

Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
Андижон Давлат университети

қўлёзма ҳуқуқида

Марасулов Ойбек

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ
МАКТАБИДА ЁШ
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ
УСУЛЛАРИ

Ихтисослиги: 5A141901

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси

Илмий раҳбар:
Андижон давлат
университети

Иш кўриб чиқилди ва
ҳимояга тавсия этилди:
Жисмоний тарбиянинг
назарий асослари
кафедраси мудири

_____доцент Ҳ.Солиев

_____доцент Ҳ.Солиев

Андижон 2010

**Мавзу: Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш волейболчиларнинг
машғулот самарадорлигини ошириш усуллари**

РЕЖА

Кириш

- 1. Боб. БЎСМларда таълим ва тарбия жараёнларининг илмий назарий асосларини таҳлил этиш.**
 - 1.1. БЎСМларда ўқув тренировка жараёнларини ташкил этиш.**
 - 1.2. БЎСМларда ўқув тренировка жараёнларини илмий услубий асосларини ўрганиш.**
- 2. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсад ва вазифалари.**
 - 2.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари.**
 - 2.2. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг меърий хужжатларини таҳлил этиш**
- 3. Боб. Волейбол спорти билан шуғулланувчи болалар умумий ва махсус тайёргарлик жараёнларини такомиллаштириш.**
 - 3.1. Ёш волейболчилар тренировка машғулотларини ташкил этиш жараёнлари.**
 - 3.2. Ёш волейболчилар техник ва тактик маҳоратларини такомиллаштириш ва жисмоний тайёргаликларин амалга ошириш услуб ва тамойиллари.**

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Маълумки жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари мактабгача таълим муассасаларида, умумтаълим мактаблар, касб хунар коллежлари, академик лицейлар, олий ўқув юртлари, харбий ва мудофаа сохалари, ижтимоий сохалар, даволаш муассасаларида жараёнларига кириб борган. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ислохатлар, янги спорт иншоотлари барпо этиш, таълим тарбия жараёнларига янги педагогик технологиялар ва замонавий таълим услублари жорий этилмоқда. Шунинг билан бир каторда жисмоний тарбия ва спорт бўйича янги илмий тадқиқот ишлари, изланишлар олиб борилмоқда. Замонавий услубий ўқув қўлланмалар ва дарсликлар яратилмоқда.

Республикада спортнинг кўплаб турларини ривожлантириш натижасида ажойиб ютуқларга эришилмоқда. Мамлакатимизни жаҳонга танитишда ҳам спорт соҳасини ўрни жуда катта аҳамиятга эгадир. Хурматли президенти И.А.Каримовнинг қуйидаги айтган сатрлари бежиз эмас. "Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга тез машхур қила олмайди олмайди". Жамиятни жисмоний тарбиялаш, уларни спорт билан шуғуллантириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, туфайли соғлом авлод вужудга келади ва мамлакат шухрати жаҳонга тарқалади. Шундан кўриниб турибдики ҳукуматимизни Ўзбекистонда спортни ривожлантиришга бўлган масульияти ва этибори жуда ҳам катта. Юртбошимизни бу тўғрисида чиқарган қарор ва фармонлари ўз тасдиғини топмоқда, ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом ва баркамол, ватанларварлик руҳида тарбиялашга катта эътибор берилганлиги жумладан 2008 йил "Ёшлар йили" 2010 йил "Баркамол авлод йили" деб эълон қилинганлигидандир.

Халқимиз миллий анъаналарга, урф одатларга, мерос ва кадрларга бой бўлган миллатлардан ҳисобланади. Улардан ёш авлодни жисмоний ва маънавий бойитишда кенг фойдаланилган. Спорт турларида ёш спортчиларни тайёрлаш соҳасида миллий анъаналар кенг қўлланилиб келинмоқда. Юқори малакали спортчилар тайёрлашда, спортчиларнинг шахсий қизиқишлари, жисмоний қобилиятлари ҳамда табиий кўрсаткичлари муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Бугунги кунда Республикада жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, у орқали миллатнинг ўғил-қизларини тарбиялаш масаласи ўзбек оиласини мустаҳкамлаш тарбиялаш жамиятни поклаш, маънавиятни баркамоллаштириш каби ишларни амалга ошириш асосий вазифалар бўлиб қолмоқда. Шунинг унутмаслигимиз керакки, болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан ҳалос бўлиш қучли ирода ва характери шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли

равишда тушуниб етишлари керак.

Ҳар бир хонадонда ота-она фарзандига жисмоний тарбия ва спортнинг моҳияти, ҳаётдаги ўрни тўғрисида насихат берибгина колмасдан, амалда шуғулланганларидагина болалар ёшликданоқ шуғулланадилар ва бу уларнинг кундалик ҳаётларида одатга айланиши шубҳасиздир. Оилада бола руҳиятига сингдирилган оддий бир одат унинг ҳаётида ҳамроҳига айланади. Бундан ташқари оддий фойдали одатнинг мустаҳкамлиги болани ўқув жараёнидаги фанларни ўзлаштиришга ёрдам беради.

Бир ишга киришиб матонат билан енган бола бошқа ишни ҳам шундай сабр тоқат билан қиладиган, уддалайдиган бўлиб етишади. Фарзандлар саломатлиги, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт орқали чиникишлари бугунги авлодимиз иродасини кучли бўлиши. спорт орқали чиникишлари бугунги авлодимиз иродаси кучли бўлишига, ўқишга ва ишга, умуман ҳаётга чидамли инсон бўлиб етишларига оилада ота-она, таълим тизимида ўқитувчи-мураббийлар маъсулликларини унутмасликлари керак.

Президентимиз И.А.Каримовнинг 2010 йил "Баркамол авлод йили" деб эълон қилиниши аввало ўқитувчи-мураббийларга колаверса, ҳар бир ота-онага ишончдир. Буни замирида катта маъсулиятли вазифалар ётади.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: магистрлик диссертацияда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида волейбол машғулотларини ташкил этиш назарияси ва методикаси ўрганилди. Ҳозирги кунда спорт турларида юқори малакали спортчилар тайёрлашда болаларни спорт турларига тўғри саралиш ва йўналтириш муҳим вазифалардан бўлиб ҳисобланади.

Магистрлик диссертациясининг мақсад ва вазифалари: диссертацияда ёш волейболчилар спорт тайёргарликлари машғулотларининг самарадолигини ортириш ҳамда спортчилар тайёргарликларини такомиллаштириш жараёнларини ўрганиш мақсад қилиб қўйилган.

Магистрлик диссертациясини тадқиқот объекти ва предмети: диссертация мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишларида Андижон давлат тиллар педагогика институти қошидаги академик лицей талабалари ҳамда Мархамат тумани болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ёш волейблочиларни жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнлари ўрганилди.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: диссертация мавзуси бўйича илимий тадқиқот ишлари хорижда ва мамлакатимизда кўплиб ўтказилган. Шунга қарамай ёш спортчилар спорт тайёргарлик машғулотларини ташкил этиш ва самарадорлигини ортириш спорт захираларини тайёрлаш бўйича муҳим вазифаларни ҳал этади.

Магистрлик диссертациясининг мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқотлар услубиёти: диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларида тадқиқотнинг адабиётлар ва интернат материаллари таҳлил этиш, педагогик назорат, эксперимент, тиббий биологик назорат ҳамда спортчилар техник ва тактик маҳоратларини ва жисмоний фазилатларини ривожланиш даражаларини амалий назорат қилиш услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга тадқиот натижалари математик статистик таҳлил этиш олиб борилди.

Магистрлик диссертациясида илимий янгиликлар ва уларни асосланганлиги: диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларининг натижаларида юқори малакали спортчилар тайёрлашда ёш спортчиларни спорт турларига тўғри йўналтириш ҳамда саралаш асосий ўрин тутиши кўрсатилади. Шунингдек спортчилар спорт тайёргарлик машғулотлари самарадорлигини ортиришда бир хил жисмоний тайёргарликка эга бўлган болаларни гуруҳларга саралаш ва улар билан шахсий хусусиятларига мувофиқ машғулотлар ташкил этиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадқиқи: диссертация натижалари таълим муассасалари ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида спорт турлари билан мунтазам шуғулланиб боровчи спортчиларнинг спорт тайёргарликлари жараёнларига тадқиқ этиш юқори малакали спортчилар тайёрлаш заҳираларини ижобий ҳал этишга ёрдам беради. Андижон давлат тиллар педагогика институтини қошидаги академик лицей талабалари ҳамда Мархамат тумани болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ёш волейблчиларининг спорт тайёргарлик машғулотларига илмий тадқиқот ишларини жорий этилиши, шуғулланувчиларни спорт турлари бўйича ютуқларга эришишлари билан бирга, уларни жисмоний баркамол ва маънавий етук бўлишларига катта замин ярата олади.

Мустақиллика эришганимизнинг дастлабки кунларидан жисмоний тарбия ва спорт тизимида кенг ислохатлар олиб борилмоқда. Бу ўтган вақт ичида иктисодий, ижтимоий соҳалардагина эмас балки спорт соҳасида ҳам катта ўзгаришлар рўй берди. Бугунги кунда ҳукумат ҳужжатларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини узлуксиз равишда ташкил этиш, мактабгача тарбия муассасалари, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлари, олий ўқув юртлари, ҳарбий хизмат, ишлаб чиқариш жабхалари, маҳаллаларда бошлаш кераклиги, аҳолининг соғлом турмуш тарзига амал қилишга эришиш аҳамиятга эга эканлигини унутмаслигимиз керак.

1. Боб. БЎСМларда таълим ва тарбия жараёнларининг илмий назарий асосларини таҳлил этиш.

Республикамызда спортнинг кўплаб турларини ривожлантириш натижасида ажойиб

ютукларга эришилмоқда. Мамлакатимизни жахонга танитишда ҳам спорт соҳасини ўрни жуда катта аҳамиятга эгадир. Хурматли президентимиз И.А.Каримовнинг қуйидаги айтган сатрлари бежиз эмас. “Хеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга тез машхур қила олмайди олмайди” Жамиятни жисмоний тарбиялаш, уларни спорт билан шуғуллантириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, туфайли соғлом авлод вужудга келади ва мамлакат шухрати жахонга тарқалади. Шундан кўриниб турибдики ҳукуватимизни Ўзбекистонда спортни ривожлантиришга бўлган масулъияти ва этибори жуда ҳам катта. Юртбошимизни бу тўғрисида чиқарган қарор ва фармонлари ўз тасдиғини топмоқда, ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом ва баркамол, ватанпарварлик руҳида тарбиялашга катта эътибор берилаётганлиги жумладан 2008 йил “Ёшлар йили” 2010 йил “Баркамол авлод йили” деб эълон қилинганлигидандир.

Бугунги кунда Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, у орқали миллатнинг ўғил-қизларини тарбиялаш масаласи ўзбек оиласини мустаҳкамлаш тарбиялаш жамиятни поклаш, маънавиятни баркамоллаштириш каби ишларни амалга ошириш асосий вазифалар бўлиб қолмоқда. Шунини унитмаслигимиз керакки, болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан халос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли равишда тушуниб етишлари керак.

Бир ишга киришиб матонат билан енган бола бошқа ишни ҳам шундай сабр тоқат билан қиладиган, удалайдиган бўлиб етишади. Фарзандлар саломатлиги, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродасини кучли бўлиши, спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродаси кучли бўлишига, ўқишга ва ишга, умуман ҳаётга чидамли инсон бўлиб етишларига оилада ота-она, таълим тизимида ўқитувчи-мураббийлар маъсулликларини унутмасликлари курак.

Президентимиз И.А.Каримовнинг 2010 йил “Баркамол авлод йили” деб эълон қилиниши аввало ўқитувчи-мураббийларга қолаверса, ҳар бир ота-онага ишончдир. Буни замирида катта маъсулиятли вазифалар ётади. Президентимизнинг ҳар йил учун белгиланган номлар ушбу соҳани фақатгина ўша йили эмас балки, тегишли соҳалар учун берилган эътибор ўша соҳага тегишли қарор ва фармонлар кейинги йилларда ҳам ўз кучини йўқотмайди ва анъанавий давом этади.

Мустақилликка эришганимизнинг дастлабки кунларидан жисмоний тарбия ва спорт тизимида кенг ислохотлар олиб борилмоқда. Бизга маълумки, жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари жараёнлари мактабгача таълим муассасаларида - ясли, боғчадан то ўрта

мактаблар, касб-хунар коллежлари, академик лицейлар, олий ўқув юртлари, харбий ва мудофаа соҳалари, ижтимоий соҳалар, даволаш муассасалари жараёнларига кириб борган. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ислохотлар, янги спорт иншоотлари барпо этиш, таълим тарбия жараёнларига янги педагогик технологиялар ва замонавий таълим услублари жорий этилмоқда. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт бўйича янги илмий тадқиқот ишлари, изланишлар олиб борилмоқда. Замонавий услубий ўқув қўлланмалар ва дарсликлар яратилмоқда.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини кенг оммавийлашиб бориши, юртдошларимиз ичида кўплаб моҳир ва машхур спортчилар етишиб чиқаётганлигида намоён бўлади. Жисмоний машқлар ва спорт машғулотларни ижобий таъсири қадимги олимлар ёзма ишларида маълумдир. Кўплаб касалликларни даволашда ҳам жисмоний машқлардан кенг фойдаланилган. Шунингдек халқнинг харбий тайёргарлигида ҳам жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари қўлланилган.

Халқимиз миллий анъаналарга, урф одатларга, мерос ва қадриятларга бой бўлган миллатлардан ҳисобланади. Улардан ёш авлодни жисмоний ва маънавий баркамол инсон қилиб тарбиялашда ҳамда халқимизнинг маънавий ҳаётини бойитишда кенг фойдаланилган. Юқори малакали спортчилар тайёрлашда, спортчиларнинг шахсий кизиқишлари, жисмоний қобилиятлари ҳамда табиий кўрсаткичлари муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Болалар спортини ривожлантириш борасида Ўзбекистоннинг ўзига хос табиий иқлим шароитига ва анъаналарига мос келадиган истиқболли спорт турларини танлашда илмий асосда ёндашув, спорт мактаблари ва тўғарақлари ишини тўғри ташкил этиш ўқувчи-ёшлар қалбида спортга кизиқиш, ҳавас ва интилишни ўргатишга етарлича аҳамият бераётганлигига эътибор қаратилганлигидир.

Жойларда болалар спортининг бугунги ҳолатини ҳар томонлама чуқур таҳлил қилиш жамиятимизда спорт маданиятини ривожлантириш, маҳалла, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларидаги жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббийларининг билими ва касбий савиясини кўтариш, мавжуд муаммоларни атрофлича ўрганиш, мавжуд имкониятлардан самарали ва оқилона фойдаланиш, оилавий мусобақаларни ташкил этиш ҳозирги кун талаблари ҳисобланади. Бугун Республикаимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, у орқали миллатнинг ҳам қиз, ҳам ўғлини тарбиялаш масаласи ўзбек оиласини мустаҳкамлаш, жамиятни поклаш, маънавиятни баркамоллаштириш каби ишларни амалга ошириш асосий вазифалар бўлиб қолмоқда. Шунини унутмаслигимиз керакки, болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан

халос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли равишда тушуниб етишлари керак.

Ҳар бир хонадонда ота-она фарзандига жисмоний тарбия ва спортнинг моҳияти, ҳаётдаги ўрни тўғрисида насихат берибгина қолмасдан, амалда шуғулланганларидагина болалар ёшлиқдан оқ шуғулланадилар ва бу уларнинг кундалик ҳаётларида одатга айланиши шубҳасиздир. Бир ишга киришиб, матонат билан енгган бола бошқа ишни ҳам шундай сабр тоқат билан қиладиган, уддалайдиган инсон бўлиб етишади. Фарзандлар саломатлиги, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродасини кучли бўлиши, спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродаси кучли бўлишига, ўқишга ва ишга, умуман ҳаётга чидамли инсон бўлиб етишишларига оилада ота-она, таълим тизимида ўқитувчи-мураббийлар масъулликларини унутмасликлари керак.

Ҳар тамонлама мукамал тайёргарликка эга бўлган спортчилар спорт турларида юқори кўрсаткичлар намоён эта оладилар. Спортчиларнинг тайёргарликлари умумий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади. БЎСМларда ёш спортчиларни ҳар тамонлама жисмонан баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялаш вазифалари кенг амалга оширилади.

Умумий тайёргарликларда спортчилар спорт турлари бўйича назарий, маънавий, ахлоқий ва услубий тайёргарлик турларига бўлинади. Назарий тайёргарлик жараёнларида спортчилар, спорт турлари, спорт ҳаракатлари, техник ва тактик ва жисмоний тайёргарлик ҳақида маълумотларга эга бўладилар. Ахлоқий ва маънавий тайёргарлик жараёнларида спортчилар машғулотлар ва мусобақалар жараёнларида ўзларини тута билишлари, устоз ва жамоадoshларига ҳамда рақибига ва ҳакамлар ҳайъатига ҳурматда бўлиш каби ахлоқий сифатлар шакллантиради. Услубий тайёргарлик спортчиларнинг ҳакамлик қоидаларини ўрганишни ҳамда спортдаги натижаларни таҳлил этиб боришни ўргатади.

Спортчиларнинг махсус тайёргарликлари жисмоний, техник ва тактик тайёргарликдан иборат бўлади. Жисмоний тайёргарлик жараёнларига жисмоний фазилатлар, куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик фазилатларни такомиллаштиришдан иборат бўлади.

Техник ва тактик тайёргарлик жараёнларини спорт турлари ҳаракатларининг техникаси ва тактикаси шакллантиради. Махсус жисмоний тайёргарликнинг ноанъанавий услубларига жисмоний фазилатларни, техник ва тактик ҳаракатларни, мустақил машғулотларни такомиллаштириб бериш кўзда тутилади. Шунингдек, машғулотлар жараёнларида махсус кўлбола мосламалардан ва буюмлардан ҳамда шеригини қаршиликлари билан бажариладиган машқлардан кенг фойдаланилади.

Шунингдек, машғулот жараёнлари таркибини тузиш, жисмоний юктамаларни меъёрлашда муайян ўзгартиришлар киритилади. Жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлик жараёнларида миллий халқ ўйинлари, миллий спорт турларидан ҳам кенг фойдаланиш мумкин. Миллий халқ ўйинлари ва спорт турлари ёш авлодни жисмоний баркамол қилиш билан бирга, уларни миллий қадриятлар руҳида тарбиялаб, маънавий етук бўлиб вояга етишларини таъминлайди.

Спортчилар машқ қилдиришнинг умумий ва яқка тартибдаги режаси асосий хужжат бўлиб, шунга қараб ўқув-машқ қилиш ишлари олиб борилади. Ҳар бир дарс машғулотлар учун тузилган иш режаси одатда, ҳафталик цикл асосида тузилади. Спортчининг ютуғи руҳий жисмоний ривожланиши билан бевосита боғлиқ. Спортчидаги бу сифат, қийин шароитлардаги курашларда рўёбга чиқиб уни доимий равишда ривожлантириб бориш талаб қилинади. Спортчиларни куч-қувватини тиклантирувчи воситалар ичида педагогик тиклантирувчи воситалар асосий ўрин эгаллайди.

Кўриниб турибдики болалар ва ўсмирларни спорт турларида умумий ва махсус тайёргарлиги қуйидаги вазифаларни ўз ичига олади: соғломлаштириш, тарбиявий ва жисмоний такомиллаштириш. Бу вазифаларни ҳал қилиш усуллари ва воситалари болаларнинг ёшма-ёш хусусиятларига мос келиши зарур.

Мамлакатимизда ёш спортчилар билан ишлаш шароитлари йилдан-йилга яхшиланиб бормоқда, янги жиҳозлар, синтетик тўшамалар яратилмоқда, жиҳозлар тайёрлаш учун янги материаллардан фойдаланилмоқда, тренажёр мосламалар тайёрланмоқда. Ўқитиш-машқ қилишни ташкил қилишнинг ривожланган шакллари кенг тарқалмоқда, болаларнинг ўқитиш ва спортга тайёргарлиги қўшиб олиб борилмоқда. Болалар ва ўсмирларнинг спорт мактаблари сони ортиб бормоқда.

Спорт тайёргарлигининг қисман спорт тайёргарлик методикасида энг яхши мураббийлар билан биргаликда танланган спорт турларида тор мутахассислик бўйича машқларни бажаришга киришишдан олдин ҳар томонлама жисмоний тайёргарликдан ўтиш, спорт усталигининг юқори поғонасига чиқиш олдиндан мустақкам пойдевор куриш тавсия қилинади.

