чидамлилиги, куч машқларидаги чидамлилиқ ҳақида шу маънода гапирилади. Махсус чидамлилиқ турлари жуда кўп бўлиши

мумкин. Бирок жисмоний чарчоқни баъзи бир белгилари асосида унча катта бўлмаган группаларга классификаци қилиш мумкин.

Аввало ишда қатнашадиган мускул группаларининг ҳажмига қараб, бир жойдаги чарчоқ ва умумий чарчоқ бўлиши мумкин. Бундай ишда чарчоқнинг сабаби, нерв – мускул аппаратининг ҳаракат бажрилишини бевосита таъминлайдиган звеноларда бўлса керак. Гавда мускулларининг 2 - 3 қисмидан кўпроги қатнашадиган ишда. Одатда, энергия кўп сарф бўлади. Кўпинча организмнинг айнан мана шу системалари функционал имкониятларининг етарлича бўлмаслиги иш қобилиятини чеклаб қўяди. Шунинг учун маълум бир локал машқларда кўрсатиладиган чидамлилиқ барча мускулларга таъсир этадиган машқлардаги юксак чидамлилиқдан далолат бермайди.

Чидамлилиқни тарбиялаш процессида организмнинг умумий чидамлилиқни ва чидамлилиқнинг махсус турларини белгилаб берадиган функционал хусусиятларини ҳар томонлама ўстиришнинг бир қатор вазифаларини ҳал этиш талаб қилинади.

Иш процессида чарчоқ пайдо бўлганига қарамай, машқни давом эттириш, албатта зарур бўладиган, катта ҳажмдаги, анчагина зерикарли ва оғир ишни бажармай туриб, бу вазифаларни ҳал қилишни тасаввур этиш ҳам қийин. Шу мунособат билан иродавий фазилатларга алоҳида талаблар қўйилади. Чидамлилиқни тарбиялаш меҳнатсеварлиқни, катта нагрузкаларга ва ниҳоятда хоргинлиқ хиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан бирга олиб борилади.

Спортчилар машғулот жараёнида маълум даража чарчоқ хис қилсаларгина уларда чидамлилиқ ортиб боради. Бундай ҳолда организм шунга ухшаш ҳолатга кўникиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлилиқнинг ортиб боришида кўринади. Мослашув ўзгаришларининг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги тренировка нагрузкалари натижасида ҳосил бўладиган реакциялар даражаси ва ҳарактерига мос бўлади. Турли нагрузкаларда чарчоқ бошқа – бошқа бўлганлиги учун,

чарчоқнинг хусусияти ҳақидаги масала муҳим аҳамият касб этади. Кўпгина машқларни, жумладан циклик машқларни бажаришдаги нагрузкуа кўйидаги бешта компонент билан нисбатан тула ҳарактерланади:

1. машқнинг абсолют интенсивлиги (ҳаракат тезлиги)
2. машқнинг давомийлиги.
3. дам олиш интервалларининг давомийлиги
4. дам олиш ҳарактери (актив ёки пассив дам олиш ҳамда актив дам олиш формалари)
5. машқнинг такрорланиш сони

Бу компонентларнинг биргаликда қўшилиб келишига қараб организм жавоб реакцияларининг миқдоригана эмас, балки асосий сифат хусусиятлари ҳам ҳар хил бўлади. Айтиб ўтилган компонентларнинг таъсирини циклик машқлар мисолида қараб чиқамиз.

1. Машқнинг абсолют интенсивлиги (тезлиги) фаолиятни энергетик жиҳатдан таъминлаш ҳарактерига туғридан – туғри таъсир этади.

2. Машқнинг давомийлиги ўтиладиган бўлакнинг узунлиги ва масофа бўйлаб силжиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлик ўзгаришининг икки хил маъноси бор.

3. Дам олиш интервалларнинг давомийлиги организмнинг нагрузкага бераладиган жавоб реакцияларининг миқдори ҳамда хусусиятини аниқлашда жуда катта роль ўйнайди. Такрор ишда ҳар бир кейинги нагрузканинг организмга кўрсатадиган таъсири бир тмоондан, бундан олдинги ишга, иккинчи томондан, ҳар гал ўртасидаги дам олишнинг канчалик давом этишига боғлиқ.

4. Дам олиш ҳарактери, жумладан паузаларни фаолиятнинг бошқа, кўшимча турлари (маслан, асосий югуриш ўртасида лукиллаб чопишни қиритиш) билан тўлдириш асосий иш турига ва кўшимча ишнинг интенсивлигига қараб организмга хилма – хил таъсир этади.

Ўзгарувчан машқ методининг характерли томонларидан бири ҳам мана шундан иборатдир.

5. Такрорлашлар сони нагруканинг организмга таъсир этишининг йиғинди миқдорини белгилайди.

Аэроб шароитларда ишлаётганда такрорлаш соннинг ортиши юрак – томир ва нафас олиш системалари фаолиятини узок вақт юксак даражада сақлаб туришга мажбур этади.

Аэроб имкониятларни оширишда бир меъёردа машқ қилиш методидан, шунингдек такрорий ва ўзгарувчи машқ методларидан фойдаланилади.

Бир меъёردа тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамлилиқни тарбиялашни дастлабки босқичларида айниқса кенг қўлланилади. Бунинг сабаби шундаки, кислород истъемол қилинишлини таъминлайдиган системаларнинг ишидаги уйғунлик бевосита машқ процессида ошади.

Агар тренировка машқлари организмга узок вақт таъсир этиб турса, бу ортиш янада кўпроқ бўлади. Баъзи бир органлар ва системаларнинг функционал имконияти унчалик тез булмаган, лекин узок давом этадиган ишларни бажаришда жадаллик билан ортиб боради. Бирок тўхтовсиз ишлаганда максимал миқдориде кислород истъемол қилишни сақлаб туриш организм учун жуда қийин.

Аэроб имкониятларни оширишда – гарчи биринчи қарашда парадоксал ўулиб кўринса ҳам – озгина дам олиш интервалларига бўлинган қисқа муддатли такрорлаш тарзида бажарилаётган ишлар кўпроқ самра беради. Қисқа вақт ичида интенсив ишлаш натижасида ҳосил процессларининг кучли стимулятори бўлиб хизмат қилади.

Анаэроб имкониятларни оширишда икки вазифани ҳал қилиш керак :

- 1) фосфокреатин механизмнинг функционал имкониятларини ошириш,
- 2) гликолитик механизмни такомиллаштириш. Восита сифатида одатда тегишли интенсивликдаги циклик машқлардан фойдаланилади.

Креатинофосфаи механизмни такомиллаштиришга қаратилган нагруккалар кўйидаги характеристикалар билан фарқ илади:

1. Ишнинг интенсивлиги чегара даражадги тезликка яқин, лекин бир оз ундан пастроқ бўлиши ҳам мумкин.
2. Булақлар узунлиги иш вақти тахминан 3 – 8 сек. бўлишини ҳисобга олган ҳолда танланади.
3. Дам олиш интерваллари кислород етишмаслигининг алактат фракцияси жуда тез «копланиши» ҳисобга олган ҳолда, тахминан 2 –3 минутга тенг бўлиши керак.
4. Дам олиш интервалларини фақат такрорлаш сериялари орасидаги танаффус вақтидагина бошқа иш турлари билан тўлдириш фойдалидир.
5. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг тайёр эканлик даражасига қараб белгиланади.

Гликолитик механизмни такомиллаштиришда нагруккалар кўйидаги хусусиятлар билан ҳаракатланади.

1. Ишнинг интенсивлиги машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади.
2. Булақларнинг узунлиги иш вақти тахминан 20 сек. дан 2 минутгача давом этадиган қилиб танланади.
3. Дам олиш интерваллари гликолитик процессларнинг динамикаси билан белгиланади.
4. Дам олиш интервалларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас.
5. Дам олиш интерваллари камайиб борувчи ишларда такрорлашлар сони, чарчоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп бўлмайди.