Спорт мактаблари учун тайёрланган дастурларда ҳар томонлама тайёргарлик турлари, ўқув-машқ қилиш гуруҳларини шакллантиришни аниқлаш охириги вақтга қадар ёш спортчилар ва уларнинг мураббийларини тор мутахассислик бўйича жуда эрта танлаш кўрсатилган. Лекин 11 ёшли қиз ва ўғил болалар орасидан қандай қилиб баландликка сакровчилар ва найза, босқон ирғитувчиларни, қисқа ва узок масофага югурувчиларни ажратиш мумкин? Болалар билан машқ қилиш уларни ўзига тортиб, жалб қилувчи ўйин тарзида бўлиши, улардан айримларининг техникасигина машаққатли ва қийин бўлиши

керак ва зарур. Бу айрим машғулотлар спортчининг спорт малакаси ва ёшининг ошиб бориш билан бирга кўпайиши лозим.

Болаларни спортга тайёрлашда турлича ташкилий шакллардан фойдаланилади. Машғулотларни ўтказишнинг энг кенг тарқалган тури умумтаълим мактабларидаги спорт тўғаракларидир. Тўғарак спорт ва жисмоний тарбияга қизиқувчиларни бирлаштиради. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби спорт заҳиралари масаласини ҳал қилади ва қобилиятли болаларни танлаб олади. Шу билан бирга мактаб тўғараклари турли ёшдаги ва турлича тайёргарлиги бўлган болаларни бирлаштиради. Бу омил ўқув-машқ қилиш жараёнларининг оптимал қурилишини қийинлаштиради. БЎСМларда бундай қийинчилик бўлмайди, лекин болалар билан машғулот ўтказишнинг бу турлари мактаб ўқитувчисининг кун тартибини тўғри тузилишига ҳалал беради, ўқиш машқлар, сиёсий-тарбиявий ишларни кўшиб олиб боришни қийинлаштиради.

1.1. БЎСМларда ўқув тренировка жараёнларини

ташқил этиш

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби мактабдан ташқари ташкилот бўлиб, унда юқори малакали ёш спортчилар тайёрлаш, уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришни таъминлаш:

Тарбияланувчилардан жамоатчи-йўриқчилар ва спорт ҳакамларини тайёрлаш:

Услубий марказ бўлиш ва умумтаълим мактабларида синфдан ташқари оммавий спорт ишларини ташқил қилиш ишларида ёрдам бериш талаб қилинади.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ташқил қилиш Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари икки хил даражали бўлади: болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ) ҳамда болалар ва ўсмирларнинг олимпия заҳираларига ихтисослашган спорт мактаблари (ОЗСМ).

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби бўлими тайёрлов бошланғич ва ўқув-машқ гуруҳларидан ташқил топади. Бу мактаблардаги спорт ишларининг юқори кўрсаткичлари ва зарур шартларнинг мавжудлиги мукамал спорт гуруҳларини юзага келтириш мумкин. Болалар ва ўсмирларнинг олимпия заҳираларга ихтисослашган спорт мактаблари спорт баъзаси ва юқори малакали мураббий-ўқитувчилар билан таъминланган малакали спортчилар тайёрлаш ишларида юқори кўрсаткичларга эришган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари қошида ташқил этилади.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида бажариладиган вазифалар билан бир қаторда олимпия заҳираларига ихтисослашган спорт мактаблари олдида аниқ мақсад-мамлакат, жумхурият спорт жамиятлари ва идораларга юқори малакали спортчилар тайёрлаб бериш

масаласи кўйилган. Бу болалар ва ўсмирларнинг олимпия заҳираларига ихтисослашган спорт фаолиятининг асосий кўрсаткичи ҳисобланади. Бундай мактаблар спортнинг бир ёки бир неча саралаш турига эга бўлиши мумкин.

Болалар ва ўсмирларнинг олимпия заҳираларига ихтисослашган спорт мактаблари бошланғич тайёрлов ўқув машқлари ва спорт бўйича мукаммалашган гуруҳлар ташкил қилинади. Иккала тур спорт мактабларини жисмоний тарбия ва педагогикадан болалар ишларини ташкил этишда директор маъсулдир.

Спорт мактабидаги ўқув ишлари бўлими мудири (директор ўринбосари) лавозимида жисмоний тарбиядан олий маълумотли бўлган малакали мутахассислар тайинланади. У ўқув жараёнини ташкил қилишга маъсулдир: мураббий-ўқитувчилар малакасини ошириш, ўқув гуруҳларини жамлаш, ўқув ишларини режалаштириш, ўқув гуруҳлари машғулотларининг жадвалини, спорт мусобақаларининг графиги, календарини тузиш, бўлимга тегишли ҳужжатларни тасдиқлаш, ўқувчиларни шифокорлар кўригидан ўз вақтида ўтказиш кабиларга маъсулдир.

Спортнинг маълум тури бўйича ташкилий, тарбиявий ва услубий ишларни жисмоний тарбиядан олий маълумотли йўриқчи-услубчи мунтазам равишда бажариб боради. Тасдиқланган режа бўйича ўқитувчиларни тарбиялаш юзасидан тадбирлар ишлаб чиқиш, умумтаълим мактабларида синфдан ташқари спорт ўйинларини ташкил қилиш, шу бўлим мураббий-ўқитувчилари билан болалар ва ўсмирлар спорт мактабига, олимпия заҳираларга ихтисослашган спорт мактабларига кириш учун номзодларни танлаб олиш, мураббий-ўқитувчиларни услубий адабиётлар ва қўлланмалар билан таъминлаш, улар билан услубий ишлар олиб бориш йўриқчи-услубчиларнинг вазифасидир.

Катта йўриқчи-услубчи жисмоний тарбия бўйича олий маълумотга эга бўлиши керак. У йўриқчи-услубчилар ишига раҳбарлик қилади ва уларнинг фаолияти устидан назорат олиб боради., услубий кабинет ишига жавоб беради, болалар ва ўсмирларнинг олимпия заҳираларга ихтисослашган спорт мактаби фаолиятини райондаги услубий марказ сифатида ташкил этади, ўқувчиларни тарбиялаш бўйича умуммактаб тадбирларини ўтказишда жавобгар бўлади. Катта йўриқчи-услубчи иш юзасидан директорга ва ўқув ишлари бўйича бўлим мудирига бўйсунди.

Мактабдаги мураббий-ўқитувчилар таркиби ҳам жисмоний тарбия бўйича олий маълумотли мутахассислардан иборат бўлади. Катта мураббий-ўқитувчи ўқувчиларни тўғри жамлаш ва спорт маҳоратини ошириб боришга: бўлимларда ўқув жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш: қабул қилинган ва назорат синовларни амалга ошириш: белгиланган муддатда ўқувчиларни тиббий кўригидан ўтказиш: мураббий-

ўқитувчиларнинг ишларини ва малакасини ошириш бўйича тадбирлар ташкил қилишни ҳисобга олишда маъсул.

Мураббий-ўқитувчилар ўқув гуруҳларини тўғри жамлаш: ўқув дастурини бажарилиши: малакали ёш спортчилар, жамоатчи йўриқчилар, спорт бўйича ҳакамлар тайёрлаш: ўқувчилар билан тарбиявий ва ўқув-машқларини ўтказиш ишларига жавоб берадилар.

Иккала турдаги спорт мактабларида ҳам директор, ўқув ишлари бўлими мудир, катта йўриқчи-услубчилар, катта мураббий-ўқитувчилар, врач, ота-оналар кенгашининг раисидан иборат Педагоглар Кенгаши ташкил қилинади. Педагоглар Кенгашига ҳалқ таълими, жисмоний тарбия касаба уюшмалари, ёшлар ташкилотлари ва жамоатчилик ташкилотлари вакиллари ҳам киритилиши мумкин. Кенгаш камида бир кварталда бир марта йиғилиши ўтказилади ва ўқув, тарбиявий услубий, оммавий спорт ишлари, врач назорати кабилар бўйича масалаларни муҳокама қилади.

Спорт турлари бўйича бўлимларда мураббийлар Кенгаши тузилади ва унга катта мураббий-ўқитувчилар раҳбарлик қилади. Бу Кенгаш камида бир ойда бир марта ўқув-тарбиявий ишлар, мусобақаларда иштирок этиши, ёш спортчиларни тайёрлаш услубиёти ва тажриба алмашиш бўйича маълумот ҳамда маърузаларни кўриб чиқади. Ота-оналар кенгаши тарбиявий ишларни, соғломлаштириш спорт лагерларини ташкил этиши, ўқув спорт базаларни мутахкамлаш кабилардан раҳбарларга ва мактабнинг мураббий-ўқитувчилар Кенгашига бевосита ёрдам беради.

Ўқув гуруҳларидан ўқувчилардан сардорлар, сайланади. Улар сардорлар Кенгашини бирлаштиради. Сардорлар Кенгаши ўз-ўзини бошқарувчи орган бўлиб мактаб ичидаги мусобақалар байрам ва кечаларни ташкил қилиши ва ўтказишда иштирок этади. Деворий газета чиқаради, мактабда тартиб сақланишни назорат қилади. Бу мактаблардаги тиббий назорат врачлик жисмоний тарбия диспанцерлари, улар бўлмаганда ҳудудий поликлиникасидаги врач назоратида амалга оширилади. Мактабдаги ҳар бир ўқувчига белгиланган шакл бўйича врач назорати картаси тўлдирилади ва бу карталар мактабнинг медицина кабинетидан ёки врачлик жисмоний тарбия диспанцеридан сақланади.

Ўқув – машқ қилиш ишларини ўтказиш. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ва олимпия заҳиралари спорт мактабларига умумтаълим мактабларидан, мактаб интернатларидан, хунар техника билим юртларидан, ўрта махсус ўқув юртларидан, ёшлардан спортга қизиқувчи қобилиятли болалар ва ўсмирлар танлаб олинади.

Кўрсатилган мактабларга спортга қизиқиши, жисмоний қобилияти бор, болалар ва ўсмирларни саралаб олишга алоҳида аҳамият берилади. Бунинг учун кўрсатилган мактаб мураббий-ўқитувчилар мактаблар ва бошқа ўқув юртларидаги жисмоний тарбия

дарсларида мусобақаларда қатнашадилар: белгиланган назорат меъёрлар бўйича умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини текшириб кўрадилар. Ўқувчилар контингенти, гуруҳлар сони ва йиллик дарс соатлари ҳисоби ҳар ўқув йили бошида тасдиқланиши керак. Ўқувчиларни тайёрлов шунингдек, ўқув машқ қилиш гуруҳларга қабул қилиш, уларнинг аризаси, ота-онасининг, мактаб ва бошқа ўқув юртлари раҳбарларининг розилиги билан амалга оширилади. Бундан ташқари яшаш жойи поликлиника врачларининг ёзма равишдаги рухсатномаси ҳам зарур.

Юқоридаги спорт мактабларига қабул қилинадиган ўқувчилар умумий жисмоний ва махсус тайёргарлик бўйича қабул қилинган назорат меъёрларни топширадилар. Бундан ташқари, ўқув машқ қилиш гуруҳларига ва мукаммаллаштирилган спорт гуруҳларига ўқишга кираётганлари ва спортнинг ихтисослашган тури бўйича ҳам назорат текширувдан ўтадилар. Келгуси йилда ўқувчиларнинг гуруҳга ўтказиш умумий жисмоний ва махсус тайёргарликдан ўтиб берилган назорат нормаларини бажарганларидан кейин тиббий биологик кўрсаткичлари ҳисобга олиб спорт даражаси берилади.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва ихтисослашган олимпия захиралари спорт мактабларининг ўқитиш машқ қилиш машғулотларининг асосий шакли қуйидагича:

назарий машғулотлар: ўқув видео фильмлар, кинофильмлар кинограммалар, кинокольцовка ва бошқаларни кўриш;

шахсий режа бўйича ва гуруҳ машғулотларини ўтказиш:

спорт мактабларида ўтказилиши лозим бўлган, ташкилот томонидан тасдиқланган календарь режадаги спорт тадбирларига мувофиқ мусобақаларда ва учрашувларида иштирок этиш;

соғломлаштириш-спорт лагерларида ва ўқув-машқ йиғинларидаги ўқув-машқ жараёни.

Ўқув-машқ қилиш гуруҳларида, ихтисослашган спорт ва оддий спорт маҳорати машғулотларини ўтказишда асосий мураббий-ўқитувчидан ташқари умумий жисмоний тарбия, акробатика, гимнастика ва спортнинг бошқа турлари бўйича мураббий-ўқитувчиларни жалб қилиш мумкин. Бу машғулот маълум гуруҳ учун белгиланган режада, ўқув-машқ қилиш соати чегарасида ўтказилади. Спорт мактабларида ўқув-машқ қилиш ишларини ўтказиш қуйидаги ҳужжатлар асосида ўтказилиши керак:

- 1) спорт турлари бўйича ўқув режалари ва ўқув дастурлари:
- 2) умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича қабул қилинган, назорат ва битириш меъёрлари, улар юзасидан ўтказилган синов баёнлари ва графиклари;
- 3) ўқувчиларни ўқув-машқ қилиш гуруҳларига тайёрлаш бўйича келгусидаги режа, спортни мукаммаллаштириш ва олий спорт маҳорати.

Гуруҳларда ўқувчиларнинг шахсий ва икки йиллик муддатга тузган режалари:

- 4) бўлим ва гуруҳларда ўқув материалларини ўтиш графиги;
- 5) ўқув ишларини ҳисобга олиш журнали;
- 6) машғулотлар жадвали.

Ёш спортчилар билан тарбиявий ишлар мактаб директори томонидан тасдиқланган, шунга асосан бўлимнинг тарбиявий режалари тузиладиган ягона режа асосида олиб борилади. Тарбиявий ишлар ўқув-машқ қилиш, мусобақалар, машғулотлардан озод вақтларда бирдай олиб борилади.

Бунинг учун: ўқувчиларнинг ҳаваскор жамоаларини тузиш;
спортчининг ахлоқий-маънавий кифоати ҳақида махсус тушунтириш ишлари олиб бориш;

спортнинг шонли анъаналарини тарғиб қилиш;

ёш спортчиларни мактаб, ота-оналар кенгаши кўмагида жамоат учун фойдали ишга, шунингдек, моддий-спорт базасини мустаҳкамлаш ишларига жалб қилиш;

спорт мактаблари ўқувчиларини умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув юртиларида оммавий спорт ишларини ташкил этишга жалб этиш лозим. Тарбиявий мақсадда спорт мактабларига тантанали қабул қилиш, спортчиликка бағишланган қасамёд, спорт даражасининг оширишига бағишланган маросим кабилардан кенг фойдаланилади.

Спортга ихтисослашган умумтаълим мактаб-интернатлар ўз хусусияти бўйича мактаб тўғрақлари ва болалар ва ўсмирлар спорт мактабларидаги камчиликлардан холи. Унинг вазифаси-катта спорт учун захиралар тайёрлаш. Мактаб-интернатга энг қобилиятли ва асосий бошланғич, ўқув-машқ қилиш ишларини ўтиб бўлган ёш спортчилар қабул қилинади. Бу мактаб-интернатларга алоҳида шароит яратилади. Улар болаларнинг оммавий равишда мактаб-интернатга жалб қилиш имкониятига эга эмас. Бундан ташқари мактаб-интернат ўқитувчилари оиладан ташқари яшайдилар, бу эса ижобий омил ҳисобланмайди.

Спорт синфларни олдига болалар танланган спорт тури бўйича ўқув-машқ қилиш ва тарбиявий ишлар олиб бориш масаласи қўйилади. Синф шу мактаб ва унга яқин мактабларнинг ўқувчиларидан ташкил топади, машғулотлар ва ўқиш, систематик машқлар, маданий-оммавий тадбирларни биргаликда муваффақиятли ўтказишни таъминлайди.

Махсус синфлар ўқувчиларнинг кун тартибини тўғри режалаштириш ҳар куни, ҳатто ҳафтанинг айрим кунларида икки мартадан ўқув машқларини ўтказиш имконини беради. Шу билан бир қаторда, ўқувчиларнинг умумфойдали ишларда иштирок этишларини ҳам таъминлайди. Тўғри тузилган кун тартиби вақтдан унумли фойдаланиш ва умумтаълим

мактабидаги фанларида, ҳафтасига саккиз марта ўтказиладиган ўқув-машқ қилиш спорт машғулотларида юқори даражадаги ютуқларга эришиш имконини беради.

Кучайтирилган машқлар ва ҳафтанинг алоҳида кунларида икки мартадан ўтказиладиган машғулотлар режалаштирилган ҳолда, врачларнинг катъий назорати остида бўлиши керак. Шуғулланувчиларни жисмоний тайёрлашнинг энг илғор усули, агар ташкилий масалалар ҳал қилинмаган бўлса, камчиликларни юқори даражадаги спортчилар тайёрлашда бартараф этмасликдир. Мусобақалар системаси захиралар тайёрлаш услубиётини шакллантиришда ҳал қилувчи таъсир кўрсатади. Агар мусобақалар дастурига спортнинг классик турлари киритилган бўлса, мусобақалар ҳақидаги низомда икки-тўрт кунлик мусобақаларда бир-икки турда қатнашишга рухсат берилади, яъни мураббий фақат шу турларда юқори натижаларни кўзда тутиб, тайёрланган бўлади.

Воситаларнинг тор доираларидан фойдаланган ҳолда мураббийлик ишлари ҳажмини ошириш ва жадаллаштириш орқали фақат бир лаҳзалик муваффақиятга эришиш, мусобақаларда керакли миқдордаги очколарни қўлга киритиш, бошлиқларнинг ҳар қандай йўл билан ғалаба қозониш учун қилган талабларини эътироф этиш ҳам мумкин. Ҳатто бундай иш мустаҳкам ютуқ келтиришини тушунган мураббийлар ҳам ўқувчиларнинг спорт фаолиятида узоқ муддатли юксалишга ва етук ёшда юқори, натижаларга олиб келмаслигини билган ҳолда жадаллаштирилган тайёргарлик билан шуғулланишга мажбур бўладилар. Чунки мураббий-ўқувчисининг етук ёшда юқори натижаларини эгаллашини кўзда тутса, ишчилар каторидан жой олади.

Яқин йилларгача болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мураббийларининг иши спортнинг алоҳида турлари бўйича қўлга киритган натижаларга қараб белгиланарди. Бу баҳо, мактабни битирувчилар кейинчалик, етук ёшга етганларида қандай кўрсаткичларга эришишларига қараб қўйилмас эди. Чунки мактабни битириб келган ўқувчиларнинг мактабдан кейинги қўлга киритган ютуқлари у ўқиган болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига у билан шуғулланган мураббийларга ҳеч қандай шуҳрат келтирмайди. Бу шуҳрат спортчи билан у мактабни битиргандан кейин шуғулланган мураббийга ва жамиятга тегишли бўлади.

Бошқа томондан спорт билан у ўқишни битиргунча жадаллаштирилган тайёргарлик ўтказиш орқали юқори натижага эришган мураббий потенциал рекордчи ёки чемпионни барбод қилган бўлиши мумкин. Бундан ташқари, тор мутахассислик бўйича тайёргарлик кўриш машқ қилиш жараёнида ижодий ёндашишни талаб қилмайди, машқларга узоқ вақт тайёргарлик кўриш шарт эмас, машғулотларда таъсирчан иқлим бўлиши ҳам шарт эмас.

Машғулотларни назорат қилиш усуллари. Замонавий спортнинг долзарб муаммоларидан бири машғулотлар жараёнини бошқаришнинг самарадорлигини

оширишдир. Машғулот жараёнини бошқариш-уни тўғри режалаштириш, мураббий мутассил келиб тушадиган маълумотлар асосида доимий сайқаллаб боришдир. Спортчининг ҳолатига баҳо беришнинг асосий йўли-унинг мусобақаларда иштирок этиши ҳисобланади. Бу пайтда унинг спорт натижалари ва динамикаси кўрсаткичлари баҳоланади. Лекин спорт ютуқлари ҳар доим ҳам спортчининг машғулотларга тайёргарлиги ҳолатига бериладиган баҳо учун керакли маълумотларни тўлиғича маълум қилолмайди янада юқори натижаларга эришиш мумкин бўлган аниқланмаган омиллар қолиб кетади.

Назоратнинг асосий мақсади-спортчининг функционал ҳолати, машғулотлар юкламасининг параметри, машқларни бажариш техникаси, мусобақаларда ўзини тутишни баҳолашдир. Спортчининг бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтишга кетадиган оралик вақт қанчалик фарқланади.

1. Узликсиз ҳолат нисбатан узоқ вақт давом этадиган ҳолатдир. Бундай ҳолатни баҳолаш учун чуқур тиббий текшируви, махсус жисмоний тайёргарлик даражаси ҳамда таракқиёт даражасини аниқловчи стандарт топшириқларнинг бажарилишига қаралади. Комплекс таҳлил қилишдан олинган маълумотлар ва уларни машғулотлар юкламасининг асосий параметрлари билан солиштириб кўриш узоқ муддат машқлар билан шуғулланиш учун олдиндан тайёргарлик кўриш имконини беради.

2. Жорий ҳолат бир ёки бир неча машғулот таъсирида ўзгаради. Спортчининг жорий ҳолатини ҳисобга олиш машқ қилинадиган машғулотлар ва уларга кетадиган юкламалар катталиги характерини режалаштириш учун асос бўлиб хизмат қилади. Ҳолатни назорат қилишда асосий восита руҳий ва жисмоний кўрсаткичлар ҳақидаги маълумотлар бўлиб, улар спортчи организмга таъсир қиладиган юклама характерини етарлича объектив акс эттиради. Кўпчилик кўрсаткичлар машқ юклама таъсири остида жиддий ўзгариши мумкин. Масалан, пульс частотаси ва ҳаракат реакцияси тезлигидан мусобақалар бошланиши олдидаги характерни режалаштириш мумкин: спринтернинг асосий ишчи мускулларининг таранглик хоссалари мускул аппаратларининг ҳолати ҳақида объектив маълумот беради, бу машқ қилиш жараёнида керакли тузатишлар киритиш имконини беради.

3. Спортчининг оператив ҳолати бир мартадаги жисмоний машқларда ўзгаради ва беқарор ҳолга тушади. Спортчининг оператив ҳолати машқ қилиш давомида ўзгариб бориши керак ва бу нарса қайта югуриш ёки машқлар серияси давомида мураббий ва спортчи томонидан ҳисобга олиниб, машқлар орасидаги дам олишлар муддати шунга қараб режалаштирилади. Бундай ҳолда спортчининг ҳолатини назорат қилувчи асосий восита пульс тезлиги, субъектив равишда аниқланадиган ташқи белгилар ҳисобланади.

Назорат қилишнинг энг муҳим тури ўз-ўзини назорат қилишдир. Спортчи машқлар мазмуни, техникавий хусусиятларига берилган огоҳлантиришларни, ўзини қандай ҳис қилишни, назорат ўлчовлар натижаларини ёзиб борадиган кундалик тутиш лозим. Кундалик юритиш тайёргарликнинг ҳар қандай босқичида қўлланиладиган воситаларни аниқ ҳисобга олиш машқлар жараёнига ижодий ёндашиш имконини беради ва шу тариқа спортчининг ўзи ва мураббий алоҳида кунлардагина эмас, алоҳида бажарилган машқлардан ҳам самарадорликни кўра оладилар. Бундан ташқари, бир неча йиллик кундаликларни таҳлил қилиш спорт маҳоратининг аниқ йилларда шахсий машқлар дастурини тузиш, бу орқали эса юқори ютуқларга эришиш мумкин бўлади.

Спорт-техникавий тайёргарликни назорат қилиш спорт назарияси ва амалиётида мураккаб муаммо ҳисобланади. Ҳозирги пайтда енгил спортчилар билан ишлайдиган кўпчилик мураббийлар ҳаракатларни бажариш сифатига визуал баҳо беришга асосланган ҳаракат техникасини боҳолашнинг субъектив усулларидан фойдаланадилар, яъни кўз билан кўриб турган машқларни фикран шартли эталон билан солиштирадилар. Бу эталон кўпинча номдор спортчиларнинг ҳаракат техникасидан иборат бўлади. Маълумки, юқори малакали спортчилар ҳар доим ҳам ҳаракатни оптимал кўринишда бажармайдилар, баъзида хатоларга йўл қўядилар, лекин жисмоний сифатларнинг юқори даражада ривожланганлиги туфайли юқори спорт натижаларига эришаверадилар.

Адабиётлардан маълумки, жисмоний сифатлар даражаси ва ҳаракат маҳорати тузилиши ўзаро боғлиқ. Спортчининг ҳар бир жисмоний тайёргарлиги даражаси ҳаракатнинг оптимал вариантларига мос келади. Ҳозирги пайтда спортчининг техник тайёргарлигини баҳолашнинг турлича усуллари мавжуд. Кўпинча бу баҳо ҳаракатдаги ютуқлар моҳиятини очмасдан обрў қозонишни ёки ўша спортчининг ҳаракатларидаги турли элементларнинг камчилигини ўзгармас миқдори ҳисобланади.

1.2. БЎСМларда ўқув тренировка жараёнларини илмий услубий асосларини ўрганиш

Спорт мактабларида ўқув - машғулот жараёнини ташкил этиш

1. БЎСМ, ИОЗБГСМ, ОЗБЎМларда ўқув йили 2 сентябрда бошланади.
2. Бўлимларда спорт турлари бўйича ўқув машғулотлар жараёни 52 ҳафтага мўлжалланган ўқув режаси ҳамда Маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан тасдиқланган ўқув дастури бўйича спорт мактаби шароитида олиб борилади.
3. Ўқув машғулот жараёнининг асосий шакли гуруҳларда теоретик ўқув машғулотларни олиб бориш, алоҳида режа бўйича ишлаш, тиббий-тиклаш

тадбирлари, мусобақаларда, ўқув машғулоти йиғинларида, спорт соғломлаштириш оромгоҳларида, йўриқчилик ва ҳакамлик амалиётларида иштирок этиш ҳисобланади.

4. Бошланғич тайёрлов гуруҳи машғулоти умумтаълим

мактабларида мавжуд бўлган спорт иншоотларида ўқув йили давомида ўтказилиши мумкин. Ўқувчилар сони гуруҳларда белгиланган ўқувчилар сонига тўғри келганда ёзги таътил давомида машғулоти давом эттирилади.

5. Машғулоти давомийлиги:

5.1 Бошланғич тайёрлов гуруҳида 2 академик соатдан ошмаслиги лозим.

5.2 Ўқув машғулоти гуруҳида 3 академик соатдан ошмаслиги лозим. Бунда машғулоти ҳафтасига 4 марттадан кам бўлмаслиги керак.

5.3 Юкламалар ҳафтасига 20 соат бўлганда 4 академик соатдан кўпроқ, яқка спорт турларида кунига 2 марта машғулоти ўтказилганда 4 академик соатгача ўтказилади.

6. 1 академик соат 45 дақиқа.

7. Мураббий ўқитувчи ҳафталик юкласи 24 соат.

8. Мураббий ўқитувчи дарс юкласи 2 ставкадан ошмаслиги керак.

9. Замонавий кўпкураш машғулотида мураббий ўқитувчига ҳақ тўлашда ўқув соатлари 2.5 баробар кўпайтирилиши керак. Спорт ва бадий гимнастика, сувга сакраш, акробатика, синхрон сузиш, фристайл, енгил атлетика кўпкураши, от спорти турларида ўқув дастурга киритилган спорт турлари бўйича мураббий-ўқитувчиларнинг ойлик иш ҳақига нисбатан 1.5 баробар кўпайтирилиши керак.

10. Спорт ва бадий гимнастика, синхрон сузиш, фигурали учуш бўлимларида машғулоти умумий дарс соатларининг 70% гача мусиқа билан ўтказилиши мумкин акробатика, сувга сакраш, батутда сакраш, фристайл бўлимларида аккомпониаторлар ставкаси ўқув режаси бўйича хореографияга ажратилган соатлар ҳисобидан ажратилади.

11. Ўқув машғулоти, спорт маҳорати, олий спорт маҳорати гуруҳларида машғулоти ўтказиш учун ўқув дастурида белгиланган ўқув-машғулоти олиб бориш тартибида берилган соатлардан чиқмаган ҳолда асосий мураббий ўқитувчидан ташқари барча спорт турлари бўйича кўшимча иккинчи мураббий жалб қилиниши мумкин.

12. БЎСМ, ИОЗБЎСМлари ўқув машғулотида ҳақ тўлашда Халқаро, Республика вилоят мусобақаларига иштирок этишларига рўхсат берилган жамоа ва ўқувчиларни тайёрлаш мақсадида вилоят мусобақаларига 12 кунгача, Республика мусобақаларига 15 кунгача, Халқаро мусобақаларига 20 кунгача ўқув машғулоти йиғинлари ўтказиш ҳуқуқига эгадирлар.

13. Ўқув машғулоти йил давомида ўтказилишини ва ўқувчиларни фаол дам

олишлари таъйинлаш мақсадида қишки ва ёзги таътил даврида спорт соғломлаштириш оромгоҳлари ташкил этилади.

14. Спорт соғломлаштириш оромгоҳларини Ўзбекистон Республикаси қонунларида белгиланган тартибда тузилган ва тасдиқланган низом асосида ташкил этилади ва фаолият юритади.

15. БЎСМ, ИОЗБЎСМларида спорт бўйича мураббий ўқитувчилар жамоаси ташкил этилиши, тузилиши мумкин. Жамоа ўқув машғулоти ва тарбия жараёнини замонавий талаблар асосида ташкил этиш ва ўтказиш, ўқувчи спортчиларни танлаш масалаларини ҳал қилади. Мураббийлар жамоаси ва уларнинг вазифалари тегишли вазирлик қарори асосида спорт мактаби буйруғи билан тасдиқланади

БЎСМ, ОЗСМларда ёш спортчилар таълим ва тарбия жараёнларини ташкил этишда давлат томонидан тавсия этилган маъмурий ҳужжатларга асосланади. Ташкилий ишларни директор ва унинг ўринбосарлари бошқаради.

Директор БЎСМ, ОЗСМни бошқаради. У олий, магистр ёки бакалавр жисмоний тарбия ёки педагогик маълумоти бўлган, болалар билан ишлаш тажрибасига эга мутахассислар орасидан танланади ва мактаб муассиси томонидан тайинланади.

Ўқув ишлари ҳамда маънавият ва маърифат ишлари бўйича мудир (директор ўринбосари) жисмоний тарбия бўйича бакалавр (олий) маълумоти бўлган ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мураббийлик-ўқитувчилик тажрибаси 5 йилдан кам бўлмаган мутахассислар орасидан тайинланади. У ўқув жараёни ва маънавий-маърифий ишларни ташкил этиш учун, спорт соҳасида мураббий-ўқитувчиларнинг малакасини ошириш учун жавобгар. Мудир мактабда спорт мусобақаларини ўтказишни ва ўқувчиларнинг туман, шаҳар, Республика ва халқаро мусобақаларда иштирокини таъминлайди, спортчиларнинг ўқув услубий машғулотларини янада мукамаллаштириш чораларини кўради.

Директор ва ўқув ишлари ҳамда маънавият ва маърифат ишлари бўйича мудир (директор муовини) мактаб муассиси томонидан, ўрнатилган тартибда лавозимига тайинланади ва лавозимидан бўшатилади.

Катта мураббий спорт тури бўйича жамоанинг республика ва халқаро мусобақаларда иштирокини ва тайёргарлигини таъминлайди. Жамоа таркибини шакллантиради. Жамоа мураббийлари ва бошқа мутахассислар билан биргаликда жамоа тайёргарлигининг жорий режалари ва умумий дастурларни ишлаб чиқади ва уларнинг бажарилишини таъминлайди, тасдиқланган режалар ва замонавий илмий-услубий талаблар асосида спортчиларнинг шахсий (индивидуал) режаларининг шаклланиши ва бажарилишини назорат қилади, жамоа спортчилари билан ўқув-машғулоти ва тарбиявий ишларни ташкил қилади ва олиб боради. (Жамоа мураббийлари ва бошқа мутахассислари

ишларига раҳбарлик қилади ва бошқаради.) У маблағлар харажатини назорат қилади, харажат ва уларнинг мақсадли фойдаланилиши учун жавобгардир. Ўрнатилган тартибда спортчилар ва мураббийларни рағбатлантириш, етакчи спортчилар ва мураббийларни хорижга ишга юбориш ҳақида таклиф киритади. Мамлакатимизда спортнинг ривожланиш истиқболлари ва йўналишларини аниқлаб берувчи услубий ва меъёрий ҳужжатларни, юқори малакали спортчилар ва спорт келажагини тайёрлаш услубида ватанимиз ва хориж фанининг ютуқларини; техника хавфсизлиги қоидаларини; санитар-гигиеник меъёрларни; меҳнат қонунчилигининг асосларини билиши керак.

Спорт бўйича мураббий-ўқитувчи жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш истагида бўлган ва тиббий томондан қаршилик бўлмаган шахсларни спорт мактабига, бўлимига, спорт ва соғломлаштириш гуруҳларига танлашни амалга оширади, улар билан ўқув-машғулот ва тарбиявий ишларни олиб боради, энг истиқболли болалар ва ўсмирларни танлайди ва келажакда уларнинг спорт натижаларининг такомиллаштириш бўйича ишларни олиб боради. Шуғулланувчиларнинг жисмоний, теоретик, ахлоқ - иродасини, техник ва спорт тайёргарлигини оширишни, машғулот жараёнида уларнинг соғлиғини сақлаш ва мустақкамлашни, ўқув-машғулот даврида хавфсизликни таъминлайди. Спортчилар томонидан турли қил допинглар қабул қилиш ҳолларини йўқ қилишга кўмак беради. Тайёргарлик бўйича йиллик ва жорий режаларни ишлаб чиқади, шуғулланувчилар билан ишлашда ўз иши натижаларини умумлаштириб, доимий (систематик) равишда белгилаб боради ва таҳлил қилади. Ўз фаолиятида шуғулланувчиларнинг спорт тайёргарлиги ва соғломлаштиришда энг самарали услублардан фойдаланади. Ўқувчиларнинг спорт машғулотларида таълим-тарбия, жисмоний тайёргарлик усулларини; техника хавфсизлиги қоидаларини; санитар-гигиеник меъёрларни билиши керак.

Йўриқчи-услубчи спорт мактабига шуғулланувчиларни танлаб олиш бўйича ишларни мувофиқлаштиради ва услубий таъминлайди, уларнинг ўқув машқ ва тарбиявий жараёнларини, спорт йўналишларини мувофиқлаштириб боради. Ўқув машқ ва тарбия жараёни натижаларини, ўқув гуруҳларини жамлаш, таъминлаш бўйича назоратни олиб боради, ташкил қилади. Спорт бўйича мураббий ўқитувчилар малакаларини ошириш бўйича очик ўқув машғулотларини ташкил этади. Спорт мактаби, бўлимлари ёки тайёрлов босқичи натижаларининг кўп йиллик ҳисоботи, натижаларнинг таҳлили ва умумлаштирилишини олиб боради. Спорт мактаби натижалари. Кўрсаткичлари бўйича статистик ҳисоботларни тайёрлайди ёки тайёрлашда иштирок этади. У спорт мактаби спортчи-ўқувчилари тайёргарлигини белгиловчи, ифодаловчи меъёрий ҳужжатларни билиши шарт.

Тиббиёт ходими вазифаларини ягона тариф-малака маълумотномаси (ЕТКС) бўйича спорт мактаби директори белгилайди. Тиббий ходим ўқув машғулотларини олиб бориш жараёнини назорат қилади, спортчи ўқувчиларнинг тиббий кўрикдан ўз вақтида ўтишлари учун жавобгар ҳисобланади.

Спорт мактаби жамоаси иш фаолиятини ташкил этиш, ишчи ходимлар ва ўқувчилар ҳуқуқ ва бурчлари ички меҳнат интизоми қоидалари билан тартибга солинади. Жамоа бўлиб қарор чиқариш мақсадида спорт мактаби ходимлари педагогик ва мураббийлар кенгашлари, ёки жамоачилик асосида бошқа уюшмалар ташкил этишлари ва ҳуқуқларини белгилаб олишлари мумкин.

Оммавий жисмоний тарбия ташкилотлари: болалар ўсмирлар спорт мактабларида, ихтисослашган олимпия захиралари болалар ўсмирлар спорт мактаблари, олий спорт маҳорати мактаблари, олимпия захиралари коллежлари, спорт-томоша ташкилотлари, жисмоний тарбия соғломлаштириш ва спорт иншоотлари, алпинистик лагерлар, туристик базалар, ўқув машғулот базалари ва марказлари, шахмат-шашка базалари «жисмоний тарбия ва саломатлик» ташкилотлари, спорт турлари бўйича спорт клублари, отиш жойлари, кичик калибирли ва пневматик тирлар.

Катта мураббийга малакавий талаблар. Жисмоний тарбия бўйича бакалавр (олий) маълумоти, спорт бўйича мураббий-олий ўқитувчининг биринчи малака тоифаси бўлиши ва мутахассислиги бўйича 5 йилдан кам бўлмаган иш тажрибаси бўлиши керак.

Спорт бўйича мураббий-ўқитувчига малакавий талаблар

1. Спорт бўйича мураббий ўқитувчи: жисмоний тарбия бўйича олий-бакалавр (ўрта махсус) маълумоти меҳнат фаолиятига тақдим этиш талаб этилмайди.

2. Спорт бўйича мураббий ўқитувчиларга (кейинги ўринларда мураббийлар) малака тоифалар (кейинги ўринларда тоифалар) 2-иловадаги баҳолаш мезонига асосан эришган натижалари, амалга оширган ишларига берилади (тақдим қилинади).

3. Жисмоний тарбия спорт ташкилотларида мураббий ўқитувчилик, ташкилий-услубий ва бошқарув ишларида 2-илова талабларини бажарган ҳолатларда мураббийга тоифа бериш ҳуқуқи берилади.

4. «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий» фахрий унвони мавжуд мураббийларга чекланмаган муддатга олий тоифа берилади.

5. II тоифа талабларини бажарган мураббийлар тайёрлаган спортчилари бошқа мураббийларга ўтган бўлса ҳам, тайёрлаган спортчиларнинг Ўзбекистон Республикасининг қайси худуди (вилоят, туман) бўлишидан ёки қайси ташкилот тасарруфидаги спорт ташкилотида ҳамда спорт турларида ўз маҳоратларини ошириб

бораётганларидан қатъий назар ундан юқори тоифалар олишга ҳақлидирлар.

6. Жисмоний тарбия институтини, Университет ва педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетларини аъло баҳоларга томонлаган ҳамда мазкур ўқув юртларини тамомлаганлиги тўғрисидаги диплом ва «Спорт устаси», «Ўзбекистон спорт устаси» унвонлари мавжуд бўлса II тоифа тақдим қилиш ҳуқуқини беради. Мазкур тоифалар диплом берилган вақтдан бошлаб берилади ёки тақдим этилади. Тоифалар берилган

вақтдан бошлаб 5 йил муддатгача ҳақиқийдир.

Йўриқчи-услугачига малакавий талаблар

Спорт мактабининг йўриқчи-услугачиси: жисмоний тарбия мутахассислиги бўйича олий-бакалавр (ўрта махсус) маълумотли.

Тиббий ходимга малакавий талаблар

Тиббий ходим олий, ўрта махсус маълумотга эга бўлиши, малака ошириш курсларида ўқиган ва Республика ёки жойлардаги тиббий муассасаларда махсус суҳбатдан ўтган бўлиши камда камида 5 йил иш фаолиятига эга бўлиши лозим.

Спорт мутахассисларига тоифаларини бериш тартиби..

Спорт таълими муассасаларининг ўқитувчи-мураббийлари ва йўриқчи-услугачиларига олий ва биринчи малака тоифалари, шунингдек жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларининг йўриқчи-услугачиларига олий тоифа Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан берилади. Спорт бўйича ўқитувчи-мураббийларга ҳамда спорт мактаблари йўриқчи-услугачиларига иккинчи малака тоифаси Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар Маданият ва спорт ишлари Бош бошқармалари томонидан берилади.

Жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларининг йўриқчи-услугачиларига биринчи ва иккинчи малака тоифалари ушбу ташкилотларнинг раҳбарлари томонидан берилади. Малака тоифасини бериш учун мураббийлар ҳамда йўриқчи услубчилар кўрсатилган жисмоний тарбия ва спорт бошқаруви органларига иш жойидан тавсифнома ҳамда ариза беришлари зарур.

Мураббий ва йўриқчи-услугачиларга мапака тоифаси беш йил муддатга берилади. Мураббий ва йўриқчи-услугачиларга малака тоифаси берилгандан сўнг уларга ўрнатилган тартибдаги гувоҳнома берилади. Тоифага кўра қўшимча йўриқчи-услугачиларнинг ҳамда мураббийларнинг ойлик иш ҳақига улар тоифа олган кундан бошлаб қўшиб берилади. Мураббий ва йўриқчи-услугачилар малака тоифаси муддати тугашидан бир ой олдин тегишли ташкилотларга малака тоифасини беришини сўраб ариза билан мурожаат этишлари лозим.

1. Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси ёшлар таркиби аъзоси деб, ёшлар тема жамоаси таркибида Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги оммавий спорт тадбирлари тақвимий режасига киритилган расмий халқаро мусобақаларда камида 50% учрашув (жанг, беллашув ва хоказо) ўтказган спортчилар ҳисобланади.