Максимал интенсивликдаги ишларда чарчаш биологик жиҳатдан анаэроб ресурсларнинг тезда тамом бўлиши, шунингдек нерв марказларининг активлашиш натижаларда чидамлилиқни тарбиялашда аввало кўйидаги вазифалар туради:

- 1) анаэроб имкониятларни ошириш,

2) максимал интенсивликдаги махсус иш шароитларида нерв марказларининг ишга яроқлигини ошириш.

Анаэроб имкониятларни ошириш методикаси юқорида баён қилинган эди.

Шунинг учун масофанинг узунлиги унинг ўтиш тезлиги ўзгартириб турилади, жумладан, мусобақа масофасидан бирмунча кўп масофа ўтилади.

Субмаксимал ва катта интенсивликда бажариладиган ишларда махсус – чидамлиликни тарбиялашда танланган мусобақа масофасига нисбатан анча қисқартирилган бўлақларни қайта ўтишдан кенг фойдаланилади.

Субмаксимал, катта ва ўртача интенсивлик билан бажариладиган ишларда чидамлиликни тарбиялашнинг хусусиятлари ҳар бир зонада организмга қўйиладиган талаблар спецификаси билан белгиланади.

Масофа қанча қисқа бўлса, анаэроб имкониятлар шунчалик катта роль ўйнайди, ишларни кислород етишмаган шароитда бажариш қобилияти шунча муҳимроқ бўлади.

Малакали спортчиларнинг тренировкаларида чидамлиликни тарбиялашда фойдаланиладиган замонавий методлар бир машғулотда ҳам, машғулотларнинг йиллик циклида ҳам жуда катта ҳажмдаги ишларни бажариш билан боғлиқ.

Чидамлиликни тарбиялашда фақат масофанинг узун – ҳискалигини эмас, балки ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, жумладан уларнинг жисмоний тайёр эканлик даражасини ҳам ҳисобга олиш лозим.

Бирор бир куч машқларидаги чидамлилик одатда бу машқни мумкин бўлганча такрорлашлар сони билан ҳарактерланади. Бошқа шунга ўхшаш барча ҳоллардаги каби бунда ҳам чидамлиликнинг абсолют ва порциал кўрсаткичлари мавжуддир. Абсолют кўрсаткичлар кўпроқ кучга боғлиқ: кучлироқ кишилар, одатда, куч машқларни кўпроқ марта такрорлашлари мумкин. Лекин бу боғлиқлик куч ишлатиш миқдори анча юқори: максимал куч даражасидан 25 – 30% бўлгандагина кўзатилади.

Кўпгина ҳолларда куч машқларидаги чидамлиликни тарбиялашнинг самарали ва амалда қўлай методи узлуксиз ҳамда интервали машқ типидagi айланма тренировка ҳисобланади.

### НАГРУЗКАЛАРНИ ТУРКУМЛАШ

Ихтисослаш-тирилган		Йўналиши					Координация мураккаблиги			Ҳажми			
Махсу с нагруз ка	Ихтисослаш тирилган нагрузка	Аэро	Ан	Ана	Ана	Ано	Ю		К	Ма	К	Ў	К
		б	аэр	эро	э	по	к	р	и	к	а	р	и
			об	б	роб	лит	о	т	ч	си	т	т	ч
				гли	ала	ик	р	а	и	мал	т	а	и
				кал	к		и	ча	к		а	ч	к
				и	тат							а	
				тик									

Чидамлиликни аниқловчи асосий омиллардан бири бўлиб мускул фаолияти кучланиш механизмини энерго таъминоти бўлиб ҳисобланади.

Чидамлиликни таъминловчи макроэнергетик бирикмаларини ресинтези аломатининг хусусиятларига қараб чидамлик кўйидаги характерда булади. Чидамлиликни кучиш жейрли сезиларсиз. Чидамлик кўрсаткичини аниқлаш бўйича бир неча усуллардан фойдаланилади:

- а) назорат вазифаларини юқори иш қобилияти вужудга келганда, қисқа вақт ичида бажарилиши,
- б) мусобақа услубидан фойдаланиш.

Чидамлиликни баҳолашда иш ва тикланиш жараёнида юрак – қон томирни қисқариш сони, нафас олиш тезлиги, кислородни максимал ўзлаштириш, кислородни ташиш вақти, ҳаракатларни динамик характеристикаси билан ҳам аниқланади.

Чидамлиликни тарбиялашда дарснинг тайёрлов ёки асосий қисмининг охирида бир маромли, шиддати юқори бўлмаган суръатда, давомийлиги ўртача, 5 – 7 мин. Дам оширлмай югуриш машқидан фойдаланилади. Жисмоний тарбия дарси жараёнида ЮКТ кўрсаткичлари ўзгаришининг таҳлили шуни кўрсатадики, унинг ўртача тезлиги гимнастика дарсида ёшларда минутга 120 – 125 мартани, спорт ўйинлари ва енгил атлетика дарсларида минутига 125 – 140 маротабага етиши кўзатилди.

Юкоридагилардан келиб чиқиб айтиш мумкинки, ёшлар учун жисмоний тарбия дарсларида тавсия қилнаётган юклама жисмоний сифатларни ривожлантириш учун етарли самарга эга эмас.

Тренировка самарасига эришиш учун ЮКТ камида минутига 140 тадан ошадиган юклама бўлиши керак.

Ҳарбий – амалий машқларнинг бир қисми ҳисобланган тўсиқлардан ошиб ўтиш ва Ҳарбий – амалий эстафеталар тезкорлик – куч чидамлилигини оширишнинг самарали воситаси булиб ҳизмат қилади. (М.Я.Набатникованинг 1968) тасдиқлашича, махсус чидамлилик педагогик нуқтани назаридан кўп омиллик тушунча ҳисобланса–да., унинг ривожланганлик даражаси умумий чидамлилик, тезкорлик сифати ва техникаси жихатидан устиворликдек бошқа бир қатор омиллар билан ўзаро узвий боғлиқ.

Турли ҳил тўсиқлардан ошиб ўтиш биомеханикаси таҳлилининг кўрсатишича, тўсиқлардан ошиш жараёнида тезлик энг аввало тезлик – куч тайёргарлиги даражаси билан боғлиқ бўлиб, тўсиқдан ўтиш техникаси даражасига узвий боғлиқ бўлади.

Махсус чидамлиликнинг турли қуринишдагиларини тарбиялаш учун умумий чидамлилик асос бўлиб ҳизмат қилади, шунинг учун умумий чидамлиликни ривожлантириш билан боғлиқ ишни, махсус чидамлиликни ривожлантиришга нисбатан аввалроқ режалаштириш лозим (А.Н.Мартовский, В.И.Кондраков 1972).

Кўпчилик муаллифлар юқори синф ўқувчиларида умумий чидамлиликни ривожлантириш учун жисмоний тарбия дарсида турли хил меъёргаги бир маромда югуришдан фойдаланишни тавсия қилмоқдалар. А.А.Гужаловский 1,3 – 1,4 км.ли масофани икки маротабадан, ҳар бирини 3 минут ичида босиб утишни тавсия қилмоқда.Л.И.Ратушная 1500дан 3000м.гача, 2,7-3,0 мғсек.ли тезликда кросс югуришни тавсия қилмоқда.

Бир гуруҳ муаллифларнинг ( А.П.Матвеев, 1982, Е.Н.Молодан 1979 ) фикирча, 16 – 17 ёшдагиларда ўрта меъёрга, муътадил шиддатли югуришдан фойдаланиш чидамлиликни ривожлантириш ахамиятига кура юқори булмаган ўзгаришлар қилади.