2. Ўзбекистон Республикаси ёшлар терма жамоаси асосий таркибига кирган ҳамда «Ўзбекистон Республикаси ёшлар терма жамоалари тўғрисидаги статус» талабларини бажарган спортчи номзод спортчи деб ҳисобланади.

3. Мураббийларга улар кўл остидаги спортчиларнинг камида 75% спорт тайёргарлиги ҳамда назорат меъёрларини топшириш бўйича белгиланган талабларини топширган, ўтган ўқув йили яқунлари ёки жорий ўқув йилининг бошланғич даврида кўрсатган натижаларига кўра малака тоифалари берилади.

4. Мураббийларга малака тоифалари уларнинг охири икки йилда кўрсатган натижаларига кўра берилади.

5. Спортчилар сонига бўлган талаб жадвалнинг 3-банди талаблари асосида мусобақалар турига ва кўламига қараб Қорақалпоғистон Республикаси, Тошкент шаҳар Маданият ва спорт ишлари бошқармалари томонидан белгиланади.

6. Мураббий ёки мураббийлар жамоасининг спортчилар билан меҳнат фаолияти малака тоифаларини бажарган вақтдан ҳисобланади.

7. Мураббийларнинг бир жамоа бўлиб олиб борган фаолиятлари жадвалнинг 1-2 бандлари асосида баҳоланади.

8. Тоифа мураббийларга жадвалнинг 3-банди талабларини тўлақонли бажарганлари учун берилиши мумкин.

9. Спортчиларни дастур асосида тайёрлашда асосий мураббий билан бир қаторда фаолият юритаётган мураббийларга тоифалар 1-2-бандларига асосан берилади. Бунда улар тайёрлаётган спортчилар сонига бўлган талаб асосий мураббийга қўйилган талабларга 2 коэффицент билан белгиланади.

2. Боб. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг мақсад ва вазифалари.

Республикамизда ижтимоий-иқдисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислохатлар таълимни, кадрлар тайёрлаш тизимини тубдаи янгилаш ва ривожлантиришни талаб этади, Шу боисдан таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилиган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ёт авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли қилиб тарбиялаш давлатимизнинг энг устивор йўналишларидан ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш

миллий дастури» мамлакатимизда таълимни ривожлантириш ва юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш борасидаги ислохатларни амалга оширишнинг назарий ва амалий асосини ташкил қилиб, келгусида таълимни янада ривожлантиришнинг истиқболларини белгиловчи аҳамиятга молик ҳужжатлардир. Ушбу ҳужжатларда Ўзбекистон келажаги бўлган ёшларни жисмонан соғлом қилиб вояга етказишга, мавжуд истеъдодни ва иқтидорни намоён этишларига алоҳида эътибор берилган.

Ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизимида жисмоний тарбия таълими қуйидаги мақсад на вазифаларни амалга оширишни талаб қилади.

- жисмоний тарбия дарсларида жавобгарликни ҳис қиладиган, жамоатчи, иродали, тартибли, жамоат ишларида фаол катнашадиган ғоявий чиниққан ва ижтимоий дунёқарашга эга бўлган ёшларни тарбиялаш;

- ўз фаолиятида касб-ҳунарга оид жисмоний тайёргарлик кўникма ва малакаларни шакллантириш;

- юқори ишчанликни таъминлаш, соғлиқни сақлаш учун доимий равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш;

- ҳаракат фаолияти ҳажмини кенгайтириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва руҳий қобилиятларини шакллантириш;

- ҳаётда керакли меҳнат фаолиятига ва мудофаа хизматида тайёрлаш;

- жисмоний ва руҳий тайёргарликни уйғунлаштирган ҳолда, ҳаракат маданиятига, чиройли тана тўзилишига, оптимал жисмоний тараққиётга ва муотаҳкам соқлиққа бўлган эҳтиёжни шакллантириш;

- соғлом турмуш тарзини ташвиқот қилиш, халқ анъаналаридан фойдаланиш, маънавий-маърифий қадриятларни шакллантириш;

- танланган спорт тури бўйича ўз маҳоратиини мунтазам такомиллаштириш;

- кун тартибида фаол ҳаракатда бўлиш, жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги махсус билимларни билиш, кўникма ва малакаларини шакллантиришидан иборат,

Таълим тизимида академик лецей ва касб-ҳунар коллежлари асосий бўғин сифатида муҳим ўрин тутди. Бу ўқув муассасаларида жисмоний тарбия, спорт, соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи ёшларининг спорт турларига қизиқишини ошириш, билим, кўникма малакаларининг тўлақонли бажарилишини кўзлаб, жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари ишлаб чиқилгаи бўлиб, унда ёшлар эгаллаши лозим бўлган билим кўникма малакалар ҳамда ўқув юкламасига қўйинлаган асосий талаблар белгилаб берилган.

Жисмоний тарбия давлат стандарти-стандартли таълим мажмуаси меъёрлари ва талаблари ҳужжати бўлиб ҳисобланади ҳамда таълим тизими ислохати асосида такомиллашиб боради. Жисмоний тарбия таълим стандарти унинг функциялари ва таркиби орқали ифодаланилади.

Жисмоний тарбия таълими стандартининг асосий функциялари ва талаблари қуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний тарбия таълими воситалари ёрдамида ўқувчиларнинг жисмоний имкониятларини кучайтириш ва жисмоний тарбиянинг оммавийлигини таъминлаш;

2. Жисмоний тарбия таълими машунининг ўзвийлигини таъминлаш. Жисмоний тарбия соҳасида билимларни жаҳон таълим стандарти талаблари даражасига олиб чиқиш;

3. Ўрта махсус касб-ҳунар таълим тизимидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва таълимини ижтимоий ишлаб чиқариш асосида амалга ошириш;

4. Жисмоний тарбия таълимини инсолларварлаштириш;

5. ЎМКХТ нинг барча босқичларда ва йўналишларида жисмоний тарбия жараёнини назорат қилиш ва бошқариш.

Жисмоний -тарбия дарслари - жисмоний тарбия ва таълимнинг асосий шакли бўлиб, унинг миқдори ўқув режасида ҳафтасига 4 соат мажбурий белгиланиб, гуруҳ ўқувчилари 10-15 тадан иккига бўлиниб ўтказилади.

Дарсдан ташқари пайтларда жисмоний машқлар билан шуғулланиш:

спорт турлари бўйича секциялари ва қушимча факультатив машқулотлар ўтказилади:

(факультатив соатлар асосан гуруҳларда ўқиётган ожиз ўқувчилар учун ҳамда спорт турлари билан шуғулланаётган иқтидорли ўқувчиларни маҳоратини янада мустаҳкамлаш мақсадида белгиланади).

Оммавий спорт ва жисмоний соғломлаштириш тадбирлари: спорт байрамлар, спорт турлари бўйича ва маиший ҳаракатли уйинлар, мусобақалар, спартакиадалар, "АЛПОМИШ" ва "БАРЧИНОЙ" мажмуасидаги тайёргарлик тестларни бажариш билан бажариладиган мусобақалар.

Мустақил машқулотлар: уй вазифаларини бажариш шаклида, дарсда, ўтказилган машқлар тухникасини такрорлаш, ривожлантирувчи, ёндоштирувчи, имитацияга машқларни бажариш, болалар ва усмирлар спорт мактабларидаги, машқулотлар, экскурсия, саёхатлар, ҳаракатли ва кўнгилочар уйинлар ва бошқалар. Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув жараёнида қуйидаги ҳужжатлар зарур:

1. Жисмоний тарбия фани бўйича ўқув дастури.

2. Дарс жадвали.

3. Гуруҳдар бўйича ўқув соатларин 1-11 ярим йилликдаги таксимооти.

4. 1-11 ярим йилликда ўқувчилардан қабул қилинадиган мезонлар.

5. Гуруҳдар билан ўтказиладиган дарс иш режаси, графиги.

6. Дарс конспекти.

7. Гуруҳдарни жисмоний тайёргарлигидан қабул қилинадиган журнали.

8. Жисмоний томондан касаллиги бўйича тиббий врач рухсати билан дарсдан озод қилинган ўқувчилар тўғрисида директорни буйруғи.

Жисмоний тарбия дарсининг амалиётидан вақтинчалик тиббий шифокорлар орқали озод этилган ўқувчиларга қўйиладиган талаблар.

1. Ўзининг соғлиғини текшириб турадиган кундалик дафтар,

2. Ўзининг касаллиги тўғрисидаги реферат ёзиб келиши.

3. Жисмоний тарбияда ўтказилган назарий билимлари тўғрисида ёзиб борган конспекти,

4. Жисмопий тарбия кабинети ва спорт стендларини ташқил кнлишда ёрдам бериш.

5. Эрталабки гимнастика комплекс машқларни кўрсата билиши.

6. Спорт турларидан биронтасининг элементларини кўрсата билиши.

7. Спорт турларининг бирортасидан мусобака пайтида хакамлик қилиши.

Ўқув кун тартибида соғломлаштириш ва жисмоний тарбия тадбирлари.

Машғулот ўтказиладиган гимнастика назарий машғулотларни ўтказиш учун мўлжалланган хонада ёки устахонада биринчи дарсни бошлайдиган ўқитувчи ёки ишлаб чиқариш устасининг назорати остида ўтказилади.

Жисмоний тарбия паузаси назария билан боғланган 2 ва 3 жуфт дарсларининг ёки устахонанинг 2 ва 3 дарсларининг ярмида ўтказиш тавсия қилинади. У 5-7 жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлиб, 5-6 дақиқа давом этади ва умумий кийимда ўтказилади.

Катта танаффусда ўтказиладиган жисмоний тарбия камида 20 дақиқа давомида ўтказилади. Соғломлаштиришга йўналтирилган олдиндан ўрганилган жисмоний машқлар мажмуаси яъни гимнастика ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар. Оммавий миллий спорт ўйинлари ва миллий рақс элементлари гуруҳларга бўлиб бажарилади.

Ўсмирлар машқларни гантел, эспандер, штанга, тошлар билан бажаришлари мумкин. Катта танаффусда машқлар ўтказиш жисмоний тарбия ўқувчилари раҳбарлигида олдиндан тайёрланган инструкторлар, жамоатчилар ёки олдинги дарсни ўтказган ўқитувчилар қилишлари мумкин.

1 Ўқишдан ташқари вақтда жисмоний тарбия, сайёҳлик ва ҳар хил спорт турлари билан шуғулланиш.

Бунга қуйидагилар киради:

- эрталабки гигиени гимнастика (чиниқиш муолажалари билан биргаликда);
- умумий жисмоний тайёргарлик тўғаракларидаги машғулотлар;
- спорт ва сайёҳлик тўғаракларидаги машғулотлар;
- ҳарбий-амалий спорт тўғаракларидаги машғулотлар;
- оммавий спорт тадбирлар;
- соғломлаштирувчи юриш ва югуриш бўйича қўшма ҳаваскор гуруҳларидаги машғулотлар:
- саёҳатга чиқиш;
- ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиши (шу каторда уйга бериладиган вазифаларни ажариши).

Эрталабки бадан тарбия ўқувчилар учун мажбурийдир. У ётоқхонада навбатчи тарбиячи ёки махсус тайёрланган ходим томонидан ташкил этилади. Унга қуйидаги машқлар киради: юриш, югуриш.

Умумий ривожлантирувчи машқлар. «Гимнастика шаҳарчаси»да махсус ўрганишни талаб қиладиган, бажариш техникаси бўйича қийин бўлган тренажёрларда бажариладиган, кичик ва ўртача қаршилиқлар билан бажариладиган ва бошқа машқларни буюмлар билан жуфт-жуфт ва гуруҳ бўлиб бажарилади. Бундан ташқари сув ҳавзаларида махсус машқларни бажариш ўқувчи танасини айниқса кўп чиниктиради. Юкланишларни кундан-кунга, адфтадан-ҳафтага, ойдан-ойга сёкин-аста кўпайтириб бориш амалий малака ва жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиришни таъминлайди, соғлиқни мустаҳкамлайди.

Ўқишдан ташқари вақтда жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик билан шуғулланишга ҳаво, қуёш, сув муаллажаларидан кенг фойдаланиш яхши самара беради.

Умумжисмоний тайёргарлик тўғаракларининг машғулотларига ўқувчилар гимнастика, акробатка, енгил атлетика, спорт ўйинлари, тўсиқлардан ошиб ўтишлар билан шуғулланадилар. Бундан ташқари тош, эспандер, арғумчи билан тренажёрларда машқлар бажарилади.

Спорт ва сайёҳлик тўғаракларида машғулотлар спорт турлари бўйича болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари дастурлари асосида ўтказилади, Машғулотлар ҳафтада 2-3 марта 1,5-2 соатдан ўтказилади. Спорт тўғараклари ишининг самарадорлиги шуқулланувчиларнинг спорт разрядлари нормаларини бажаришлари билан баҳоланади.

Ётоқхонада ташкил қилинадиган оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларига

қуйидагилар киради:

- эрталабки гигиеник гимнастика;
- ритмик гимнастика;
- умумий жисмоний, спорт ва сайёҳлик тўғаракларида шуғулланиш;
- ҳаваскор гуруҳларида югуриш;
- соғломлаштириш ва спорт тўғаракларида шуғулланадиган ўқувчилар учун ҳар куни ўтказиладиган спорт соатлари;
- спорт ва соғломлаштириш куни;
- ётоқхона спартакиадасини ўтказиш;
- спорт турлари бўйича мусобақалар ўтказиш;
- жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил шуғулланиш.

Ётоқхонада оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия раҳбари ва жисмоний тарбия ўқитувчилари, тарбиячилари, жамоатчи мураббийлар томонидан ташқил қилинади.

2.1. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг асосий шакллари.

Олий ўқув юрларида жисмоний тарбия Ўзбекистон Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 1990 йил 31 августдаги 183-буйруғига асосан умумий мажбур машғулот фаотида 1 курсдан бошлаб, бутун ўқув жараёнида камида 4 соатдан қилиб белгиланган. Бундай йиллик синовлари ўтказилади, охирида тест билан яқунланади. Олий ўқув юрларида жисмоний тарбия қуйидаги шаклларда амалга оширилади:

-ўқув машғулотларини олий ўқув юртининг ўқув режасида асосланган ҳолда ўтказиш, будан ташқари талабаларининг хоҳишига кўра спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланиш;

-оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт анжуманлари ва тадбирларида қатнашиш.

Жисмоний тарбиянинг бундай хилма-хил шаклда олиб бориш организмнинг бир меъёردа ишлаши учун кўрилган чора-тадбирларга киради. Ҳаракат фаолиятининг давомийлиги ҳафта 8-12 соат бўлиши керак.

Талабаларни жисмоний тарбиялаш бўйича иш шакллари қуйидагилар: Жисмоний тарбия дарслари; ўқув куни тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари: эрталабки бадан тарбия, жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғараклари, машғулотлари, спорт мусобақалари

ва байрамлари, сайёҳлик юришлари ва туризм, оилада ва яшаш жойларида жисмоний тарбия тадбирлари билан мустақил шуғулланиш.

Талабаларни жисмоний тарбиялаш ишининг асосий шакли ўқитувчи томонидан давлат Жисмоний тарбия дастурига биноан, ўқув режа ва қатъий жадвал бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларидир. Жисмоний тарбия дарслари ва машғулотлари соғлиги текширилиб рухсат этилган ҳамма талабалар учун мажбурийдир.

Ўқув кун тартиби давомида ўтказиладиган жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари билан бир қаторда, ўқишдан ташқари ишлар ҳам муҳим ўрин тутди. Жисмоний тарбияга оид ўқишдан ташқари ишлар жисмоний тарбия ўқув ишларини чуқурлаштириш ва кенгайтиришга ёрдам беради. Бу иш жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғрисида, экскурсия ва сайёҳлик юришлар, ўйинлар, сайрлар шаклида спорт кўнгили очишлари, мусобақалар, жисмоний маданият маросимлари ва байрамларини уюштириш йўли билан ўтказилади. Талабалар жисмоний тарбиялашни ташкил этишнинг мақсади, вазифалари, мазмуни ва шакллари тўғри тушунишлари, амалий ишларда ўз фаолиятлари асосида қатнашишлари, ўқувчилар ва ота-оналар ўртасида жисмоний маданият ва спортни фаол тарғиб қилишлари лозим.

Жисмоний тарбия ўқитувчилар қуйидаги вазифаларни бажариш шарт:

дарс юксак даражада ўтишини таъминлаш ва тегишли синф жисмоний тарбия дастурини тўлиқ бажариш;

шифокор билан биргаликда талабаларни тиббий текширувидан ўз вақтида ўтказиб бориш ва ўз ишларида тиббий текшируви натижаларини ҳисобга олиш;

дарс ўтказиладиган жойларнинг тегишли санитария-гигиена ҳолатида сақланишини таъминлаш;

болаларнинг ҳаммаси жисмоний машқлар билан қулай кийимларда шуғулланишларга эришиш;

жисмоний тарбия бўйича ўқишдан ташқари ишларни уюштириш ва ўтказишда иштирок этиш ҳамда унга талабаларни кенг жалб қилиш;

талабаларни жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти ҳақида тушунтириш ишлари олиб бориш;

жисмоний тарбия соҳасидаги билимларини мунтазам ошириб бориш;

талабаларни жисмоний маданиятга қизиқтириш ва уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш одатларини шакллантириш.

Ўқитувчилар ўз малакаларини ошириб бориш учун тажриба алмашадилар, бир-бирларининг дарсларини таҳлил этишни ташкил этадилар. Коллежларда жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этишда асосий вазифаларни жисмоний маданият жамоаси

амалга оширади. Жисмоний маданият жамоасига коллеж директори раҳбарлик қилади. Шунингдек у ва директорнинг ўқув ишлари бўйича ўринбосари коллеждаги барча жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини бошқаради. Жисмоний тарбия ўқитувчилари жисмоний тарбия дарслари ва кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирларини ўтказадилар. Жисмоний тарбиядан фаол спортчи талабалар ҳамда Камолот ёшлар жамияти аъзолари ва раҳбарлари жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт мусобақалари, байрамларини ташкил этишда, сайрлар, экскурсия ва туризм, сайёҳлик юришлари ўтказишда жисмоний тарбия ўқитувчиларига яқиндан ёрдам берадилар. Шу билан бирга спортчи талабалар бошқа талабаларни спортга жалб этиш ва жисмоний тарбияга қизиқишларини ортиришда муҳим рол ўйнайдилар. Жисмоний тарбия дарсининг мақсади талабани жисмонан шакллантириш ва уни касбига, турмушига ва ҳаётга татбиқ этишдир.

Машғулот жараёнида жисмоний тарбия ўз олдига қуйидаги тарбиявий, умумтаълимий, соғломлаштириш каби мақсадларни қўяди:

-соғлом ҳаёт кечиришдаги жисмоний талабчанлиги ва ўз-ўзини тарбиялаш;

-назарий ва амалий билимларни жисмоний тарбия орқали ўстириш;

-жисмоний имкониятларни тўлиқ қўллаш, касалликларнинг олдини олиш, соғлиқни сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, ўз-ўзини ҳимоялаш;

-жисмоний тарбиянинг назарий билимларини унинг услуб ва кўрсатмаларини эгаллаш, жисмоний машғулотлардан тўғри фойдаланиш ва келгуси йўриқчи ва ҳар хил ўйинлар бўйича ҳакамлар ҳайъатига аъзо бўлиш ва мусобақаларда ҳакамлик қила билиш ва уларни ташкил қилиш.

Талабаларга жисмоний тарбия бериш тадбирлари бутун ўқув йили давомида қуйидаги шаклда олиб борилади: ўқув машғулоти, жисмоний тарбия, спорт, сайёҳлик, жисмоний машқлар билан талабаларни мустақил равишда шуғулланиши, оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турлари билан спорт тўғраракларида шуғулланиш. .

2.2. Таълим муассасалари жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг меърий ҳужжатларини таҳлил этиш

Ушбу бўлимда академик лицей талабалари билан олиб бориладиган жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирларининг асосий меърий ҳужжати ҳисобланган Жисмоний тарбия дастурининг қисқача таҳлили келтирилади.

Назарий билимлар мазмуни: Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбияни ривожланиш тарихи. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» ги қонуни. «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ҳамда «Жисмоний тарбия тўғрисида»ги «Соғлом

авлод учун» давлат дастурининг ҳаётга тадбиқ қилиниши. Ўзбекистон Республикаси спортчиларининг Халқаро мусобақаларда қатнашиши.

Ўрта махсус, касб-хунар таълими тизимидаги ўқув муассасаларида жисмоний тарбиянинг мақсади, ўқувчиларнинг келгуси касби фаолиятида жисмоний тарбиянинг аҳамияти. Даредан ташқари вақтда жисмоний тарбияни ташқил қилиш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш.

Инсоннинг жисмоний ривожланишига саломатлигини мустаҳкамлашга жисмоний машқларнинг таъсири, инсон организмга зарарли одатларни (спиртли ичимлик ичиш, чекиш, гиёҳвандлик моддаларни қабул қилиш ва бошқалар) салбий таъсири, уларга қарши курашиш.

Сайёҳлик, спорт ва бошқа машғулотлар жараёнида шикастланишларда биринчи ёрдам кўрсатиш. Даволаш жисмоний -тарбияси асослари тўғрисида тушунча бериш. Ўз-ўзини уқалаш, чиниқтириш усуллари ва қоидалари. Ўз-ўзини назорат қилиш (тана оғирлиги, овқатланиш тартиби, уйқу, фаол дам олиш, нафас олиш, томир уриши). Абу Али Ибн Сино жисмоний машқлар тўғрисида. Шахсий гигиена ва табиий назоратнинг аҳамияти. Халқаро олимпиаданинг ташқил қилиниши ва унинг Президенти Республикамиз спортчиларининг олимпиада ўйинларида қатнашуви. Ўзбекистонда маиший спорт ўйинларининг ривожланиши.

Спорт машғулоти жараёнида жароҳатланиш ва унинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида тушунча бериш. Спорт майдонларининг ўлчамлари. Ўзбекистон Республикаси спорт тури бўйича терма жамоаларининг Халқаро миқёсида эгаллаган ўринлари. Ўзбек кураш бўйича, жаҳон биринчиликлари тўғрисида маълумотлар. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ёрдам берадиган машқларни мустақил бажариш қоидалари. Ўқув муассасаларида спорт турлари ва ҳаракатли ўйинларда ҳакамлик қилиш қоидалари.

Жисмоний тарбия ва спорт шахсни ҳар томонлама камол топтиришнинг меҳнат ва ижтимоий фаолиятга тайёрлашнинг асосий воситаси сифатида. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш вақтида ўсмирлар ва қизлар гигиенаси. Оила, ота-оналик вазифалари ҳақида умумий тушунчалар. Ёш оиланинг шахсий ва турмуш гигиенаси. Бўлажак она, ёш қизларининг жисмоний тарбияси. Яхши саломатлик, ҳар томонлама умумий ва касбий-амалий тайёргарлик, ишлаб чиқариш гимнастикасининг меҳнат унумдорлигини оширишдаги аҳамияти. Илмий асосда ишлаб чиқилган кун тартибининг аҳамияти. Оптимал ҳаракат тартибини туза билиш. Ўз-ўзини назорат қилишда объектив маълумотлар: оғирлик динамометрия, томир уриши, нафас олиш ритми, терни ажралиб чиқиши ва бошқалар.

Ўз-ўзини назорат қилишдаги субъектив маълумотлар: кайфият, уйғу, иштаҳа, рухий ҳолат, иш қобилияти, оғриқни сезиш ва бошқалар. Чарчаш, қаттиқ чарчаш, уларнинг белгилари ва олдини олиш тадбирлари. Танлаб олинган мутахассисликка боғлиқ ҳолда ишлаб чиқариш гимнастикаси мажмуаларини тузиш усуллари. Оила, ота-оналик вазифалари ҳақида илмий тушунча. Ёш оиланинг шахсий ва турмуш гигиенаси, жинсий гигиена ҳақида тушунча. Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар танасига таъсири. Жисмоний машқлар таъсири асосида қон айланиш ва нафас олиш аппаратини, мускул системаси функциясини ташқиллаштириш. Уқувчиларнинг фаол дам олишларини ташқил қилиш, иш қобилиятларини ошириш ва меҳнатда ишлаб чиқариш унумдорлигини оширишда жисмоний машқларнинг роли. Толиқиш. Унинг аломатлари ва олдини олиш.

Амалий малака ва кўникмалар:

Гимнастика

Сафланиш ва қайта сафланиш машқлари. Бир, икки, уч, тўрт қаторга сафланишни такрорлаш. Сафда ва алоҳида-алоҳида юриш жараёнида «Чап-Га», «Ўнг-Га», «Орқа-Га» буйруқларга биноан бурилиш харбий хизмат Низомда қўлланиладиган машқларини бажаришни такомиллаштириш. Турган жойда юриш ва юришдан тўхташ. Ҳаракатланиш ва ҳаракатни тўхтатиш. Ҳаракат тезлигини ўзгартириш учун «УЗУН ҚАДАМ БОС», «КАЛТА ҚАДАМ БОС», «ТЕЗ-ТЕЗ ҚАДАМ БОС», «СЕКИН ҚАДАМ БОС», «ЯРИМ ҚАДАМ БОС», машқларини буйруғга биноан бажариш.

Умумий ривожлангучи машқлар. Гантеллар, тўлдирма тўп, гимнастик таёқалар жуфт-жуфт бўлиб машқ бажариш; бир-бирига қарама-қарши туриб, бир-бирига орқа туриб ҳар хил ҳаракат машқларини бажариш, жуфт ҳолда ҳар томонга юриш ва югуриш, бир оёқда «тўппонча» усулида ўтириб туриш.

Осилиш ва таянишлар. Ўсмирлар: баланд турникда қўлларга осилиб олдинга ва орқасига силтанишлар, куч билан тортилиб, тўнтарилиб қўлларга таяниб туриш. Олдинга силтаниб чиқиб ўнг (чап) оёқни олдинга ўтказиш. Орқага тўнтарилиб силтанишлар билан орқага тушиш. Баланд турникда қўлларга осилиб силтанишлар ва бурилишлар. Оёқларни тўғрилаб кўтариб қўлларга таяниб туриб орқага айланиш. Ёй шаклида силтаниб орқага айланиб сакраб тушиш. Элементларни бирлаштириш Куч билан қўлларга таяниб туриб тўнтарилиб кўтарилиши, бурилиш билан кўтарилиш, турникда тортилиш. Ёнма-ён брусда куч билан кўтарилиб қўлларга таяниб туриш, қўлларни букиш ва ёзиш. Орқага кўтарилиш, оёқларни ёйиб ўтириш, силтаниб орқага сакраб туриш.

Қизлар: баланд-паст брусларда қўллар билан ходада осилган ҳолатда силтаниш, осилиб ўтириш, кўтарилиб баланд ходада тик осилиш, қўл устидан ошириб чалкаштириб ушлаб, чап томоига 90 градус бурилиш ва чап оёқ сонига ўтириш, ўнг қўл ёнида чап қўл

билап орқадан (ходани) пасттомонидан ушлаб ўннга бурилиб орқада айланиб сакраб тушиш.

Ёнга силтаниш. Баланд ходада осилиб ўнг оёқни силтаб, чап оёққа депсиниб, чап оёқ тиззасини букиш, ўнг оёқни орқага узатиш, чап қўл билан баланд холда устидан ошириш ёки ётиб олиш. Паст ходада буралиб, чап соида ўтириш, ходани ушлаш. Паст чап сонда ўтирган холда керилиб, сакраб тушиш, юқоридаги элементларни мувофиқлаштириш.

Тирмашиб чиқиш: Ўсмирлар икки, қизлар уч уринишда арқонга тирмашиб чиқиш.

Акробатика: Ўсмирлар чалқанча ётган ҳолатда ғужанак бўлиб ўтаришга ўтиш. Олдинга ва орқага ғужанак бўлиб умболоқ ошиш. Шериги ёрдамда қўлда тик туриб ва шу ҳолатда шериги ёрдамида олдинга умболоқ осилишни такрорлаш, бошда ва қўлларда учбурчак ҳосил қилиб тик туриш. Олдинга ва орқага умболоқ осилишларни мураккаблаштирилган усулларда бажариш. Уч кадамда югуриб келиб узун ўмболоқ ошиш. Баландлиги 90 см.гача баландликдаги тўсиқлардан ошиб, ўмболоқ ошиш.

Қизлар: "Кўприк" ҳосил қилиш, кўприк ҳолатида бурилиб бир тиззага таяниб туриб қолиш, олдинга ва орқага умболоқ ошиш. Орқага умболоқ ошиб оёқларни ярим ҳолатидан туриш. Бир оёқда қалдирғоч усулида мувозанат туриш

Таяниб сакраш. Ўсмирлар баланддан 115-125см бўлган эни билан қўйилган "Эшак" ва баландлиги 115-125см узунасига қўйилган "От" устидан оёқларни кериб сакраб ўтиш.

Қизлар: баландлиги 110-120см бўлган эни билан қўйилиш "От" устидан югуриб келиб, таяниб ён томон билан сакраш. Ўзлаштириш мезонлари.

Якка чўп устида мувозанат сақлаш. Қизлар: Якка чўп устида мувозанат сақлаб юришлар, бир оёқда ўтирган холда 180 градус бурилишларн бажариш. Сакраб бурилиш, ўтириб қўлларда таяниб оёқларни кериб ўтириш ва тик туриш. Қўлларда таяниб оёқларни орқага силтаб сакраб тушиш.

Енгил атлетика

Югуриш машқлари. Тиззаларни олдинга баланд кўтариб, оёқлари орқага силтаб, сакраб-сакраб югуришлар. Паст стартдан чиқиш ва старт тезлиги 2.20 - 2.30 м.га тезкор югуришлар. 60 м. ёки 10 м.га югуриш. Такрорий югуришлар: 5-6 марта 60-100 м.га. Тезликни ўзгартириб югуришлар. Баланд стартдан 3-4 март 500 ва 800 м.га югуриш, Эстафетали югуриш, 2-3 км.га кросс югуриш. Югуриш. 4*10 м га моккисимон югуриш.

Сакрашлар. Югуриб келиб узунликка ва баландликка эркин усулда сакраш. Югуриб келиб баландликка "Қайчисимон" - "Хатлаб ўтиш" усулида сакраш. Югуриб келиб узунликка "Оёқларни букиб" сакраш маҳоратини такомиллаштириш. Югуриб келиб баландликка сакрашда «Хатлаб ўтиш» усулида сакраш, югуриб келиш депсиниш ва

парвоз қилиш ҳаракат кўникмаларини ташқил топтириш.

Улоқтириш. Ўсмирлар 700гр.ли, қизлар 500гр.ли гранатани улоқтириш.
Ўсмирлар: 5кг.ли ядрони, қизлар 4кг.ли ядрони улоқтириш.

Баскетбол

Кўникма ва малакалар: Баскетболчининг майдондаги ҳаракатлари: юриш, югуриш, йўналини ўзгартириб юриш ва югуриш; майдонда жой танлаш, тўхташлар ва бурилишлар, сакрашлар. Тўпни бир ёки икки қўллаб илиш. Юқорилаб кетаётган тўпни илиш. Пастлаб кетаётган тўпни илиш, майдондан сапчиган тўпни илиш. Тўпни икки қўллаб кўкракдан узатиш елкадан бир қўллаб пастдан узатиш усулларини ўргатиш. Тўпни ерга уриб олиб юриш. Тўпни бир қўл билан кетма-кет ерга уриб олиб юриш техникасини мустаҳкамлаш. Тўпни йўналиш баландлигини ўзгартириб ерга уриб олиб юришнинг ўргатиш. Жойида турган ҳолда елкадан бир қўллаб тўпни саваята ташлашни мустаҳкамлаш. Ҳаракат жараёнида тўпни бир қўллаб саватга ташлашни ўргатиш. Жарима тўпларни ташлаш. Зона бўйлаб турли ҳимоя гуруҳларини ўргатиш.

Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг каршилигида саватга ташлаш усулларини такомиллаштириш. Тўпни ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда тўсиқлар орасидан олиб юриш техникасини ўргатиш. Ҳужум ва ҳимояда ўйнаш тактикасини такомиллаштириш. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа коидаларига биноан ўқувчиларни ҳакамлик қилишлари.

Волейбол

Кўникма ва малакалари. Волейбол майдонида ўйинчиларнинг ҳаракатлари: олдинга, орқага узатиш. Тўпни икки қўллаб кўп марта бош устида юқорига узатиб ўйнаш. Тўпни пастдан тўғри ўйинга киритиш ва киритилган тўпни қабул қилиб иккинчи, учинчи зонага тўғри узатиб бериш. Тўпни ён томондан ўйинга киритиш. Тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилиш. Тўрдан қайтган тўпни қабул қилиш усулини ўргатиш. Тўпни пастдан бир ва икки қўллаб узатиш. Ҳужум зарби бериш ва тўсиқ қўйиш билан танишиш. "Тайм-брек" усулида ҳисобни санашни ўргатиш.

Пастдан тўпни бир қўллаб қабул қилиш. Тўпни икки қўллаб юқоридан олдинга ва орқага узатиш. Тўпни қабул қилиб иккинчи, учинчи, тўртинчи, зоналардаги шерикларига аниқ узатиш. Бир кишилик тўсиқ қўйиш. Тўртинчи ва иккинчи зоналарда ҳужум зарби беришни ўргатиш. Тўпни пастдан ва юқоридан ўйинга киритиш.

пастдан ва юқоридан ҳужум зарби бериш учун узатиб беришни такомиллаштириш. Икки кишилик тўсиқ қўйиш. Ҳужумкор зарб бериш усулини такомиллаштириш. Ҳужум зарби берилгандан тўпни пастдан қабул қилишни ўргатиш. Тўпни ўйинга киритишнинг ўрганилган усулларини такрорлаш. Ўйинчиларнинг ўйинда ўзаро ҳаракатлари. Икки

тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидаларини ўқувчилар мустақил бажаришга эришиш.

Қўл тўпи

Кўникма ва малакалар: Қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракатлари: юриш, йўналишни ўзгартириб югуриш, майдонда жойни танлаш, сакраш. Тўпни икки қўллаб кўкракда олиш, ҳар хил баландликда учиб ўтаётган тўпларни олиш. Тўпни елка баландлигида тирсакни букиб узатиш. Тўпни ендан, пастдан узатиш. Тўпни ерга уриб олиб юриш, жуфт бўлиб ҳаракат жараёнида тўпни узатиб олиб юриш. Тўпни таянч ҳолатда дарвозага ташлашни ўргатиш. Зона ҳимояларидаи 6*0,5*1 системаларини ўргатиш. Саккиз рақами шаклда ҳаракатланганда тўпни узатиш ва олиб олиш. Тўпни ердан узатиш ва санчиган тўпни олиб олиш. Ҳаракат йўналишини ўзгартириб тўпни ерга уриб олиб юриш.

Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида дарвозага олишни такомиллаштириш. Тўпни ерга уриб сапчатиб узатиш ва узатилган тўпни олиб олиб чизик устидан сакраб дарвозага олишни ўргатиш. Зона ҳимоясига қарши ҳужум тактикасини ўргатиш. Ҳимоячи билан дарвозабониинг ўзаро ҳамкорлиги. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидалари ўқувчилар мустақил бажариш.

Футбол

Кўникма ва малакалар. Футболчининг майдон бўйлаб ҳаракатлари. Юриш йўналишини ўзгартириб юриш ва югуриш, майдонда жойни танлаш. Думалаб келаётган ва тушиб келаётган тўпларни оёқнинг панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тўхтатишни ўргатиш. Тўпни оёқни панжа қисмининг ички ва ташқи томонлари билан тепиб олиб юриш. Думалаб келаётган тўпни оёқнинг панжа қисмининг ички, ташқи ва юқори томонлари билан тепишини ўргатиш. Думалаб келаётган тўпни дарвозабон томонидан олиб олиш. Ҳар хил баландликда учиб келаётган тўпларни мушт билан уриб юбориш. Тўпни ён томонидан икки қўллаб бош устидан ўйинга киритиш. Тўпни узатиш, чалғитиш усуллариини ўргаташ. Гуруҳли тактик ўйин билан таништириш. Ўқув машғулот ўйини.

Жуфт бўлиб ҳаракатда тўп узатиш ва бир ҳимоячининг қаршилигида дарвозага тепишни ўргатиш. Ҳаракат жараёнида тўпни олиб юришни мустаҳкамлаш. Бурчакдан тўпни дарвоза майдонига тепиб бериш. Ҳар хил ўзатилган ва тепиб берилган тўпларни кўкракда тўхтатиш ёки бош билан уриб дарвозага йўналтиришни ўргатиш. Икки тарафлама ўқув ўйини. Мусобақа қоидалари.

Ўзбек кураши-белбоғли ва халқаро маиший кураш

Кўникма ва малакалар: Рақиб яқтагининг белбоғидаи, икки қўлидан, енгидан, ёқасидан, қўлларни тирсагидан ушлаган ҳолда тўшакда силжишлар, Йиқилишидан

сақланиш усуллари - ўргатиш. Орқага йиқилаётганда қўлларни енга тиззадан 45-50 см ўзоқликда тутиб тўшакка қарсак чалгандек уриб чушишни ўргатиш. Орқадан ва олдиндан чалиш усулини бажараётганда ҳимояланиш ва қарши ҳаракатни билиш. Оёқларни ёндан ва орқадан оёқ билан қоқиш усулини ўргатиш, шу усулларга қарши ҳаракат кўникмасини ҳосил қилиш. Ўқув машғулот беллашуви.

Белбоғли кураш. Тик турган ҳолда белбоғдан ушлаш усуллари ва тўшакда силжиш ҳаракат фаолиятларини ўргатиш. Силжиш, тиззада чўккалатиш, кафт уриш (кифтлаш) усуллари ўргатиш ва қарши ҳужум қила олиш. Қоқиб ташлаш (қокма) усулини ва қарши ҳаракат усуллари ўргатиш. Илиб ташлаш усулини ўргатиш ва қарши ҳаракатларни мустаҳкамлаш.

Йиқилишдан сақланиш усулларни ривожлантириш, чалиш, қоқиш, болдирдан болдир билан илиб ташлаш усулини мустаҳкамлаш. Чирмаб ташлашни такрорлаш. Қўллар билан қўлидан ушлаган қолда елкадан ошириб ташлашни ўргатиш. Икки оёқдан олдиндан оёғи билан кўтарилиб ташлаш усулини ўргатиш. Ўрганилган усуллар ҳимоясини ва қарши ҳаракатларни бажара олиш.

Сузиш

Кўникма ва малакалар. Қуруқликда қўл ва оёқ ҳаракатларини ўргатиш. Крол усулида сузишда сув юзасида сирпанишни ўргатиш. Ёғочии оёқлари билан қисиб олган ҳолда қўл ҳаракатини ўргатиш. Сузишда тўғри нафас олиш. Сузишда бурилишни ўргатиш. Чалқанча ётиб сузиш. Чўқаётган кишига биринчи ёрдам кўрсатиш. Крол усулида 100 м.га сузиш. Оёқларда тахтачани қисиб олган ҳолда брасс усулида қўлларни ҳаракатини ўргатиш.

Қулочлаб (Крол усулида) сузишда бурилиш ва нафас олишни ривожлантириш. Орқага ётиб қулочлаб (Қурол усулида) сузиш, Ён томонда сузиш. Чўқаётган ўқувчига ёрдам бериб, уни сувдан олиб чиқиш. Чўқаётганларга ёрдам бериш усуллари. Сувга чўккан кишига биринчи ёрдам кўрсатиш.

Кросс тайёргарлиги.

Кўникма ва малакалар. Паст-баланд жойларда югуриш. Чидамлиликни ривожлантириш. Кросс югуришида тўғри нафас олиш, кучни туғри тақсимлаш, югуриш техника ва тактикасининг ўргатиш. Масофага югуришда техникага риоя қилиш. Чидамлиликни ривожлантириш, 2-3 км. га кросс югуриш.

Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар

Миллий ҳаракатли ўйинлар: «Отиб қочар», «Олиб қочар», «Отишма», «Қирк тош», «Қисқа келар», «Чавондоз», «Бўрон», «Эшак минди», «Тепки», «Тўп учун кураш», «Теп кураш», «Кучли ва чакқонлар», «Футболчилар эстафетаси», «Қўл тўпи эстафетаси»,

«Бейебол», «Баскетбол эстафетаси», «Оммавий тўп», «Олимпия глобуси», «Машқни эслаб кол», «Математик эстафета», «Сеҳрли катаклар», «Ким бир оёқ билан сакрайди», «Арғумчоқ билан жуфт бўлиб сакраш». Ҳаракатли ўйинларини танлашда уларнинг касбларига мослигини эътиборга олиш керак.

Миллий рақс элементлари

«Ялла», «Андижон полкаси» даги оёқ ва қўлларнинг ҳаракатларини ўрганиш. «Читтигул», «Асп бўламан» ўйинлари. «Воҳай бола», «Шугинами-ё» ўйинларни ҳаракат фаолиятлари ўрганиш. Рақс элементлари «Ялла», «Аэробика», «Наманганнинг олмаси», «Ўзбекистон рақси», «Андижон полкаси», «Лазги» кадамлари ва қўл ҳаракатларини ўргатиш. Шунингдек, ритмик гимнастика машқлар мажмуаларини такомиллаштириш.