Шунинг учун вақтнинг чегараланганлигини эътиборга олиб, такрорий югуришдан фойдаланишни ўз навбатида муътадил, бир маромдаги югуриш билан алмаштиришни тавсия этадилар.

Куч – чидамлиликни тарбиялашнинг умумий қабул қилинган кўлларида бири « такрорий зўриқиш » ҳисобланади.

Куч – чидамлиликни ривожлантириш учун машқлар шиддати максимал кучнинг 20 – 50% га тугри келиш керак, машқларнинг ўзи эса кўла чарчашгача бажарилади (Н.А,Фомин В.П.Филин 1972).

Юклама ҳажми толиқишнинг аниқ ифодаланганлиги аломатларини ҳисобга олган ҳолда ва уларнинг 15 – 30 марта бажариш имконига қараб канланади, машғулотлар асосий қисмининг иккинчи ярмига «станция» да вазифа комплекси ўринишида қаритилади.

Инсон чидамлиликни тарбиялаш муаммоси етарли даражада ўрганилган, лекин бизнинг наздимизда ушбу сифатнинг чақириққача бўлган ёшларни Қуролли Кучлар тарқибида хизматга тайёрлаш мақсадида ўрганишни муҳим аҳамиятга эга эканлигини эътироф этмоғимиз лозим.

## **Ҳаракат координацияларини тарбиялаш.**

(Л.П.Матвеев 1991) таърифича, «чаққонлик» атамаси ҳаракат координациясини қобилияти деб талқин қилинади ва кўйидагиларни назарда тутлади:

- а) янги ҳаракат фаолиятларини тузиш ва намоён қилишда ҳаракатларни мақсадга мувофиқ координациялаш қобилияти,
- б) ўзлаштирилган фаолиятлар параметрини лозим пайтда ўзгартира олиш ёки ҳолат, шароитнинг ўзгаришига қараб бошқа фаолиятга тез ўтиб кета олиш, қўшиб юбора олишдек қайта координациялаштира олиш қобилияти.

Ҳар қандай ҳаракатлар бирор бир аниқ вазифани ҳал қилишга қаратилган бўлади. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги кўпгина сабаблар билан, жумладан бир вақтда ва кетма – кет бажариладиган ҳаракатларнинг бир – бирига ўйгунлигига булган талабалар билан белгиланади. Ҳаракатларнинг координацион мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчови бўлиб ҳисобланади.

Ҳаракатнинг мақон, вақт ва куч қарактеристикаси жиҳатидан аниқ бажарилишдан иборат бўлиб, бу чаққонликнинг иккинчи ўлчови бўлиб ҳисобланади.

Янги ҳаракатларнинг ўзлаштириб олишга кетган вақт чаққонликни учинчи ўлчови бўлиб ҳисобланади. Ҳар қандай ҳаракат, қанчалик янги бўлмасин, доимо эски координацион боғланишлар асосида бажарилади.

Кишида ҳаракат координациялари зашираси, ҳаракат куникмалари қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез узлаштириб олади, унда чаққонлик даражаси шунчалик юқори булади.

Чаққонлик тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма – хил ҳаракат кўникма ва малакаларини ўрганиб олишдир.

Бу шаракат малакаларининг ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали таъсир этади.

Чаққонлик – баҳолаш учун ягона критерияга эга бўлмаган мураккаб жисмоний сифат бўлиб ҳисобланади. Чаққонликни оширишга

қаратилган нагрукаларнинг ўзгариши. Ўқувчилар енга оладиган координацион қийинчиликлар орттира бориш йўли билан содир бўлади.

Бу қийинчиликлар асосан қўйидаги талаблардан ташкил топади:

- а) ҳаракатларнинг аниқ бўлиши
- б) уларнинг узъаро мувофиклиги
- в) шароитнинг тусатдан ўзгариши

Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар нисбатан тез чарчашга олиб келади. Аини вақтда бу машқларни бажариш мускуллар аниқ сезиб туришини талаб эатади ва чарчаш содир бўлганда кам самара беради.

Шунинг учун чаққонликни тарбиялашда нисбатан тўлиқ тикланиш учун етарли бўлган дам олиш ораликларидан фойдаланилади. Машқларни эса олдинги нагрукалардан чарчаш аломатлари унчалик бўлмаган вақтларда бажаришга ҳаракат қилинади.

*Чаққонликни аниқлаш учун тестлар*

1. Моқсимон югуриш 3 x 10 м (с)
2. Моқсимон югуриш 4 x 10 м

«Марш» командасидан сўнг масофа бўйлаб югурилади, тахта бўлаги (5x5x10см) олинади, орқага бўрилиб масофа бўйлаб югурилади 2 – тахта бўлаги олинади ва чизик ташқароисада турган 1 – тахта булаги ёнига куйилади. Тахта бўлагини отиб юбориш мумкин эмас (АКШ Президентлик Советининг жисмоний тайёргарлик бўйича тести)

Жинси	Ёши												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

УҒИЛ болалар	12,1	11,5	11,1	10,9	10,3	10,0	9,8	9,5	9,1	9,0	8,7	8,7
-----------------	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Янгилик қисман ёки озгина хусусий бўлган ҳаракат координациясига одатий бўлмаган талаблар қўйиш, уни уddалай билиш, ҳаракат координацияси қобилиятига самарали таъсир курсатуви машқлар танлашнинг муҳим мезонидир.

Тўсиқлардан ошиб ўтиш машқи ўз моҳиятига кўра шу сифатни ривожлантиради. Циклик машқлар, аниқлик ва аралаш ҳаракат фаолиятларининг муллиги, шароитни тез ўзгартириш, зудлик билан бир фаолиятдан бошқасига утиб кета олиш ушбу сифатни ривожланишига, шуҳбасиз, асосий восита бўлади (В.В.Кудрявцев, Ю.И. Сбруев, В.Т.Панаев 1985).

Бу қобилиятларига вазмфани ҳал қилишда уни амалга оширишда нисбатан ажралиб, кўзга ташланиб намоён йуладиган оптимал усулларни танлашга тизимли ёндошиш позицияси билан қаради ва уни амалга ошириш вазифалари ҳамда шартларини туртта тоифага булди:

- стандарт шароитлар (ҳолатлар ) даги,
- одатланилмаган, ўқув – тренировка жараёнида ҳаракат сифатларини ўқитиш ёки такомиллаштириш учун хос булган, олдиндан белгиланган шароитлардаги,
- вақт танқислигида муқобил қарор қабул қилиш лозимлиги билан боғлиқ ҳолда юз бериши мумкин бўлган, жисмоний тарбия амалиётида ва мусобақалар шароитида қўллаш мумкин бўлганлари,
- ташқи ва ички муҳим омилларнинг экстремал таъсири билан боғлиқ қўтилмаган тарздаги вазифалар ва ҳатолар.

Чарикқача бўлган ёшлар учун нисбатан қўлланиши енгил ўулган шартлар учинчи ва туртинчи бўлиб ( Межуев В.Г. 1985) , улар тўсиқлардан ошиш машғулоти учун ҳос ҳисобланади. Мувозанат аниқлаш функциясини

ривожлантириш учун баландлик кўтартирилади. Кенглик, суянғич ҳаракатчанлиги кенглиги 7см., баландлиги тайёрлиги яхши бўлмаганлар учун камида 100см., тайёргарлиги талабдагидек бўлган ёшлар учун 120см. Ҳаракат координацияси қобилиятини барча машғулотларда, ҳажмига кўра аҳамиятли даражадаги машқлар билан тарбиялаш мақсадга мувофиқ.

Дам олиш оралиги етарли даражада узун бўлиши лозимки, шугулланувчи организмнинг сарфланган энергияси тўла тикланиб улуғуриши керак.