Сайёҳлик: Йил давомида икки-уч марта бир кунлик ёки бир марта икки-уч кунлик сайрлар уюштириш. Уларга ўқув юрти маъмурияти, ота-оналар қўмитаси ва бошқа ташкилот вакилларини жалб қилиш. Сайр давомида мусобақалар уюштириш.

Амалий касбий жисмоний тайёргарлик

Касбга тааллуқли жисмоний тайёргарлик ўрта махсус, касб-хунар ўқув муассасаларида умумжисмоний тайёргарлик асосларига таянган. Амалий-касбий жисмоний тайёргарликнинг касбга тегишлилиги ва мазмуни. 1. Метага ишлов берувчи дастгоҳда ишловчи мутахассисликлар: пармаловчи, токар, фрезерловчи ва бошқалар.

Касбга талаблар: елка, гавда мускулларини, гавда ва оёқ бўғинларини ривожлантириш: тик вазиятда мувозанат сақлашни такомиллаштириш; оёқлар чидамлилигини, статик ва умумий чидамлилигини ривожлантириш, қўл ҳаракатларини аниқ мувофиқлаштириш. Диққатни бир жойга қарата олиш, қўл бармоқлари билан аниқ ҳаракатларни бажара олиш: меҳнат шароитига ноқўлай таъсирларни олдини олиш; меҳнат фаолиятига доир баъзи қўл ва тана мускулларини ривожлантириш; умуртқанинг ҳар хил касалликларига чалинишни олдини олиш ва бошқалар.

Тезлик реакцияси ва диққатни ўзлаштира билиш ва мустаҳкамлаш. Вестибуляр чидамлилиги такомиллаштириш, чаққонлик, мувозанат сақлаш қобилиятларини ва чегарали таянч малакаларини ривожлантириш.

Ҳаракат тезлиги ва аниқлигини мувофиқлаштириш ва такомиллаштириш: махсус, умумий чидамликни ошириш: бел ва қўл мускуллари, қўл бўғинларини ҳаракатчанлигини ривожлантириш: ҳаракат тезлиги ва кўришиш ҳажмига бўлган фаолиятини такомиллаштириш: микроклимнинг қийин шароитига чидамликни ошириш: ўзига хос хусусиятлари шароитига мослаштириш. Чаққонлик ҳаракат

малакаларини ривожлантириш: қўл натижалари бўғинлари ҳаракатларининг чидамлилигини ошириш: умумий чидамлилик ва қўл ўйинларини такомиллаштириш. Баландликка мувозанат сақлаш чидамлилигина ривожлантириш, чиниқтириш.

АКЖТ воситалари: ҳар хил турдаги юришлар, чап ва ўнг оёқларда сакрашлар, оғирлик кўтариш ва буюмлар билан машқлар; гимнастика таёқчаси, гардиш, тўлдирма тўплар ва гантеллар билан машқлар; умболоқ ошишлар, бошда бошда тик ва арқонига ҳар хил тирмашиб чиқишлар; тўпни ушлаб олиш, узатиш ва мўлжалга аниқ улоқтиришлар; кжори ва қия баландликлардан ютуриб тушишлар ва бошқалар. Енгил атлетика (спортча юриш, ўрта масофага югуриш), гимнастика, баскетбол, қўл тўпи, теннис, стол тенниси каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

1000м. ва 3000м.га югуриш, арғумчида сакраш, узун ўтирғич билан машқлар бажариш; қоринда, ётган ҳолда орқага эгилш (керилиш); икки теннис тўпи билан ҳар хил машқлар бажариш; тўпни бармоқлар ёрдамида олиб юриш; чўпни аниқ нишонга улоқтириш; волейбол тўпини юқоридан шеригига узатиш; девордан ёки полдан қўлларга таянган ҳолда бармоқлар ёрдамида силтаниш ва бошқалар.

Арқонга тик, ёнбош билан тирмашиб чиқиш малакалари; бош ва қўлларда учбурчак ҳосил қилиб тик туриш; чўп устида юриб мувозанат сақлаш; баландликдан тўшак (мат) устига юмшоқ сакраб тушишлар; гантель ва тошлар билан машқлар. Гимнастика, акробатика, сузиш, сакраш, батутда сакраш каби спорт турлари билан шуғулланиш тавсия этилади.

Ҳаракатли ўйинлар: ҳар хил усуллар билан (бош устидан, ёндан, белдан, сакраб-сакраб умболоқ ошиб) буюмларни узатиш, спорт ўйинларида тўпни юмшоқ қабул қилиш ва узатиш; катта бўлмаган доирада волейбол ўйини элементлари. Гимнастика таёқчалари, гантеллар билан яқка чўп ёки гимнастик ўтирғич ёки ердан ярим метр баландликда тортилган (тросс) сим устида 5 метргача ҳар хил ҳаракатлар билан юриш, гимнастик ускуналарда машқлар бажариш. Таяниб ва таянмай сакраб ўтишлар: арқон ёки тик ходалар ҳар хил усулларда тирмашиб чиқишлар: югуриш, спортча юришда, йўналишни ўзгартириб югуришлар: югуриб келиб узунликка ва баландликка сакрашлар: енгил атлетика асбоб-анжомларини турган жойдан улоқтиришлар. Сузиш ва кураш машқлари. Рақс элементлари, миллий ҳаракатли ўйинлар. Машқларни йил мобайнида сув муоллажалари билан ўтказиш.

3. Боб. Волейбол спорти билан шуғулланувчи болалар умумий ва махсус тайёргарлик жараёнларини такомиллаштириш.

Волейбол ва спортнинг бошқа турлари элементларини эгаллаш асосида болаларнинг ҳар томонлама жисмоний ва техник тайёргарлигини таъминлаш тренировка вазифаси бўлиб ҳисобланади. Машгулотларнинг биринчи, икки йилида ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик асосини яратиб олиш зарур. Учинчи йилда болаларга волейбол элементларини ургатиш, уларни шу спорт турига мақсадида тайёрлаш мумкин.

Умумтаълим мактаблари ўқувчилари жисмоний, рухий ва маънавий саломатлигининг ҳозирги ҳолати мутахассисларда жиддий ҳавотир уйғотмоқда. Болалар ва ўсмирларда сурункали, биринчи навбатда қон-томир тизими ва таянч-ҳаракат аппарати касалликларининг ўсиши кузатиляпти. Тана вазни етишмаслиги ва рухиятида оғишларга эга болалар сони кўпайётгани таъкидланмоқда.

Кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний ҳолати муаммоларини тадқиқ қилиш зарурияти шубҳасиздир. Чунки, бу, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва умумий жисмоний ҳолатга таълуқли ўқув дастурлар ва меъёрларни илмий асослаш имконини беради.

Дастлабки бола ёшида жисмоний тайёргарлик масаларининг қай даражада мувоффақиятли ҳал қилиниши кўп ҳолларда каттароқ ёшдаги болаларнинг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиши, умумий иш қобилияти, ўқиш ва спортдаги мувоффақиятларга боғлиқдир. Жисмоний тарбия тизимида жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик тушунчалари алоҳида ажратилади.

Жисмоний ривожланиш – инсон вужуди шакли ва вазифасининг шахсий ҳаёт давомида ўзгариб боришдир.

Жисмоний тайёргарлик – ҳаракатланиш қобилиятлар куч, тезлик, чидамлилиқ, эгиловчанлик ва чаққонлилиқни тарбиялашга йўналтирилган педагогик жараён дир.

Ушбу жараён инсоннинг муайян қонуниятлар асосида ривожланадиган етакчи қобилиятларини ривожлантиришга йўналтириш орқали амалга оширилади. Булар орасидан гетерохрон, босқичи, фазавий ва қобилиятлар ривождаги ўтиш қонуниятлари ажратиб олинади. Инсоннинг ишдаги мувоффақияти, саломатлигининг ҳолати, спортдаги ютуқлари ҳаракат қобилиятлари даражасига боғлиқ бўлади.

Спорт турларига қобилиятни самарали баҳолаш узок кузатишлар йули билан амалга оширилиши мумкинлиги тугрисида хулосага келинди. Чунки, спорт турини танлаш турли даврларда уз урнига эга. Ҳаётнинг турли давридаги иштиёқ интилишининг аниқланиши ва қобилиятли спортчилар ривожда муайян йуналганликнинг намоён булиши муносабати билан қайта мослашши эҳтимоли ҳам мавжуд. Мослашув масалаларини урганишга тайёргарликнинг бошлангич босқичи доирасида ургу берилиши керак.

Усиб келаётган авлодни спорт машгулотлари билан камраб олиш шароитида «ташхис»ни тугри куйиш истеъдодлар (узини узи намоён этувчилар) ни излаш муаммосини хал килиш, ва шунингдек, бола ёшдан жисмоний машқларга мухаббатни сингдириш имкониятини яратади. Болага мос спорт турини тугри аниқлаш жуда мураккаб ва хали ечимини топмаган муаммодир.

Боланинг жисмоний маданият мослашувини спорт танлови билан бирга таъминлаш зарурияти тугрисида суз юритадилар. Бундай мослашувнинг мохияти шундаки, шахсий хусусиятларини хисобга олган холда укувчини «харакат алифбоси» га ургатиш жараёнида унинг учун мос харакат фаоллигини танлаш ва жисмоний маданиятнинг кейинчалик катта коникиш билан фойдаланиладиган афзал шакллар тугрисида хулоса бериш мумкин булади. Бу ерда укувчиларни кайсидир танланган спорт турида юкори натижаларга эриштириш учун бир неча йилларга мулжалланган хар томонлама ва купкураш тайёргарлиги коидасига асосланган хафталик ва ойлик жисмоний машқлар билан шугулланиш циклидаги жисмоний огирликнинг кам мажбурий микдори хакида суз юритиш мумкин.

Купкураш тайёргарлиги тор ихтисослашишни истисно килмайди, балки мос шароит яратилган пайтда тайёргарликнинг маълум боскичида тор ихтисослашишни кулланиш учун шароит яратади. Спорт мослашуви муаммосини хал килиш чогида изланишларнинг кейинги ривожини шу йуналишдаги спорт илмининг методологиясини тадқиқ килишга йуналтириш кераклиги тугрисидаги хулосани келтириб чиқаради. Хозирги вақтда спорт мослашуви ва танлови муаммоси буйича куйидаги методологик коидалар аниқ ифодалаб берилган : детерминация, доминант белгилар, ривожланиш имкониятлари, лонгитудинал назорат ва акробатлар туплануви, биологик ва рухий ишонччилик.

Шу муносабат билан хатто инсоннинг табиатан истедодлигини исботловчи жуда юксак коибилият нишонлари хам спорт машгулотларига юкори иктидорнинг зарурий асоси булиб хизмат килади. Хакикий кобилият эса ургатиш ва тарбия жараёнидагина намоён булади хамда тугма ва узлаштирилган, биологик ва ижтимоий мураккаб диалектик бирликнинг натижаси хисобланади.

Бошлангич тайёргарлик боскичидаги спорт мослашувининг асосий вазифаси болага спорт такомиллашуви учун спорт турини тугри танлашда кумаклашишидир. Бу вазифанинг тугри бажарилиши нафакат БУСМ, алохида мураббийлар ишининг самарадорлигини билдиради, шунингдек, чуқур ижтимоий мазмунга хам эга. Спорт билан мувоффақиятли шугулланиш ёш инсонга уз табиий истеъдодини кашф килиш, килинган меҳнат натижаларини равшан хис этиш ва уз кучига ишонч имконини беради. Айни шу

кейинги хаёт ва фаолиятнинг барча сохаларидаги фаол вазиятнинг язши пойдеворини яратади.

Боланинг кейинги спорт мувоффақиятларини белгиловчи асосий ҳолатлардан бири спорт билан шугулланишни бошлаган ёши тайёргарлик муддатлари ҳисобланади. Спорт билан шугулланиш бошланган ёш юкори тоифани спортчини тайёрлаш муддатларини белгилаб беради. Бола канча кичик булса, спорт устаси ва халқаро тоифадаги спорт устаси нормативини бажариш учун унга шунча куп вақт керак булади.

Ихтисослаштирилган спорт билан шугулланиш бошланган ёшга боглик равишда спортчиларнинг яхши натижаларга эришиш ёш минтақаси ҳам узгариб боради. Шундай килиб, илмий ва методик адабиётларни урганиш ёш спортчилар жисмоний тайёргарлиги ва ривожланишини такомиллаштириш, техник-тактик маҳоратини ошириш учун анча куп воситалар борлиги тугрисида хулосага келиш имконини беради. Шу билан бирга, шу пайтгача, айникса, мактаб дастурида фойдаланилаётган воситалар шахсий хусусиятлар, шу жумладан, укувчилар жисмоний ривожини даражасини ҳисобга олган ҳолда табақалаштирилган эмас. Спорт билан шугулланиш жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик курсаткичларини яхшилаш, техник имкониятларни оширишга кумаклашади. Аммо, уларнинг таъсири бир хил эмас. Юкори педагогик самарадорлик 9-13 ёшли болаларда кузатилади. Бунда шахсий хусусиятлар, қисман жисмоний ривожланиш ва тайёргарликни ҳисобга олиш зарур. Чунки куплаб материаллар асосий ҳаракат фазилатлари ривожини, жисмоний ривожланиш даражасига узаро богликлигидан далолат беради. Шу билан бирга, усмирлик давридаги, айникса умумтаълим манбалари шароитидаги жисмоний тарбия жараёнида ёш спортчи- волейболчиларнинг алоҳида жисмоний фазилатлари учрамади.

9-12 ёш БУСМларни спортнинг у ёки бу турига мослаштирилган ёш иктидорлар билан тулдиришда жуда муҳим ҳисобланиши ҳақида хулоса килиш мумкин. Бошлангич тайёрлов гуруҳидаги спорт машгулотини восита ва услубларининг узаро нисбати муаммоси етарлича кенг урганилган. Бирок, айна пайтда мамлакатда БУСМ укув-машк гуруҳларига болаларнинг келиши жиддий даражада камайган. Ушбу вазиятда умумтаълим мактаблари укув куни режимида ёш спортчиларни тайёрлаш захираларидан туларок фойдаланиш зарурдир.

Кейинги вақтда спортга оид илмий- услубий адабиётларда спортдаги машқлар тизимига қизиқиш кескин ортди. Турли тузилмавий бўлим (микроцикл, макроцикл, мезоцикл) лар тузилишининг алоҳида масалаларини тадқиқ этувчи ишлар пайдо бўлди. Бирок, 7 дан 16 ёшгача бўлган ёш спортчиларнинг ёш ўзгаришларини ҳисобга олиб ташкил этилган машқлар тизими жараёни етарлича тадқиқот қилинмаган. Айна пайтда

тайёргарлигининг турли босқичларидаги кўп йиллик машғулотларнинг таркиби очиб берилмаяпти. Жумладан, олдиндан тайёргарлик босқичи етарлича асосланмаган фақат мактабдаги кучайтирилган ҳаракат тизимигина саломатлик ва мослашув ҳолтида зарур ўзгаришларни бериши мумкин.

9-12 ёшли болаларнинг дастлабки тайёргарлик босқичини болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ўз ичига олади. Бироқ мактаб тўғарақларида ҳам бошланғич спорт тайёргарлиги кўникмасини муваффақиятли ўзлаштириш мумкин. Дастлабки тайёргарлик босқичи келгусида спортда ихтисослашишга замин яратиш учун зарурдир. Бу ерда кейнчалик спорт билан шуғуланадиган болаларни танлаб олиш мумкин булади. Чунки айти шу вақтда келгусида спорт малакасини ўзлаштира олишининг асоси шакиланади. Бу спорт тайёргарлиги босқичида ҳали мустахкамланмаган бола организмнинг зўриқиш хавфи ҳам мавжуд.

9-12 ёшли болаларда утказилган тадқиқотлар шуни курсатдики,бу ёшда спорт билан шугилланиш алоҳида аҳамият касиб этади.Бироқ, улар консерватив курсаткичларда катта ўзгаришларни номойиш эта олишмади. Мактаб тугарақларида куни узайтирилган шароитда спорт билан шугулланаётган болалар икки гуруҳга булиб урганлиди. «А» гуруҳи волейболнинг асосий коидаларини уз ичига олган жисмоний машқлар билан шугулланган болаларни бирлаштира, «В» гуруҳи эса умум қабул қилинган дастур асосида жисмоний машқларни бажарганлардан иборат булди.

Дастлабки тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларига кўпроқ эътибор қаратилади. Машғулотлар жараёнидан яхши хабардор булиш учун ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ва турли машғулот дастурларнинг унга таъсирини билиш муҳимдир. Ана шу мақсадда биз синалаётганларнинг жисмоний тайёргарлиги устида тадқиқот утказдик. Асосий жисмоний фазилатлар тезлик, тезлик-кучлилик,куч, чидамлилиқнинг ривожланишини курсатувчи тестлар мажмуаси танлаб олинди.

Бу, волейбол коидаларига асосланган спорт тугарақларида шугулланган болалар жисмоний тайёргарлиги жиҳатидан умумқабул қилинган дастур бўйича шугулланаётган тенгдошларидан анча олдинга утиб кетишганини курсатди. Ёш спортчини жисмоний жиҳатдан тайёрлаш жисмоний фазилатларни ҳар томонлама тайёрлов, жумладан, уйин воситалари орқали оширишга йуналтирилган, машғулотларнинг дастлабки босқичларида тор ихтисосли йуналишини уз ичига олган воситалар тугри келмайди.

Бошланғич тайёргарлик босқичида тор ихтисослашли йуналиш таъсирини куллашга салбий муносабат сабабларидан бири, бола вужудининг жисмоний машқларга мослашув жараёнлари ривожланишнинг муаян қонуниятларига бўйсунушидадир. Гап шундаки,

спортчи малакасининг ортиши бир вақтнинг узида спортчи организамининг огиррок жисмоний машқлар таъсирига мослашув жараёни билан бирга кечади. Агар спортчи бошлангич тайёргарлик боскичида юкламалар хажмининг ортиши билан боглик таъсирларга урганиб колса, унда кейнги боскичларда мослашув даражасининг ортишига эришиши кийин кечади. Бошлангич тайёргарлик боскичларида умумий меҳнат кобилиятининг ошишини таъминловчи махсус булмаган катта хаждаги ишлардан фойдаланиш самаралироқдир. Куни узайтирилган гуруҳларда жисмоний тайёргарликнинг моҳияти ва йуналиши хақида мазкур ишнинг келгуси булимида кенгрок баён килинади.

Бир машгулотдан келиб чиккан холда куйилган вазифага катъий буйсундирилган хафталик машгулотлар мажмуини тузиш мумкин булди. Бу холда машқ воситалари давомийлиги, такрорланиш микдори дам олиш ораликлари давомийлиги, иш хусусияти, машқ юкламалари буйича танланди.

3.1 . Ёш волейболчилар тренировка машгулотларини ташкил этиш жараёнлари.

Ёш спортчиларни тайёрлаш тахлили шуни курсатдики, биринчи икки йил машгулотларида умумий жисмоний тайёргарликка мустахкам пойдевор куйиш, харакат техникаси асослари, волейбол бошка спорт турлари элементларига ургатиш, спорт машгулотларига мухаббатни шакллантириш зарурдир. Шундан кейингина, учинчи йилда спортчини спортнинг муайян турига йуналтириш мумкин. Спорт турининг спортчи шахсига булган талабларининг ортиши, XX аср 60 йиллар урталарида спортга йуналтириш терминининг пайдо булишга олиб келди ва хозирги вақтгача тадқиқот объекти сифатида долзарб булиб колмокда.

Юкори тоифали спортчиларни тайёрлашнинг куп йиллик тизимида биринчи бугим хисобланган спортга йуналтириш муаммоси тадқиқотчи педагоглар, врачлар, рухиятшунослар ва мураббийларнинг эътиборида турибди. Жисмоний маданият ва спорт билан шугулланиш умуман шугулланмасликдан кура соглик учун яхши эканлиги исботланган. Бугунги жисмоний тарбия тизими жисмоний фаол бола эхтёжларини кондира олмаётгани хусусида хам бахслашмаймиз. Жисмоний маданият дарсларида кундалик хаёт ва спорт фаолияти учун зарур булган жисмоний хусусиятларни тарбиялаш эмас, балки харакат асосларига ургатиш мумкин, холос. Ёш усган сари харакат кобилиятлари тобора фарклана дифференциялаша боради, спорт билан шугулланиш эса бу жараённи тезлаштиради. Шундан келиб чикиб хулоса килиш мумкинки 9-12 ёшда спортнинг муайян турига хақикий иштиёкни факат тахлил килиш мумкин, холос. Чунки,

кобиятли бола бу ёшда спортнинг куплаб турларида узини курсата олади. Шундай булса-да агар бошлангич тайёргарлик боскичида машгулотларга булажак спорт тури элементлари хам киритилса, бизнинг тадқиқотларимизга кура, бу, булажак спортчига келгусида ихтисослашишга хар томонлама ёрдам беради.

Спортга йуналтиришга барча болалар спорт билан шугулланишни хохлайди, уларнинг хаммаси машхур спортчиларга ухшашни истайди – деган нуқтаий назардан ёндошиш керак, шунинг учун хам болаларга спорт турлари тавсия килиниши керак. Бундай шароитда барча болалар баб-баравар шароитга эга буладилар хеч ким ажратиб олинмайди ва чекка колганлар хам булмайди.

Спортга йуналтириш куйидаги вазифаларни хал килади:

- Укувчиларни жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам шугулланишга эриштиради;

- Болалар –усмирлар спорт мактаблари учун укувнинг урганиш гурухларида болаларни тайёрлайди;

- Болаларни, болалар –усмирлар спорт мактабларининг укув –машк гурухлари учун тайёрлайди ;

- Мактабда жисмоний тарбия ва спортнинг йулга куйилишини ташкиллаштиради.

Бундай йуналтиришнинг мохияти шундаки, укувчини «Харакат алифбоси» га ургатиш мобайнида шахсий хусусиятларини хисобга олган холда, унга лойик жисмоний фаоллик турини танлаб олиш ва мувофик жисмоний маданият машгулотлар тугрисида хулосалар бериш мумкин.

Бу ерда жисмоний машк машгулотларининг хафталик, ойлик, ва йиллик давридаги жисмоний юкламаларнинг минимал мажбурий микдори хакида гапириб утиш лозим.

Тайёргарликнинг ёш боскичларини даврийлаштириш асосан болаларда жисмоний сифатларнинг усиши суръатлари билан аникланади. Спорт билан шугулланмайдиган укувчиларда жисмоний сифат усишнинг ёш динамикаси алохида хусусиятларга эгалиги аникланган. Чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезлик, куч, ва чакконликнинг ривожланишида тафовутлар бор. Бу, машк юкламаларнинг сифати ва табиатига боглик равишда ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг узига хос хусусиятлари мавжудлигини курсатади. Машк воситалари канча самарали булса, демак, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрланганлик курсаткичларида илгарилаш шунча юкори булади. Бунинг тадқиқотларимиз бу хулосани тасдиқлади. Адабиётлар тахлили, илгор амалий тажрибаларни урганиш шуни курсатдики, бошлангич тайёргарлик гурухлари учун укув дастури халигича ишлаб чикилгани йук. Укув жараёни гурухларда болалар ва усмирлар спорт мактаблари тугрисидаги низомда тавсия этилган йиллик

соатлар микдорига таянган холда олиб борилади. Укув юкламалари тайёргарлик йуналиш ва воситалари буйича хали таксимоти хам хозирча йук.

9-10 ёшда спорт мактабларида шугулланиш шарт эмас. Бошлангич тайёргарлик билан мактаб тугараклари доирасида укишдан ташкари вақтларда бизнинг мисолимизда эса умумтаълим мактабларининг куни узайтирилган гурухларида шугулланиш зарур.

Узайтирилган кун тартибидаги бошлангич тайёргарлик гурухлари учун ишлаб чиқилган экспериментал укув режаси куплаб тадқиқотларга асосланади. Уларда ҳаракат фаоллиги 10 ёшдан 11 ёшгача булган болаларда ута юкори эканлиги таъкидланади. Машк машгулотларининг ёш спортчиларнинг ёши соматометрик хусусиятларини ҳисобга олиб тузилган.

Машк шу ёш учун дарсада стандарт ҳисобланган жисмоний тайёргарлик восита ва услублари кулланилди. Юкори малакали спортчиларни тайёрлаш куп йиллик даврнинг дастлабки боскичлариданок бошланади. У БУСМ, ОЗСМ умумтаълим мактабларининг спорт синфларида амалга оширилади. Аммо, бошлангич тайёргарлик умумтаълим мактабларида узайтирилган кун тартибидаги спорт соатлари ҳисобига утказилиши мумкинлигини хам унутмаслик керак. Кундалик бир соатлик жисмоний тарбия машгулотлари болада жисмоний сифатларнинг уйгун ривожланишига, саломатлигининг мустаҳкамланиши таъсир этади, спорт билан мунтазам шугулланишга ургатади.

Бошлангич гурухларда илк тайёргарликни утуган болалар кейинчалик спорт мактабининг дастури материалларини яхши узлаштиради ва укув -машк жараёнига онгли равишда ёндошади. Кобилятли ёш спортчиларни йукотиш услубий сабаблар билан хам изоҳланади. Булардан асосийлари куидагилардир: -10-11 ёшдаги кобилятли спортчиларни бошлангич тайёргарликсиз танлаш ва кейинчалик малакали спортчилар машкларидан кам фарк киладиган махсус машклар бажаришга олиб келадиган йуналиш;

- ёш спортчиларни тайёрлашда боскичларнинг мавжуд эмаслиги, тайёргарликнинг асосий конун- коидаларини , шунингдек, унинг таркибини тан олмаслик.

Ёш спортчилар жисмоний тайёргарлиги услубияти бир машгулотнинг махсадли йуналишидан келиб чиққан холда тузилади. Машк топшириқларини тузишда куидаги асосий ташкилий –услубий коидалар эътиборга олинди :

- Машк воситаларини унумли танлаш ;
- Машклар микдори ва тавсифи ;
- Машклар навбатлилиги ;
- Машкларни бажарилиш тартиби ;
- Алоҳида машклар уртасида хордик бериш ;
- Бажариш ва ёндошувлар умумий микдори ;

- Жадваллик минтакасига боғлиқ ҳолда бажарилган ишнинг миқдори;
- Машқларни бажариш (такрорий, ораликли, узгарувчан) услуби;
- Юкламининг умуий ҳажми ;
- Олдинги машқ топширигида юклама.

Мутахассислар тажрибаси ва тадқиқотлар асосида бошловчи спортчиларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигини таъминлаш учун машқларни комплекс тарзда қўллаш яхшироқ эканлиги аниқланди. Бу эса машқларни тартибли, мақсадли ва турли хил қилиб ўтказиш имконини беради. Машқ машгулотлари шугулланишидаги машқ ва ўйинлар комплекси турли оғирликдаги 6-9 машқларни ўз ичига олди ва улар барча жисмоний сифатларни тарбиялашни кузда тутди. Ўйин машқларига машқ топшириқлари сифатида қаралди. Машқ ва ўйин топшириқлари комплекс ёш спортчилар жисмоний сифатларини тарбиялашга йўналтирилган таъсири бўйича гуруҳлаштирилган эди.

1. Тезликни тарбиялашга йўналтирилган машқ ва ўйин комплекслари (бутун тана билан тез ҳаракат, турли бошланғич вазиятлардан ҳаракат реакцияси тезлиги, кучли сакраш ва хоказо)
2. Тезлик- куч сифатларини тарбиялашга йўналтирилган машқ ва ўйинлар комплекси.
3. Ўйин майдонини кенайтириш, ҳаракат миқдорини югуриш, волейбол мусобақалари билан қўпайтириш ва топшириқлар давомийлигини катта танафусларсиз узайтириш ёрдамида организмга булган юкламани орттириш орқали чидамликни тарбиялашга йўналтирилган машқ ва ўйинлар комплекси.
4. Кучни тарбиялашга йўналтирилган машқ ва ўйинлар комплекси (тананинг белгиланган ҳолат ҳисобига, оғирроқ нарсалар, қоптоқ, жихозлардан фойдаланилган ҳолда ҳаракатланиш ва (отиш) ҳисобига мушаклар ишини ошириш.

Айниқса, киш пайтида чанги, конки, чаналардан фойдаланиб очик ҳавода ўтказилган ўйинлар катта соғломлаштирувчи аҳамият касб этди. Машқ машгулотларини очик ҳавода ташкил этишда ҳаракатли ўйинларни кам ҳаракатли ўйинлар билан мутаносиб ҳолда олиб бориш ва бунда топшириқларни такрорлаш сони ва давомийлиги орқали юкламани бошқариш муҳим аҳамият касб этади. Уқув машқ жараёнида шу ёшдаги болалар учун хос булган спорт ўйинларидан фойдаланилди. Ўйинлар содалаштирилган қоидалар бўйича, қисқартирилган вақтларда ва кичик улчамли майдонларда ўтказилди.

Биринчи умумтайёргарлик босқичи (сентябр-ноябр) да машқ юкламаларининг ҳажми ва индивидуал аста-секин ошириб борилади. Бунда юклама ҳажмининг ортиш даражаси интенсивлигининг ўсишидан тезроқ бўлади. Иккинчи, махсус –тайёрлов босқичида (декабр) да оғирлик ҳажми камайиб, уларнинг интенсивлиги оширилади. Мусобақа

боскичи (апрел-май) да эса жисмоний тайёргарлик буйича турли мусобакалар (эстафеталар, югуриш, хар-хил беллашувлар) ўтказилади.

У вужуднинг ўсиш ва шаклланиши, унинг ташқи таъсирларига асосий мослашув реакцияларини индивидуал ривожланиш (онтогенез)нинг турли боскичларида ривожланиш суръатларини сезиларли даражада белгилаб беради. Ирсий омил жисмоний ривожланиш харакат сифатлари, организмнинг аэроб ва анаэроб унумдорлигини спорт машки жараёнида функционал имкониятларнинг ортиш микдорини белгилаб беради. Йуналишлар бўйича гурухларни шакллантиришга юқорида ёзилган бундай ёндошув ўзини оклади. Шу билан бирга, бошланғич тайёргарлик боскичда ёш спортчиларни муайян спорт турига жалб этиш зарурлигини таъкидлашимиз мумкин.

Машқ ва мусобақа фаолиятининг амалий шароитларида мувофиқлаштирув қобилиятининг турли кўринишлари одатда тор харакат хусусиятлари сифатида (тезлик қобилияти, куч қобилияти, чидамлилиқ, эгилувчанлик), шунингдек, тайёргарликнинг турли томонлари (техник, тактик, рухий) да намоён бўлади. Шу муносабат билан, агар турли жисмоний сифатларнинг ривожланиши техник тактик такомиллашув ёки рухий тайёргарлик мувофиқлашув жихатидан озми кўпми қийинроқ бўлган машқлардан фойдаланиш йўли билан амалга оширилса, унда мувофиқлашув қобилиятларнинг турли кўринишлари параллел равишда такомиллашиб боради. Ўз навбатида йўналтирилган такомиллашув, масалан, мушакларни ихтиёрий бўшаштириш қобилиятини, такомиллаштириш бевосита ёки билвосита иш тежамкорлиги ва чидамлилиқни ортишига, спорт техникасининг такомиллаштирувга ижобий таъсир этади. Харакатларни мувофиқлаштириш, фазода йуналишни топа билиш қобилияти устида ишлаш эса спортчининг техник-тактик имкониятларини кенгайтиради ва.х.к.

Мувофиқлаштирув қобилиятлари турли қуринишларини такомиллаштиришнинг хусусий услубларининг асосий жихатидаги аввалги булимларида кўриб чиқилган эди. Шунинг учун ҳам куйида таклиф этилаётган услубнинг алохида умумий қоидалари қиска баён қилиниб, умумривожлантириш хусусиятига эга булган самарали машқларга таъриф берилган. Улар турли мувоиқлаштирув қобилиятларининг ривожланишига ва комплекс тарзда намоён булишига хизмат қилади. шунингдек, хар хил спорт турлари гурухларида тезлик – куч, циклик, мураккабкоординацион спорт уйинлари, якка курашда қулланиладиган комплекс характердаги машқлар курсатиб утилади. Мувофиқлаштирув имкониятларни оширишга йўналтирилган тадбирларни режалаштиришда юкламанинг куйидаги таркибий қисмларни ҳисобга олиш керак: харакатларнинг мураккаблиги, иш серунумлиги, алохида машқ (топширик) давомийлиги, битта машқ (топширик)ни такрорлашлар сони, машқлар уртасида танафуснинг давомийлиги ва хусусияти.

Харакатлар мураккаблиги. Спортчиларнинг мувофиқлаштирувчи имкониятларини такомиллаштиришда: анализаторлар, асаб-мушак аппарати фаолиятини кучайтирувчи нисбатан содда машқлардан спортчиларнинг функционал имкониятларини тула ишга солувчи кийин машқларгачабулган турли мураккабликдаги машқлар кулланилади .

Агар ёш спортчиларда мушакларни ихтиёрӣ бушаштириш қобилияти оддий ҳаракатлар орқали, зуриқишларсиз, у ёки бу мушак гуруҳларини бушашишига эътиборни қаратиш билан яхши такомиллаштирадиган, юқори малакали спортчиларда бу жараён бошқача кечади.

Юқори натижалар спортда умуман бошқачадир: вазият мувофиқлаштирув қобилиятларини такомиллаштиришга йуналтирилган катта иш макон ва вақтнинг етишмаслиги, уйиннинг юқори суратини таъминловчи шериклар билан ҳамкорлик, малакали рақиблар қаршилиги шароитида мураккаб техник-тактик вазифаларни ҳал қилиш, мувофиқлаштирув қобилиятларини тула намоен этишни талаб этувчи ута мураккаб қутилмаган вазиятларни яратиш билан боғлиқ.

3.2. Ёш волейболчилар техник ва тактик маҳоратларини такомиллаштириш ва жисмоний тайёргаликларини амалга ошириш услуби ва тамойиллари

Уйинда кулланиладиган ҳаракат фаолиятларининг мақсадга мувофиқ, аниқ вазифаларини ечиб беришга имкон яратадиган усуллари мажмуига уйин техникаси деб айтишимиз мумкин. Аввало техника узи нима деган саволга жавоб берсак, техника” сузи, “маҳорат деган маънони англатади. техникани такомиллаштириш натижасида ёки техник усулларни эгаллаш билан юқори маҳоратга эришилади.

Волейбол уйинидаги барча ҳаракат усулларини бирлаштириладиган бўлса, булардан уйин техникаси ташкил топади. ҳаракат техникасини олдига қуйилган турли вазифаларни амалга ошириш билан мақсадга эришишда самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Бу баҳолаш-техниканинг даражаси ҳисобланади. уйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан ҳамбарчас боғланганлиги ва бу боғлиқлик ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси вазифаларини аниқ бир усул билан ҳал этиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир яъни, қучларнинг муайян изчиллиги, гавданнинг айрим қисмлари уртасидаги мувофиқлидир ва ҳоказолар.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фаркланади. одатда ҳаракатларнинг куйидаги 3 та фазасини ажратиб белгилаш мумкин :

1. Тайёргарлик фазаси
2. Асосий фазаси
3. Яқунловчи фазаси

Тайёргарлик фазасини ахамияти ушбу ҳаракатлар механизмини амалга оширишда кулайроқ шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни бажариш билан яратилади. тайёргарлик қисми қанчалик яхши бўлса асосий қисмни бажариш шунча аниқроқ бўлади.

Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал этишга қаратилади. биодинамик нуктаи-назаридан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йуналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Яқунловчи фазадаги ҳаракатлар гавданинг мувозанатини саклаш мақсадида суниб боради ёки кескин тормозланади. волейбол динамик уйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усулларни эгаллаши, уйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса волейболчининг техник маҳоратини белгилайди.

Волейбол ривожланишининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажари усуллари, талаблари шакли, мазмуни узгарди ва такомиллашиб борди. техник уйин қоидаларини узгариши, тактик ҳаракатларни такомиллашуви, уйинчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасининг усиши асосий сабаб бўлди.

Волейбол уйининг техникасининг таснифласак у куйидаги 2 та катта бўлимга бўлинади:

1. ҳужум техникаси.
2. ҳимоя техникаси.

Уз навбатида юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига қура бир қанча гуруҳларга бўлинади. ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг узига ҳос

Ҳужум зарбасини бериш ва тўсиқ қўйишда – баланд, уйинга киритилган тупни қабул қилишда урта, ҳужум зарбасини ёки тусикдан пастлаб қайтган тупни қабул қилишда паст ҳолатлар эгалланади. Бунда умумий оғирлик марказининг ҳолати навбатдаги ҳаракатнинг хусусиятига боғлиқ бўлади. Шунини ҳам айтиб ўтиш керакки, уйинчининг бўйи ва унинг маълум бир масофадаги тўпни қабул қила олиш қобилияти умумий оғирлик марказига сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам самарали

туриш ҳолати шундай бўлиши керакки, бунда оғирлик маркази тезда таянч чегарасидан чиқиб, зарур ҳаракатланиш ва фаолият имкониятини бериши керак.

Ҳаракатланиш. ўйинчи маълум бир техник усулни бажариш учун майдонда ҳаракатланиш жараёнида усул ва ўйинниг вазиятига боғлиқ ҳолда олдинга, орқага, ён томонларга қадам ташлаб, сапчиб, сакраб, югуриб, йиқилиб турли ҳаракатларни амалга оширади. Қадам ташлаш ва югуриш билан қиладиган ҳаракатлар умумий оғирлик маркази тебранишнинг сустиги сабабли бир мунча юмшоқроғ бўлади. ён томонга қадам ташлашдан, кўп ҳолларда катта бўлмаган масофани босиб ўтиш билан тўсиқ қўйганда, хужум зарбасини қабул қилганда ёки тўсиқдан ўз йўналишини ўзгартириб, қайтган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Ҳаракат доимо керакли ҳаракат йўналишига яқин бўлган оёқдан бошланади. Сапчиб, сакраб, югуриш билан бўладиган ҳаракатлардан тез жавоб ҳаракатларини амалга оширишда қўлланилади. Кўриб чиқилганда ҳаракатлардан кўп ҳолларда умумий бирликда ҳам фойдаланилади.

Дастлабки ҳолатлар. Дастлабки ҳолатлар бирон-бир техник усулни бажаришга тайёргарлик вазифасини белгилайди. Дастлабки ҳолат бажарилиши кутилаётган ҳаракатни бажариш учун қулай шароитни ва ҳаракатланишни юзага келтиради. Техник усулнинг бажарилишидан катъий назар, дастлабки ҳолатлар бирмунча статиклиги билан қуйидагича фарқланади.

1. тўпни узатишдан олдин .
2. пастдан тўпни қабул қилишда.
3. тўсиқ қўйишда.
4. хужум зарбасини беришда.

Ўйинчи дастлабки ҳолатни жуда ҳам қисқа вақт ичида эгаллайди. Шунинг учун ҳам бешта фазилатлар ичида тезкорлик ҳамда чаққонлик волейболчида мужассам бўлиши шарт.

Техник ҳаракатлар.

Тўп узатиш. бу техник усул орқали хужумни ташкил қилиш ва амалга ошириш учун қулай шароит юзага келтирилади. Тўпни: таянч ҳолатдан икки қўллаб, сакраб икки қўллаб, сакраб икки қўллаб, орқага йиқилиб туриб, икки қўллаб узатиш мумкин. Охириги усулдан волейболда камдан-кам, кескин ҳолат юзага келганда фойдаланилади.

Йўналиши бўйича тўп узатишлар, тўп узатаётган волейболчига нисбатан қуйидагича бўлади:

1. Олдинга . 2. Ўз устига. 3. Орқага.

Узунлиги бўйича: узун–зоналар оша, қисқа-зонадан зонага, қисқартирилган-зона доирасида.

Баландлиги бўйича: баланд- 2м дан юқори, ўртача- 2м гача, паст-1м гача. юқоридаги кўрсаткичларга боғлиқ холда тўпга секин, тез иа катта тезланиш берилади. Тўпни узатувчи ва тўпни қабул қилувчи ўртасида 0, 5м дан ортиқ масофада бериш мумкин.

Тўпни узатиш техникаси дастлабки холат, қўлнинг тўпга қарама-қарши ҳаракати, амортизация ва тўпни йўналишидан иборат бўлади. Дастлабки холатдан тўп томон ҳаракатлангандан сўнг волейболчи вертикал холатда, оёқларни букиш даражаси тўп йўналишининг баландлигига ва учиш тезлигига боғлиқ холда, оёқ қафтлари паралел ёки бир оёқ асосий қўлга нисбатан қарама-қарши бўлиб, бироз олдинга бўлади. Қўллар олдинга бажариш усуллари мавжуд.

Уйин техникаси. Волейбол уйинида уйинчилар туп билан қисқа вақт ичида ҳаракат қилишлари лозим. Шу сабабли у ёки бу уйин шароитида уйинчи туп билан уйнаши учун юқори тайёргарлик қуриши талаб этилади. Шу мақсадда турли ҳаракат усулларини бажариш учун турлича ҳаракатни эгаллаши керакчиқарилади, бармоқлар овал шаклини ҳосил қилган бўлади.