Юқорида қайд қилинганларга қисқа хулоса қилиш мумкинки, Ҳарбий ҳизмат учун Ҳарбий – амалий ҳаракат фаолиятларида, мақсадга мувофиқ фойдаланишнинг аҳамияти катта, чақириққача бўлган ёшларни Куролли Кучлар тарқибида ҳизматга тайёрлаш мақсадида илмий тадқиқотларни давом эттириш муаммоси ўз ечимини куткмоқда. Биронта ҳам жисмоний сифат узи алоҳида яқка мавжуд бўлмаслиги ва уларнинг ўзаро узвийлиги қонунини ҳисобга олсак, Ҳарбийлаштирилган тўсиқли йўлка ҳаракат сифатларини комплекс ҳолда тарбиялаш ва чақириққача ёшдагилар жисмоний тайёргарлиги даражасини назорат қилиш учун универсал восита бўлиб ҳизмат қила олади.

## **II- БОБ. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ТАЪЛИМ ОЛАЁТГАН ЁШЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ҲОЛАТИ.**

### **2.1. Юқори синф ўқувчиларни тўсиқлардан олиб ўтиш**

**машғулотларининг тузилиши услубияти.** Жисмоний тарбия воситалари билан умумтаълим мактабларида жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний камолотга эриштириш йўли ҳисобланиб, унинг мақсади ҳаётга тайёргарликни таъминлаш, юқори ишлаб чиқариш ва Қуролли Кучлар сафидаги хизматга тайёрлашдан иборат.

Ўқувчиларда ҳаракат фаолиятлари бажарилишини стандарт бўлмаган шароитда шакллантириш келажакда армия сафида хизмат қиладиган ўқувчи ёшлар учун амалий аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия жараёнида шундай мақсад учун фойдаланиладиган воситалардан бири тўсиқли йўлкалар ҳисобланади. Улардан ошиб ўтишда бажариладиган ҳаракат фаолиятларининг хусусияти ва турли – туманлиги, вақт танқислиги шароитида шундай ҳолатларни юзага келтирадигани, олдин ўзлаштирилган ҳаракат малакаларини янгича комбинациялар ҳажмида ўз вақтида, оқилона қўллаш имконияти яратилади.

Чақириқ ёшидагилар жисмоний тайёргарлиги дастурида Ҳарбийлаштирилган тўсиқлардан ошиб ўтиш бўйича талаб ва меъёрлар Ҳозирги кунда анча оширилган. Шунинг учун жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш жараёнида учта асосий вазифани ечишга тўғри келади:

- 1) қийин ва тез ўзгариб турадиган шароитда турли ҳилдаги табиий ва сунъий тўсиқлардан ўтишда гранат ўлоктиришни ўзлаштириш ҳамда такомиллаштиришни давом этдириш,
- 2) чақириқ ёшидаги ўсмирларда жисмоний сифатларни ривожлантириш,
- 3) ўз кучига ишонч, жасурлик, қатият матонат ва рўҳий тайёргарликни тарбиялаш ҳамда ошириш.

Турли хусусиятдаги зўриқишлар, қатор жисмоний комплекслар ва ахлокий – руҳий сифатларни шакллантириш ҳамда мустахкамлашга ёрдам

берадиган юқори даражадаги координация ва шунингдек, булажак жангчига зарур бўлган малака ҳамда кўникмаларнинг шаклланиши жисмоний тарбия машғулотлари ва тўсиқлардан ошиб ўтиш ўқитиш воситаси деб қарашлиги лозим .

Адабиёт материалларининг шу муаммо бўйича таҳлили шуни кўрсатадики, тўсиқлардан ошиш машғулотларига бағишланган ишлар ишни кўп эмас, колаверса, Ҳарбийлар билан тўсиқли йўлкаларда, ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларда жисмоний тарбия дарсларида ностандарт тўсиқлари мавжуд йўлларда ўтказиладиган машғулотларда бўлажак жангчининг жисмоний тайёргарлигини йўлга қўйишни ўрганиш етарли даражада эмас.

Айнан тўсиқлардан ошиш бўйича юқори синф ўқувчиларидаги машғулотлар усулиятига оид айрим ишларнинг мавжудлиги, лекин уларнинг йўналиши тўсиқлардан ошиш машғидан оммавий спорт ишлари жараёнида фойдаланишга қаратилганлигини қайд қилишимизга тўғри келади.

Кейинчалик эса икки, уч, тўртта тўсиқни бир – бири билан боғлаб ўтишни, сўнг эса нисбатан узун ва қийин тўсиқларни, аста –секинлик билан улардан ўтиш тезлигини оширишга ўргатилмоқда. Жисмоний юкломани ошириш ва шуғулланувчилар фаоллигини ошириш учун «мусобақа услуги» дан фойдаланиш тавсия қилинмоқда.

Тўсиқлардан ошишнинг амалий ва спорт усуллари мавжудлиги, уларни бажариш техникаси бир – биридан айтарли фарқланишини исботлаган.

Тажриба тадқиқотлар натижасини қийинлаштирилган шароитда тўсиқлардан ўтишда спорт усулида мукаммал бўлган юқори синф ўқувчилари кўп ҳолларда кўпол ҳолатларга йўл куйишган ёки ундан ўтишни, бажаришдан бўлажак жангчилар бутунлай бош тортишган.

#### *Саф машқлари*

Саф машқлари – бу шуғулланувчиларнинг маълум бир сафда биргарликдаги ёки якка ҳаракатларидан иборат. Саф машқлари ёрдамида машғулотни ташкил этиш, маром ва суръат ҳиссиётини тарбиялаш

масалалари муваффақиятли ҳал қилинади, жамоа бўлиб ҳаракатланиш кўникмалари шаклланади. Саф машқлари аниқ ижро этилишига бўлган талабчанлик интизомлилик ва уюшқоқликни тарбилайди.

Саф машқлари куйидаги тўрта гуруҳга бўлинади:

1. Саф усуллари
2. Сафланиш ва қайта сафланишлар
3. Жойдан – жойга кўчиш усуллари
4. Орани очиш ва яқинлаштириш

Саф усуллари – сафда ижро этиладиган саф ҳаракатларидан иборат. Шуғулланувчиларни сафда бошқаришда саф бўйруқларидан фойдаланилади.

Бўйруқлар одатда, оғохлантирувчи ва ижро бўйруқларига булинади. Ижронинг узидан иборат бўйруқлар ҳам бор. «Текисланинг», «Сафланинг», «Таркалинг» ва бошқалар. Бироқ, бу бўйруқлар берилишидан олдин ўқитувчи баъзи ҳолларда шуғулланувчиларнинг диққатини ижро бўйруғига қаратиш учун «бўлим», «гуруҳ» каби сузлар кўшиб айтади. Масалан: «Бўлим тўхта».

Оғохлантирувчи бўйруқ тушунарли баланд овоз билан ва шуғулланувчилар қандай ҳаракат қилишлари лозимлигини тушуниб етиб, шунга шайланишлари учун бир оз чўзиброқ айтилади.

Ижро бўйруғи лахзалик танаффусдан кейин чоғида овоз ҳамда оғохлантирувчи ва ижро бўйруқлари ўртасидаги вақт сафнинг катта кичиклигига мос бўлиши лозим: саф қанчалик катта булса, оғохлантирувчи бўйруқ шунчалик чўзиброқ айтилади, оғохлантирувчи ва ижро бўйруқлари орасидаги тўхталиш кўпроқ бўлади, ижро бўйруғи қисқа ва баландроқ овоз билан айтилади.

Ҳаракатни бошлаш учун ҳизмат қиладиган ижро бўйруғи бўлажак ҳаракатлар ҳарактерига мос равижда талаффуз этилиши керак. Масалан, тез суръатли югуришдан олдин бўйруқни баландроқ овоз бажара олмайдиган секин суръатли ҳаракатларни бошлаш учун эса, командани баланд овоз билан ва бир оз чўзиброқ айтиш зарур.

Шуни эсда тутиш керакки, бўйруқ талаб оҳангида берилиши шарт. Товуш кучини ҳам тўғри ўзгартириб тўриш лозим. Бўйруқ заруриятига мос рваишда баланд ёки паст берилиш мумкин. Ўринсиз паст ва шунингдек жуда баланд бўйруқлар қўлланилмаслиги керак.

Қайта сафланиш учун бўйруқ беришда қўйидаги тартибга риоя қилиш зарур:

- а) сафнинг номи
- б) ҳаракат йўналиши
- в) ижро усули айтилади

Масалан : бир кетма – кет қатордан тўрт қаторга сафланиш учун бўйруқ қўйидагича берилади:

«Тўрт қатор бўлиб чап томонга юринг!»

саф машқларини ўтаётганда кўрсатиш, тушунтириш, қисмларга ажратиш усулларида фойдаланилади. Кўпинча кўрсатиш тушунтириш билан бирга олиб борилади ва кейинчалик машқ бутун гуруҳ билан биргарликда бажарилади.

Мураккаб саф машқларини қисмларга бўлиб ўргатиш керак. Бунда ҳар бир ҳаракатни бажариш учун алоҳида бўйруқ берилади.

Масалан, бир қатордан икки қаторга сафлаш учун иккинчи рақамдагиларга қўйидаги бўйруқлар берилади:

1. «Чап оёқ билан орқага қадамланг – бир!»
2. «Ўнг оёқ билан ён томонга қадамланг – икки!»
3. «Чап оёқни жуфтлаштиринг – уч!»

Қисмларга бўлиб ўргатганда ўқувчи ўз ҳаракатларини ҳис этади ва эсда сақлаб қолади, ўқитувчи эса навбатдаги буйруқни беришдан олдин йўл қўйилган ҳатоларни кўрсатиб ўтади.

Турган жойда ва юриб кетаётганда бўрилишларни, бир кетма – кет қатордан ёки қатордан икки кетма – кет қаторга ёки қаторга қайта сафланиш, саф кади ва жойдан жойга кучиришнинг бошқа турлари,

жуфтлама қадам билан орани очишни қисмлага бўлиб кўрсатиш тавсия этилади.

Ўргатишни машғулот ўтиш учун энг зарур бўлган машқлардан бошлаш керак. Аввало сафланишлар, саф усуллари, жойдан – жойга кучиш усуллари ва ниҳоят, орани очиш ва якинлаштириш ўзлаштирилади. Айрим саф усулларини жуфт – жуфт бўлиб ўтказиш мумкин, бунда бири бўйрук беради, иккинчиси уни бажаради.

Чақириққача ёшдаги ёшларни Ҳарбий – амалий жисмоний тайёргарлигида тўсиқлардан ошиш машғулотлари муҳим ўринни эгалайди ва улар бир бутун комплекс жисмоний ва ахлокий – рўҳий сингилари, ҳаётий – амалий малакаларнинг шаклланишига имконият яратиши.

Адабиётлар таҳлили Ҳарбий хизматга чақирилаётганларнинг куччилиги жуда паст даражада жисмоний тайёргарликка эгаллиги, айниқса куч сифатини намоён қилиш талаб қилинадиган машқларни бажаришда бу яққол кўзга ташлаётганлигидан ғувоҳлик бермоқда.

Бундай ҳолатни юзага келтириб чиқараётган асосий сабаблардан бири ёшлар учун ўтказилаётган ўқув машғулотларида Ҳарбий – амалий жисмоний тайёргарликнинг илмий асосланган усулиятининг йўқлиги, шу тўсиқлардан ошиш бўйича малака ва кўникмаларнинг шаклланмаганлигидир. Жисмоний сифатлар ва тўсиқлардан ошиб ўйиш малакаларини ўзаро боғлиқлиги етарли даражада ёритилмаган.

Чақириққача ёшдаги ёшларнинг тўсиқлардан муваффақиятли ўтиш учун жисмоний тайёргарлик даражаси қандай булиши кераклигини белгилаб берувчи адабиётлар, кўрсатмалар, тавсиялар етарли эмас.

Ҳозирги кунгача умум таълим мактабларида таълим олаётган чақириққача бўлган ёшларнинг жисмоний воситалари ичида говлардан ошиб ўтиш воситаларидан кам фойдаланади.

Ушбу иш қайд қилинган Ҳарбий–амалий жисмоний тайёргарлик масалаларини тадқиқ қилишга бағишланган. Шунинг учун Ҳарбий хизмат шароитига якинлаштирилган ҳавф–ҳатарли элементни, бир неча табиий

тўсиқлардан ошиш машқларини машғулотларга киритиш лозим деб таклиф қилинган.

Биз чақириққача ёшдаги ёшларни тайёрлашда ғовлардан ошиб югуриш, кросс тайёргарлиги, масофаларни бўлаклаб ўтиш, қисқа масофаларга юқори стартдан югуриш, жойдан туриб сакраш, уч хатлаб сакраш, фартлек ва ҳоказолардан фойдаланиб ошиб ўтиш машқларига асосий эътибор қаратдик.

Кўпчилик муаллифларнинг тасдиқлашича амалий ҳаракат малакаси даражасини баҳолашда барча машқларни бажариш меъёрлари лозим булган малакаларнинг шаклланиш даражасини объектив ифодалай олиши керак бўлади.

### **Тадқиқот мақсад вазифалари.**

Тадқиқот мақсадига эришиш ва унда илгари курилган фаразларни текширишда кўйидаги вазифаларни ҳал қилиш лозим бўлди:

1. Чақириққача ёшдаги юқори синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги буйича ишларнинг йўлга қўйилганлигини ўрганиш.

2. Умумтаълим мактабларида таълим олаётган ёшларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати ва унинг бир йиллик ўқув жараёни циклидаги ўзгариш динамикасини ўрганиш.

### **2.2. Тадқиқот услублари .**

Қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун қўйидаги тадқиқот услублари қўлланилди:

1. Илмий – услубий адабиётлар таҳлили
2. Педагогик кўзатиш
3. Хронометрлаш.
4. Педагогик тестлаш
5. Педагогик тажриба ўтказиш
6. Математик ҳисоблаш усулияти

Адабиёт манбалари, монографиялар, ўқув – услубий қўлланмалар, дастурлар ва меъёрий ҳужжатларни ўрганиш дидактик қилинаётган масалалар бўйича объектив маълумотларга эга бўлиш, тадқиқот усулиятларини аниқлаш ва ёшларнинг асосий жисмоний сифатларини тарбиялаш, яшаш шароити ва жойини ҳисобга олган ҳолда юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражани аниқлаш, Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари тарқибида хизматга тайёрлашнинг мавжуд тизими ҳақида тасаввур ҳосил қилишни назарда тутган. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг Ҳарбий – амалий жисмоний тайёргарлигига оид долзарб масалалар юзасидан вазифаларни аниқлаш учун илғор тажрибани таҳлил қилиш ва уни умумлаштиришдан фойдаланилди.

### **Педагогик кўзатиш.**

Амалиётда қўлланилаётган ҳаётий амалий йўналишдаги жисмоний тарбия воситалари ва услубларининг самарадорлиги, машғулотларнинг ташкилий шакллари тадқид қилиш мақсадида синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари жараёнида педагогик кўзатиш ўтказилди.

Тадқиқот учун ишлаган маҳсус дастурга мувофиқ куйидаги масалаларни ўрганиш бўйича педагогик кўзатиш олиб борилди:

1. Жисмоний тайёргарликка йўналтирилган восита ва усулиятларининг мавжудлиги.
2. Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва уларни ҳал қилишга алоқадор асосий вазифаларни ифодалаш.

### **Педагогик тажриба ўтказиш.**

Қашқадарё вилояти Қамаш тумани 37– умумтаълим мактабнинг юқори синф X - XI синф ўқувчилари билан олиб борилди.

Тадқиқотимизнинг асосий усулияти икки босқичда ўтказилган педагогик тажриба ҳисобланади. Чақириқ ёшидаги ўқувчиларнинг Ҳарбий – амалий,

жисмоний тайёргарлик борасидаги мавжуд тажрибасини ўрганиш ва йўлкада ўтказиладиган машғулотларда жисмоний сифатларни ривожлантириш усулиятини ишлашдан иборат бўлади.

Ёшларнинг илмий асосланган Ҳарбий – амалий жисмоний тайёргарлиги шакллари ва усулиятлари самарадорлигини текшириш мақсадида асосий тажриба ўтказилди.

### **Математик ҳисоблаш усулияти.**

Текширилувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари салмогининг ўртача қиймати ва натижалар тавсифини ҳисоблашда умумий қабул қилинган усуллар ва формулалардан фойдаланилди.

Кўрсаткичларни моҳиятини ўзгариши натижани «меъёрлаб ўтириш» деб номланадиган статистик назорат орқали амалга оширилди. «Меъёрлаб ўтириш» синовининг ҳар бир турида сўнгсини бошланғич фарқини бошланғич улчовга стандарт оғиш натижаси биноан бўлиб ҳисобланади.

Бунда 0,56 дан паст меъёрий ўсишнинг амалий аҳамияти йўқ деб шартланди, гарчи улар статистик маънода ишончли булсада ( $P < 0,05$ ). учун ишлаган махсус дастурга мувофиқ кўйидаги масалаларни ўрганиш бўйича педагогик кузатиш олиб борилди.

## 2.2. Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги

**динамикаси.** Жамиятимиз томонидан ҳозирги замон жисмоний тарбия тизимига қўйилаётган мақсадли кўрсатмалар жамиятимиз ва давлатимизни мудофасидан келиб чиқадиган амалий талаблар вазифасини тавсифловчи низмолар сифатида ўз ифодасини ҳозиргача топа олгани йўқ.

Жангчининг жисмоний тайёргарлиги ҳозирги Ҳарбий – амалиётининг энг асосий Ҳарбий иши эканлигидан гувоҳлик беришга ошмоқдаки, камайган йук. Техник жихатдан қайта такролланиш суръатининг тезлашганлиги уни киска вақт ичида тезлаштира оладигна, қийин Ҳарбий техникани эгаллашга қодир, лойиқ бўлса уни самарали қўллайдиган, ҳам жисмоний, ҳам рухий тайёргарликка эга бўлган, қобилиятли кишиларга бўлган талабнинг миқдорлиги билан белгиланади.

Кўшинлар сафарбарлигининг ошиб бориши билан Ҳарбий ҳаво Кучлари, ҳаво десантчилари, танкчилар, чегара кўшинларининг тактик ва стратегик Ҳарбий фаолияти ҳажмининг кенгайиши, хусусийлаштирилган Ҳарбий амалий тайёргарликка бўлган эҳтиёжнинг билдирилишига олиб келиши аниқ. Янги шароитларга мослаб Ҳарбий–амалий–жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш Ҳарбий ҳизмат учун керак булган муваффақиятни, дастлабки самарали шароитни янги ҳаракат малакалари ва кўникмалари билан кўроллантиради, жанговор шароитдаги стрессли омиллар шароитида организмнинг функционал тургунлиги даражасини оширади, Ҳарбий синовлар шароитида энг аҳамиятли жисмоний сифатларни тарбиялайди.

Шунга боғлаб кишлоқ умумтаълим мактаблари юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиядан давлат дастурига қиритилган тест меъёрлари ёрдамида жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида синовлар ўтказилди.

Қамаши туманининг 37–мактабда таълим олаётган чақириққача ёшдагиларнинг жисмоний тайёргарлиги тадқиқот давомида олинган натижаларга кўра қониқарли деб айтиш мумкин (3.1. – жадвал)

Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги тажриба бошида бошлангич даражаси тезлик сифати бўйича 100м.га югуриш натижасига кўра XI «а» синфда тажриба гуруҳида , XI синфда эса 13,66 сек. бўлиб, бу натижалар қонқарли баҳога мувофқидир.

Лекин назорат гуруҳи ўқувчиларида 100 м га югуриш бўйича XI «в» синфдагиларнинг 13.65сек. кониқарли баҳо олди. Ушбу ХЖТ тавсияномасидаги меъёрни йуларини топширишда ҳам (16.66%) кўзатилди, лекин «Алпомиш» тести меъёрини топширишда 51,31% ўқувчи масофани 13,65 секунддан тез вақт ичида босиб ўта оладилар. XI синфдагиларнинг ҳам шу йўвналиш бўйича кўрсаткичлари юқорида қайд қилинганидан айтарли фарқ қилмайди. (1, 2 – жадвал).

Тажрибадан олдин биз 37 умумтаълим мактабининг XI «а» - XI «в»синф ўқувчиларини антропометрик кўрсаткичларни текшириганлимизда улар ўртасидаги бўйин, вазни, кўкрак қафаси, қўл кучи динамометриясини улчаганмиз. Уларнинг ўртасидаги фарқ деярли сезилади.

Тажриба гуруҳида тажрибадан олдин уларнинг ўртача бўйи узунлиги 166,7 см ташкил қилди, вазни огирлиги ўртача 58,7 кг, кўкрак қафаси ўртача 83,3 , нафас олганда ўртача 89,9 , нафас чиқарганда 84,1 , қўл кучи ўнг томонда 41,5 , чап томонда 37,8. қўйидаги кўрсаткичлар тажриба олдида аниқланди.

## Тажриба гуруҳи ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик

## тажрибадан олдин кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	Жисмоний тайёргарлиги				
		100м	3000м	Узунликка сакраш	Граната Улоқтириш	Турникда тортилиш
1	Тожибоев С	13,9	13.20,0	470	36	9
2	Гуломов А	13,6	13.31,0	435	40	10
3	Каримов И	13,7	13.00,0	440	41	11
4	Ахмедов М	14,0	13.09,0	460	43	13
5	Нодирбеков О	13,9	12.56,0	430	38	10
6	Жуоаев Э	13,0	13.03,0	425	45	8
7	Хасанов А	13,1	13.17,0	465	43	12
8	Мирзарахимов С	13,6	13.10,0	460	39	13
9	Хакимов Ф	13,9	14.01,0	470	42	11
10	Корабоев Д	13,7	12.51,0	445	44	10
11	Кодиров Ш	13,6	13.21,0	445	46	10
12	Зокиров С	13,9	13.39,0	455	45	12
		13,65	13.15,0	450	42	10,75

## Назорат гуруши ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик

## Тажрибадан олдин кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	Жисмоний тайёргарлиги				
		100м	3000м	Узунликка сакраш	Граната Улоқтириш	Турникда тортилиш
1	Аскарлов Э	13,6	13.21,0	435	38	12
2	Ганиев Ш	13,9	13.17.0	460	39	10
3	Ходиев М	14,0	13.04,0	440	43	7
4	Эргашев У	14,2	13.01,0	445	40	9
5	Матназаров Ж	13,6	13.12.0	430	38	10
6	Нормухамедов Ж	13,3	13.18.0	425	45	8
7	Маллаев Г	13,7	12.58.0	465	43	12
8	Худоёров Ҳ	13,5	12.50,0	460	39	13
9	Рихсиев Б	13,9	13.07,0	470	42	11
10	Кулматов С	12,9	13.06,0	445	44	10
11	Мажидов А	13.1	13.09.0	445	46	10
12	Эрматов М	14,1	13.49.0	455	45	12
		13,65	13.12.0	450	42	10,75

Тажриба гуруҳи ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари.

( тажрибадан олдинги )

№	Ф.И.Ш.	Туғил. йили	буйи	Вазн и	Кўкр ак кафа си	Нафа с олган да	Нафас чиқарга н.	Қўл кучни Динамометр. унг чап		
1	Тожибоев С	1990	170	60	80	87	86	7	40	46
2	Гуломов А	1991	169	61	95	100	91	5	50	48
3	Олим И	1990	171	64	81	87	91	6	42	40
4	Ахмедов М	1991	171	57	90	98	87	8	48	42
5	Нодирбеков О	1990	166	57	80	90	82	10	40	42
6	Жураев Э	1991	162	60	89	96	90	7	44	24
7	Хасанов А	1991	160	53	80	86	81	6	38	32
8	Мирзарахимов С	1991	167	57	81	87	80	6	44	40
9	Хакимов Ф	1991	169	60	79	86	80	7	37	39
10	Корабоев Д	1991	164	53	77	86	80	9	40	38
11	Кодиров Ш	1990	160	59	86	89	77	3	37	27
12	Зокиров С	1991	172	57	82	87	85	5	38	36
			166.7	58.7	83.3	89.9	84.1		41.5	37.8

Тажрибадан олдин назорат гуруҳини кўрсаткичлари

Ўртача бўйи узунлиги 166,6 , ўртача оғирлик 59,6 , кўкрак қафаси 83,5 ,  
 Нафас олганда 88,7 , нафас чиқарганда 83,3 , қўл кучи динамометр орқали  
 Ўнг қўл 37,4 , чап қўл 34,6

Жадвал 4

Назорат гуруҳи ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари.

(тажрибадан олдин)

№	Ф.И.Ш.	Тугил йили	буйи	вазни	Кўкрак Қафаси	Нафас олганда	Нафас чиқарган.		Қўл кучни Динамометр. унг чап	
1	Аскарров Э	1991	162	60	85	90	85	5	36	37
2	Ганиев Ш	1991	171	65	90	93	89	3	40	37
3	Ходиев М	1991	167	60	88	93	88	5	36	32
4	Эргашев У	1991	165	63	87	90	87	3	37	32
5	Матназаров Ж	1990	169	55	89	93	86	4	40	37
6	Нормухамедов Ж	1991	170	60	83	89	82	6	30	38
7	Маллаев Г	1991	178	60	81	90	84	9	34	30
8	Худоёров Ҳ	1991	160	51	75	80	74	5	37	30
9	Рихсиев Б	1991	162	60	76	83	76	7	42	40
10	Кулматов С	1991	164	57	76	82	80	6	40	32
11	Мажидов А	1991	167	68	91	96	89	5	40	32
12	Эрматов М	1991	165	57	81	86	80	5	37	39
			166,6	59,6	83,5	88,7	83,3		37,4	34,6

Тажриба гуруҳи ўқувчиларини жисмоний тайёргарлик  
тажрибадан кейин кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	Жисмоний тайёргарлиги				
		100м	3000м	Узунликка сакраш	Граната Улоқтириш	Турникда тортилиш
1	Тожибоев С	13,3	12.20,00	485	43	11
2	Гуломов А	13,2	12.40,00	465	45	13
3	Каримов И	13,2	12.27,00	470	49	12
4	Ахмедов М	13,4	12.41,00	475	52	14
5	Нодирбеков О	13,2	12.37,00	460	49	13
6	Жураев Э	12,6	12.09,00	465	51	10
7	Хасанов А	12,6	12.36,00	480	52	12
8	Мирзарахимов С	13,1	12.31,00	470	49	14
9	Хакимов Ф	13,3	12.21,00	480	46	14
10	Корабоев Д	13,0	12.26,00	460	49	12
11	Кодиров Ш	13,0	12.30,00	465	52	13
12	Зокиров С	13,3	12.20,00	475	51	12
		13,10	12.28,00	470	49	12,5

Тажриба гуруҳнинг тажрибадан кейинги кўрсаткичлари

Ўртача 100м югуриш 3,3% яхшиланди , 3000 м масофага югуришда 5,9% яхшиланди, узунликка сакраш 4,4% яхшиланди,

граната улоқтириш 16,6, турникда тортилиш 16,3% яхшиланди.

Бу гуруҳларда жисмоний тарбия дарсидан ташқари .

Енгил атлетика секцияларида ушбу назорат тестлари бўйича ва

ҳар ҳил ҳаракатли ўйинлар олиб борилди. Бундан ташқари

югуриш ва улоқтириш махсус машқларидан

кенг фойдаланилди.

Тезликни ривожлантириш учун такрор - такрор югуриш 10 x 60 м , 8x 150м, фартлен югуришлар, югуриш машқлари, юқори стартдан чиқиш, оёқдан оёққа сакраб югуришлар.

Чидамлиликни тарбиялаш учун кросс 5 – 8 км.

Ўзгарувчан югуриш 800 x 600 x 300м Такрор такрор югуришлар орқали ривожлантирилиб борилди. Шунинг учун уларнинг жсимоний тайёргарлиги оширилди.

Назорат гуруҳи ўқувчиларини жисмоний тайёргарлик  
тажрибадан кейин кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	Жисмоний тайёргарлиги				
		100м	3000м	Узунликка сакраш	Граната улоктириш	Турникдап тортилиш
1	Аскарров Э	13,3	11.47,00	440	42	13
2	Ганиев Ш	13,4	11.57,00	465	41	10
3	Ходиев М	13,4	12.56,00	460	45	10
4	Эргашев У	13,8	12.47,00	453	43	10
5	Матназаров Ж	13,4	12.37,00	454	40	12
6	Нормухамедов Ж	13,0	12.38,00	450	49	13
7	Маллаев Г	13,4	12.26,00	469	51	10
8	Худоёров Ҳ	13,2	12.40,00	457	49	12
9	Рихсиев Б	13,3	12.43,00	459	52	11
10	Кулматов С	12,8	12.36,00	460	45	11
11	Мажидов А	13,0	12.38,00	452	42	12
12	Эрматов М	13,4	13.00,00	453	43	12
		13,65	12.33,70	456	45	11,6

Назорат гуруҳининг тажрибадан кейинги кўрсаткичлари

1. 100м масофаларга 0,37 яъни 2,7% яхшиланди
2. 3000 м масофаларга 0,38 яъни 4,8% яхшиланди
3. узунликка сакраш 14см га 32% яхшиланди
4. граната ўлоктириш 2,75 6,5% яхшиланди
5. турникда тортилиш 0,85 7,9% яхшиланди

Назорат гуруҳининг натижалар яхшиланди. Улар жисмоний тарбия дарсидаги олган юкламалари ҳисобига яхшиланиб борди.

## Тажриба ва назорат гуруҳларнинг тадқиқотган

## кейинги натижалари

Жадвал 7

№		Тажрибадан олдин		Тажрибадан кейин		фарк		%	
		Тажриба гуруҳ	Назорат гуруҳ	Тажриба Гуруҳ	Назорат гуруҳ	Тажриба гуруҳ	Назорат гуруҳ	Тажриба гуруҳ	Назорат Гуруҳ
1	100м	13,65	13,65	3,10	13,28	0,45	0,37	3,3%	2,7%
2	3000м	13.15,00	13.12,00	12.28,00	12.33,00	47,0	0,38	5,9	4,8
3	Узунлик ка сакраш	450	442	470	456	29	14	4,4	3,2
4	Граната улоктириш	42	42,25	49	45,20	7	2,75	16,6	6,5
5	Турникда тортилиш	10,75	10,75	12,5	11,6	1,75	0,85	16,3	7,9

Тажриба ва назорат гуруҳларнинг натижаларини солиштирганида назорат  
гуруҳи ва тажриба гуруҳлардаги ўртадаги фарқи

Тажриба гуруҳида	Назорат гуруҳида
100м - 3,3%	2,7%
3000м – 5,9%	4,8%
узушликка сакраш 4,4%	3,2%
граната улоктириш 16,6	6,5%
турникда тортилиш 16,3	7,9%
кўрсаткичга эришилди.	

## УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР.

1. Бизнинг мамлакатимизда жисмоний маданият тизими кенг илмий – услубий асосда кўрилмоқда. Ижтимоий ва табиий фан маълумотлари, шунингдек жисмоний маданият соҳасидаги илмий асосда тузилган ягона давлат дастурлари ва меъёрий ҳужжатлари ана шу асоси ташкил этади.

Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш мақсадида аҳолини тинчлиги, юрт бойлиги, айниқса иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим – тарбия жараёнларида туб ислоҳатлар ўтказилмоқда. Уларнинг самарали «Таълим туғрисида», «Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури», «Жисмоний тарбия ва спорт туғрисида», Давлат таълим стандартлари каби Қонун ва Қарорларда ўз ифодасини топган.

2. Тезкорлик тушунчаси кишидаги ҳаракатларнинг тезлик характеристикасини, ҳаракат реакциясининг вақтни белгиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади.

Тезкорликни намоён бўлишининг учта асосий шакли мавжуд:

- а) ҳаракат реакциясининг латент (яширин) вақти,
- б) айрим ҳаракатлар тезлиги,
- в) ҳаракатлар частотаси.

Кишининг тезлиги қобилиятлари умуман анча специфик бўлади.

Фақат бир – бирига кучиши мумкин.

3. Жисмоний тарбия воситалари билан умумтаълим мактабларида жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний камолотга эриштириш йўли ҳисобланиб, унинг мақсади ҳаётга тайёргарликни таъминлаш, юқори ишлаб чиқариш ва Қуролли Кучлар сафидаги ҳизматга тайёрлашдан иборат.

4. Жамиятимиз томонидан ҳозирги замон жисмоний тарбия тизимига қўйилаётган мақсадли кўрсатмалар жамиятимиз ва давлатимизни мудофасидан келиб чиқадиган амалий талаблар вазифасини тавсифловчи низмолар сифатида ўз ифодасини ҳозиргача топа олгани йўқ.

Жангчининг жисмоний тайёргарлиги ҳозирги Ҳарбий – амалиётининг энг асосий Ҳарбий иши эканлигидан гувоҳлик беришқа ошмоқдаки, камайган йук. Техник жихатдан қайта такролланиш суръатининг тезлашганлиги уни киска вақт ичида тезлаштира оладигна, қийин Ҳарбий техникани эгаллашга қодир, лойиқ бўлса уни самарали қўллайдиган, ҳам жисмоний, ҳам рухий тайёргарликка эга бўлган, қобилиятли кишиларга бўлган талабнинг миқдорлиги билан белгиланади.

Чакирикқача ёшдаги ёшларни Ҳарбий – амалий жисмоний тайёргарлигида машғулотлар мухим ўринни эгалайди ва улар бир бутун комплекс жисмоний, ахлокий – рухий ва маънавий малакаларнинг шаклланишига имконият яратади.

Жисмоний сифатлар ривожлантиришда воситалардан унумли фойдаланманган. Жисмоний сифатларни ривожлантириш воситалардан унумли фойдаланган ҳолда ривожланиб боради.

Ушбу иш қайд қилинган Ҳарбий – амалий жисмоний тайёргарлик масалаларини тадқиқ қилишга бағишланган. Шунинг учун харбий хизмат шароитига яқинлаштирилган ҳавф – ҳатарли элементни, бир неча табиий тўсиқлардан ошиш машқларини машғулотларга қиритиш лозим деб таклиф қилинган.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёти йўли.- Т. “Ўзбекистон”, 1992 й.
2. Каримов И.А. “Юксак маънавият енгилмас куч” Т., 2008 й июн.
3. Каримов И.А. «Баркамол авлод — Ўзбекистон тараққиёти пойдевори». Тошкент, . “Шарқ” 1997 й.
4. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”, Тошкент, 24
5. И.А. Каримов “Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида” Т. Ўзбекистон 1998 йил.
6. И.А. Каримов “Биздан озод ва обод Ватан қолсин” 1994 йил.
7. И.А. Каримов «Ўзбекистон XXI аср бўлажасида асрида «Давлатнинг мудофа қобилиятларини муҳим қилиш уни Қуrolли Кучларидир.»
8. Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тугрисида»ги Қарор асосида «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари. 2001 й.
9. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги қонуни 1997 йил.
10. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни 200 йил.
11. Соғлом авлод – бизнинг келажагимиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти Каримов И.А.нинг соғлом дастурини тасдиқлашга боғлиқланган мажлисида сўзлаган нутқи. Т.2000 йил.
12. Абросимова Л.И. медицинские проблемы изучения влияния физического воспитания на организм школьников. «Физическое воспитание и школьная гигиена» г. Махачкала 1968, с.154
13. Исрафилов И.1990, Чернов Ю.А. Динамика физической подготовленности старшеклассников в течение учебного и календарного года в регионах с жарким климатом. М.1974 с.17

- 14.Захаров Ю.В. Тажрибальное обосновление методики комплексного воспитания быстро и выносливости в спортивных занятиях с подростками. М.1977, с.20
- 15.Куренцов В.А.Предпосылки к разработке программы по физическому воспитанию допризывной и призывной молодежи. М.1990, с.100-102
- 16.А.Н.Нормуродов Енгил атлетика дарслиги. Тошкент – 2002 йил.
- 17.Енгил атлетика (мусобақа қоидалари) ўқув қўлланма Тошкент 2007 йил.
- 18.Енгил атлетика дарслиги проф А.А. Озолин.
- 19.Енгил атлетика Қудратов Р.Қ . Тошкент 1998 йил.
- 20.Я.П.Марнов, Н.Г. Озолин “Енгил атлетика” Тошкент 1971 йил.
- 21.Т.С. Ўсманхўжаев. А.Н. Смехова “Жисмоний тарбия дарси материаллари” Тошкент 1975 йил.
- 22.И.М.Каплон “Жисмоний тарбия саломатлик гарови” Ибн Сино нашриёти 1991 йил.
- 23.Абдималиков Р, Юнусов Т “Физкультура ҳаракатини кенгайтириш йўллари” Медицина 1998 йил.
- 24.Абдумаликов Р. Абдуллаев А, Норқулов Ш “Жисмоний тарбия бўлимини илмини такомиллаштириш масалалари” Тошкент 1996 йил.
25. Арзуманов Г.Г. Секция легкой атлетики в школе. Т.,Уз.ГИФК 1990.
26. Шлёмин А.М., Брикин А.Т Гимнастика Тошкент “Ўқитувчи”. 1982 йил.
27. Маҳкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. Т. 1995. й
- 28.А. Абдиев, Н. Холмирзаев. Жисмоний сифатларни тарбиялаш унумли меҳнат кафолатидир. Илмий мақола. Т., 2008 й.
- 29.Маҳкамжанов К.М. Ўйинлар. //Соғлом авлод учун, 1997, №2. Б. 27.
- 30.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факултетлари учун дарслик.Тошкент,2009 й.

26. Саламов Р.С. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида меъёрий машқлар билан таъминлаш. “Соғлом авлод учун” Т. 1997 йил.
- 27.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: ФиС
- 28.Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005
- 29.Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., “Зар калам” нашр, 2004 й.
- 30.Керимов Ф.А., Юсупов Н. «Кураш учун ҳаракатли ўйинлар» Тошкент 1993 й.
- 31.Атаев А. К. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т. Ўқитувчи, 1990 йил.