Қўллар тўп билан юз тепасида тўқнашади. Бунда бош бармоқ асосий юқламани қабул қилади, кўрсаткич бармоқлар эса зарба беришда асосий ҳисобланади. Ўрта бармоқ камроқ равишда, номсизва жимжалоқ асосан тўпниён томондан ушлаб туришга хизмат қилади. Тўпни йўналтиришда қўл, оёқ ва гавда мушакларини кучланиши ўзаро биргаликдаги яхлитлик билан изоҳланади. Бунда гавданинг умумий оғирлик маркази бирмунча юқорига-олдинга кўчади ва гавда оғирлиги икки оёқнинг ўзига тушади. Қўллар тўпни узатиш охирида тўлиқ тўғирланган холатда бўлади.

Мураккаб ҳужум комбинацияларини ташқил қилишда, тўп баланд берилганда ёки тўпнинг учиш вақтини камайтириш мақсадида сакраб тўп узатитиш усулидан фойдаланилади. Бу холатда қўллар бош устидан бир оз баланд кўтарилади ва қўлларни фаол ишлаши ҳисобига сакрашнинг юқори нуқтасидан тўп узатилади. Худди шу холатда қисқа тўп узатишда асосий ҳаракат қўл бармоқларининг фаол ишлаши ҳисобига амалга оширилади.

Волейболда тўпни қуйидаги усуллар орқали узатилади:

Пастдан тўғридан, юқоридан тўғридан, ёндан юқоридан, сакраб юқоридан. Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш турли тарздаги кетма-кетликда бажарилади. Бу усулларни бажаришда қўшимча қилиб тўпга айланма ҳаракат бериб ҳам тўпни узатиш мумкин.

Пастдан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи олдинга энгашиб, оёқларини тизза қисмидан буккан, бир оёғини олдинга чиқарган холатда туради.

Тўп тирсак қисмидан бир оз букилган холда бел баробарида ушлаб турилади. Тўп гавдага нисбатан 20-30 см ораликда ташланади. Зарба берувчи қўл қатъий равишда орқада ҳаракатлантирилади. Зарба пастдан юқорига-тўғрига бажарилади. Ўйинчи бир вақтнинг ўзида орқа оёқни тўғирлайди ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказди. Зарбадан сўнг ҳаракати тўпни кузатиб бориш билан тугалланади. Пастдан тўғри тўп киритиш аниқлиги асосий учта омил билан аниқланади: қўлни силкиш йўналиши билан – у қатъий орқага бўлиши керак; тўп ташлаш баландлиги – баланд бўлмаслиги керак; тўпга зарба бериш – у тахминан бел баробарида амалга оширилиши зарур.

Юқоридан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи тўрга қараган холда юқори ҳолатни эгаллайди. Тўп кўкрак сатҳида ушлаб турилади, бироёқ олдинга қўйилади. Тўп 1м юқорига–олдинга ташланиб, ўйинчи қўлини юқорига –олдинга ҳаракатлантиради ва зарба берувчи қўл елкасини орқага –юқорига олиб боради. Зарба тўғри қўл билан бирмунча олдинда бажарилади. Бу усулни икки хил варианты мавжуд: тўпга айланма ҳаракат бериб ва айланма ҳаракат бермасдан амалга ошириш мумкин. Тўпга айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш усули бир мунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усулда қуйидаги элементларнинг бажарилишига қатъий амал қилиш зарур. Булар тўпнинг қоқ ўртасига зарба бериш; тўп ташлашнинг нисбатан пастлигизарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш; кучли (тезкор), қафтли (тезланишли) ва алдамчи (секин) зарба бериш, хужум зарбасини икки йўл билан яъни, тўғри ва ён томон билан.

Юқоридан ён томон билан тўп киритиш. Юқоридан ён томон билан тўп киритиш усулида ўйинчи тўрга нисбатан ён томон билан билан оёқларини тиззадан буккан холда туради. Тўп 1м гача баландликда елка устига ташланади. Ўнг қўл билан зарба берилганда у пастдан орқага ҳаракатланади. Бунда елка пастга туширилиб, гавданинг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Зарба берувчи қўл орқадан –юқорига ёй бўйича ҳаракатлантирилиб, зарба амалга оширилади. Гавда чапга бурилади ва оғирлик кучи чап оёққа кўчирилади. Бу ҳаракат зарбанинг кучини оширишга хизмат қилади.

Сакраб тўп киритиш. Ҳозирда сакраб тўп киритиш усули кенг қўлланилмоқда. Бу усулни тушинтириш, химоя зонасидан зарба беришга ўхшашлиги сабабли унинг моҳиятини кейинроқ тушунтирилади.

Хужум зарбалари. Хужум зарбаси –жамоани хужум ҳаракатини яқунловчи самарали усул ҳисобланади. Бундай усулдаги хужум зарбаси тўрнинг юқори қирғоғиданбаландда амалга оширилади. Хужум зарбаси юқоридан берилишига сабаб, хужумни пастдан амалга оширилганда хужум самараси пастроқ бўлади. Хужум зарбалари йўналишига кўра қуйидагича фарқланади: тўғри йўналиш бўйича яъни. Бунда зарба берилган тўп йўналиши хужумчининг югуриб келиш йўналишига мос тушади,

йўналишини ўзгартириб, яъни бунда зарба берилган тўп йўналиши хужумчининг югуриб келиш йўналишига мос тушмайди.

Тўпнинг учиш тезлигига қараб хужум зарбалари қуйидагича фарқланади: зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш билан кучли (тезкор), қафтли (тезланишли) ва алдамчи (секин). Хужум зарбаси тўрга нисбатан қарама –қарши турган, тўрга нисбатан ён томон билан турганда амалга ошириш мумкин.

Химоя техникаси.

Химоя –бу хужум ҳаракатларига қарши ҳаракат қилишдир. химоя усулларидан фойдаланиб, хужум ҳаракатлари бартараф этилади.

Тўпни қабул қилиш . туп уйинга ккиритилганда хужум зарбасидан сунг ва тусикдан кайтганда амалга оширилади.

Ҳозирги замон волейболида тупни қабул қилишнинг қуйидаги усуллари ва вариантлари мавжуд : пастдан икки қўллаб; юқоридан икки қўллаб; сон қисми билан ва орқага думалаб бир қўллаб пастдан ; олдинг кўкрак – қорин қисмлари билан йиқилган ҳолда бир қўллаб пастдан. Ўйинга киритилган тўпни сифатли қабул қилиш хужум ҳаракатларининг қанчалик самарали бўлишини белгилайди. ўйинга киритилган тўпни қабул қилишнинг энг кўп тарқалган ва самарали шакли бу тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилишдир.

Тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш хужум зарбасини қабул қилишда асосий усул ҳисобланади. Ўйинга киритилган тўп ёки хужум зарбасининг сифатсиз қабул қилиши боғловчи ўйинчи томонидан хужум учун бериладиган тўп узатишни самарасиз бўлишига олиб келади. Шунинг учун машғулотлар вақтида турли тезликда, йўналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур .

Тўсиқ қўйиш. Тўсиқ – рақибнинг хужум зарбасига қарши ҳаракат қилишнинг энг асосий усули ҳисобланади. техника нуқтаи назардан қаралганда тўсиқ қўйиш ўйиннинг энг қийин элементларидан саналади. Тўсиқ қўйиш элементини юқори даражада эгаллаш билан ўйинчи қарши хужумини уюштириш, тўсиқдан кейин яхшироқ очколар ютиш имкониятига эга бўлади. Тўсиқ бир ўйинчи томонидан ёки икки- уч ўйинчи томонидан биргаликда амалга оширилиши мумкин. Ўйинчи тўр яқинида, юқори туриш ҳолатида, қўлларни елка сатҳида кўтариб, товларини паралел Ҳолатда қўйиб туради. Хужум қилинаётган жойнинг масофасига қараб тўр яқинида ён томонларга қадам ташлаш, югуриш, сакраш каби ҳаракатларни бажариш мумкин.

Ўйин тактикаси. Волейболда ҳимоя тактикаси: ўйин ҳимоя ва ҳужум тактикаларидан иборат бўлиш, ҳимоя ва ҳужум тактикаларида якка ҳаракатлар, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари қўлланилади

Якка ҳаракатлар: Ҳимоя тўсиқлари қўйишда якка ҳаракатлар деб ўйинчининг якка ҳолда ҳимоя тўсиғи қўйиши тушунилади. Бу ҳаракатда у жой танлаши тўп қабул қилиши ва ҳужум уришларини тўсишидан иборат бўлади. Жой танлаши ўйинчининг чапга, ўнга, олдига ва орқага силжиш ҳаракатлари билан амалга ошади. Шу билан бирга ўйинчи қайси зонадан ҳужум уюштирилиши ва ҳужум кучи ёки алдов ҳаракатлари бўлишини назорат қилиб туради. Ҳимоя тактикасида асосий вазифани биринчи тўпни қабул қилиш ҳисобланади. Жамоада биринчи тўпни доимий қабул қилувчи ўйинчи бўлиши мумкин. У биринчи тўпни қабул қилиб ҳужум учун шароит яратиши керак. Ҳужум уришларида тўпни тўғри қабул қилиш ҳамда ўйинни давом этказиш ҳимоячиларнинг асосий вазифасидир. Ҳимоячилар ҳужум уришлари қандай масофада бажарилди, тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши, алдов ҳаракатлари ҳамда ҳимоя тўсиқларини ёриб ўтишини ҳисобга олиши керак.

Ҳимояда гуруҳ ва жамоанинг ҳаракатлари. Ҳимояда 2-3 ўйинчини ўзаро келишилган ҳолда ҳаракатланиши барча ўйин линияларида бажарилиши мумкин. Бу ҳолат ҳимоя тўсиқлари қўйишда ҳамда алдов ҳаракатларини бартараф этишда аниқ намоён бўлади. Ҳимоячиларнинг гуруҳ бўлиб ҳимоя тўсиғини қўйиши ҳужум уришларини кўп қисмини бартараф этади. Шунга қарамай кучли урилган ҳужум уриши ёки алдов ҳаракатлари тўсиқни ёриб ўтади. Бунда қўшимча ҳимоячининг ўз жойида туриши ёки ҳиояланиш жойига ўз вақтида етиб келиши муҳим аҳамиятга эга. Ҳозирги кунда волейбол ўйинини мураккаблашиб бориши ва волейболчиларнинг жисмоний техник ва тактик жиҳатдан такомиллашганлиги ҳар қандай ҳимоя тўсиғи қўйишга рухсат беради.

Ҳужум тактикаси: бу тактик усуллар ҳужум уришлари, якка ҳолдаги ҳужум ҳаракатлари ва ҳужумда гуруҳ, жамоа ҳаракатларига бўлинади.

Якка тактик ҳаракатлар: ўйинчини ҳужум уютириш ва ҳужум уришларини амалга ошириш учун мақсадга мувофиқ бўлган, қулай жойларни танлаши ва тўп билан ҳаракат тушунилади. Жой танлаш деганда ўйинчини жамоадошлари ва рақиблари ҳолатини яхши кўриш, майдонда жойлштириши, тўпга масофаси ҳамда тўпни ҳаракатланиш тезлиги ва йўналишини аниқлай олиш ва баҳолаш тушунилади. Ўйинчи жойни ўзгартириш давомида келгуси бажарадиган ҳаракатларини режалаштиради ёки ҳужум ва тўсиқ қўйишларни амалга оширади. Тўпни ўйинга киритишда ўйинчи бир неча масалаларни ҳал этиш керак. Тўпни қандай тезликда ва йўналишда узатиш, кимга ёки очик жойга узатиш, рақиб ўйинчилари туриш ҳолатини, ҳимоясини ҳамда ўзининг жисмоний ҳаракат малака ва

кўникмаларини ҳисобга олиши керак. Тўпни ўйинга киритишни ҳамма турдаги усуллари ҳам самарали. Шунинг учун ўйинчилар тўпни ўйинга киритишни барча усулларини билиши ва ҳар хил йўналишда ва ҳар хил тезликда тўп узатиш малакаси ва кўникмасига, жисмоний кучга эга бўлиши керак.

Ҳужумда жамоа ва гуруҳ тактик ҳаракатлари: Бу ҳаракатлар жамоанинг ёки кичик бир гуруҳнинг ўзаро мувофиқликда ҳужум уюштиришлар тактикасига айтилади. Волейболчиларнинг тактик-техник тайёргарлиги, жисмоний тайёргарлиги ҳамда ўйинда бирибирларини тўғри тушуниб етишлари даражаси ўйин натижасини ижобий ҳал этади. Ўйин ҳаракатларини биринчи ёки иккинчи тўп узатиш ҳаракатлари ҳал этади. Жамоа ёки гуруҳ тактик ҳаракатларни ўйинчиларни моҳирона майдон бўйлаб жойлаштириш билан бошланади. Гуруҳ ва жамоа ҳужумларини уч хил тактик ҳужумлари тайёрланган, булардан:

1. Иккинчи узатилган тўпни олдинги чизикдаги ўйинчига узатиш усуллари,
2. Иккинчи узатилган тўпни орқа чизикдан келаётган ўйинчига узатиш усуллари,
3. Биринчи узатилган тўп билан учлик комбинацияси уюштириш усуллари.

Юқорида келтирилган жамоа ёки гуруҳ ҳужуми тактик ҳаракат усуллари ҳаммаси ҳам самарали натижаларга эга. Бу тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади тўсиқлардан холи ёки тўсиқлари заиф бўлган зонада ҳужум ҳаракатларини уюштириш ва амалга ошириш. Волейбол майдони 6 зонага бўлиниб, ҳимоя чизиги ортида турган 1, 5, 6 зонадаги ҳимоячилар, ҳужум зонасига-2, 3, 4 зоналарда ҳаракатланиши рухсат этилади. Лекин уларга шу зонада туриб ҳужум уришлари таъқиқланади. Шу билан бирга рақибнинг ҳужум уришларига тўсиқ қўя олмайдилар.

Волейбол мусобақалари: мусобақалар ўтказишнинг янги қонун-қоидаларига асосан ўйин 25 очкога қадар давом этади. Агар ўйин тугагунга қадар очколар нисбати бир очкодан ортмаса, фарқ икки очко бўлгунга қадар ўйин давом эаверади. Мусобақалар 5 тайм ўтказилиб, 5-ҳал қилувчи тайм 15 очкога қадар давом этади. Ҳал қилувчи таймда биринчи бўлиб 15 очко жамлаган жамоа ғолиб ҳисобланади. Ҳар партиядо 6 та ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштириб яна ўз жойига қайтиб ўйинга тушиши мумкин. Ўйин 5 партиядан иборат. Ҳар партиядо ўйин ҳисоби 25 гача, агар 25-25 бўлиб қолса, ўйин 2 очко фарқгача давом этади. Ҳал қилувчи партия тайм брейк тарзида бўлиб 2 та очко фарқи билан ютиш керак.

Волейбол тўғарагида 12 ёшдан ўғил болалар, 13 ёшдан қиз болалар шуғулланишлари мумкин. Волейболчиларни тренировка машғулотларини ташкил этишда уларни техник, тактик тайёргарликларини амалга ошириш билан бир қаторда жисмоний тайёргарлик қолаверса чакқонлик ва тезкорлик фазилатларини такомиллаштиришга катта эътибор

бериш керак.

Хулоса

Магистрлик диссертация мавзуси бўйича илмий тадқиқот ишлари Андижон давлат тиллар педагогика институти қошидаги академик лицейда ташкил этилган волейбол тўғараги қатнашчилари ҳамда Мархамат туман БЎСМ га қарашли волейбол тўғараги спортчиларнинг ўқув тренировка жараёнлари ўрганилди.

Илмий тадқиқот ишларининг адабиётлар тахлили услубида волейбол спортига оид дарсликлар, илмий-услубий ва ўқув қўлланмалар ҳамда интернет материаллари тахлил этилди. Адабиётлар тахлили шуни кўрсатадики болаларни волейбол спортига йўналтириш ва саралаш тадбирларини услубий жихатдан тўғри ташкил этиш, волейбол бўйича юқори малакали спортчилар тайёрлаш вазифалари бажарилади. Спорт турларига болаларни йўналтириш ва саралашда уларнинг шахсий қизиқишлари ҳамда жисмоний қобилиятларини этиборга олиш муҳим аҳамиятга эга.

Интернет материалари тахлиliga мувофиқ болаларни волейбол спортига 12-14 ёшдан йўналтириш мумкин. Ёш волейболчиларни дастлабки тайёргарлик машғулотлари уларни волейболчиларга мувофиқ бўлган жисмоний фазилатлари тезкорлик, чакқонлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган бўлиши керак. Волейбол ўйини техникаси ва тактикасининг асосий шакллари бўйича малака ва кўникмалар эгалланиши учун тайёргарлик олиб борилиши керак. Асосан волейболчининг сакраш, югуриш, ўтириш ва тишланиш ҳаракатлари ҳамда ўйинга тўп киритиш, тўп қабул қилиш, тўп узатиш ҳаракатлари техникаси ўргатилади. Тактик ҳаракатлардан волейбол ўйинида иштирок этиш, сохта ҳаракатлар, финтлар бажариш бўйича малакалар ҳосил қилинади.

Ёш спортчиларнинг тренировка машғулотлари даврларга бўлиниб ташкил этилади. Тайёрлов даврида ёш волейболчилар волейбол ўйини техника ва тактикаси элементларини эгаллаб борадилар, жисмоний фазилатлари ривожлантирилади. Шу билан бирга ёш спортчиларда маънавий, ахлоқий ҳамда руҳий ирода тайёргарлиги ташкил этилади. Тайёрлов даври мусобақалар бошлангунга қадар олиб борилади.

Тренировка машғулотларининг мусобақа даврида беллашувларда ғолиб чиқиш учун спортчилар мусобақалар жараёнида ўзларининг барча техник ва тактик маҳоратларини, жисмоний баркамоллигини қўллайдилар. Беллашувлар жараёнида ёш волейболчилар маънавий етуклик, руҳий ирода тайёргарликларини намоён қиладилар.

Ўтиш даврида мусобақалардан сўнг бир муддат актив ва пассив дам олиш ташкил этилади. Актив дам олиш жараёнида тоғ қўйнига сафарлар, экскурсиялар, ҳаракатли ўйинлар, сузиш машғулотлар ва тренажёрларда машғулотлар ташкил этилиш мумкин. Пассив дам олиш жараёнида дори дармонлар ва физиотерапия муолажалари ёрдамида тикланиш жараёнлари ташкил этилади. Мусобақадаги ютуқлар ва йўл қўйилган камчиликлар муҳокама этилади. Келгуси тренировка машғулотлар шакллари, жисмоний юкламалар меъёрлари, мазмуни ва ҳажми режалаштирилади. Ўтиш даврининг асосий мақсади спортчилар организмига тушган жисмоний юкламаларнинг салбий таъсирларини бартараф этиш.

Илмий тадқиқот ишларининг педагогик назорат жараёнида волейбол машғулотида болаларни иштирок этиши, фаоллиги, ҳаракатлар малака ва кўникмаларини шакллантириш жараёнлари таҳлил этилди. Ёш волейболчилар билан суҳбатлар, анкеталар ва тестлар ўтказилди. Уларнинг жисмоний фазилатлари куч, чидамлилик, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш машғулотларини ташкил этиш ўрганилди. Машғулотларда тренажёрларда ва махсус жихозларда, резина эспандерларда машқлар бажариш услублари тавсия этилди.

Шу билан бирга Андижон давлат тиллар педагогика инститuti қошидаги академик лицейда ташкил этилган волейбол тўғараги ҳамда Мархамат туман БЎСМ га қарашли волейбол тўғараги иш ҳужжатларидан тренировка машғулотлари дастури, тренировка машғулотларининг ойлик ва йиллик режалари, тренировка машғулотларининг баёнлари, спортчилар гуруҳларига тавсия этиладиган жисмоний юкламалар ҳажми ва мазмуни, шакллари ўрганилди. Ёш спортчилар ҳақида умумий маълумотлар, тиббий назорат варақаларидаги қайдлар, спортчиларнинг мусобақалардаги иштироки, мусобақаларнинг низом, дастур ва баёнлари таҳлил этилди.

Илмий тадқиқот ишларининг эксперимент услубларида Андижон давлат тиллар педагогика инститuti қошидаги академик лицейда ташкил этилган волейбол тўғараги катнашчилари ҳамда Мархамат туман БЎСМ га қарашли волейбол тўғараги спортчиларнинг волейбол спорти бўйича техник ва тактик тайёргарликлари ҳамда жисмоний фазилатларини ривожланиш даражалари амалий назорат меъёрлари орқали баҳоланиб таққосланди. Амалий назорат давомида қисқа ва узок масофага югуриш, турник тортилиш, тош кўтариш, волейбол тўпини зоналарга тушириш, тўп қабул қилиш ва узатиш, тактик ҳаракатлар бажариш малака ва кўникмалари баҳоланди. Шунингдек улар ўртасида икки марта ўртоқлик учрашув ташкил этилди.

Ҳар иккила гуруҳ волейболчилари техник ва тактик тайёргарликлари ва жисмоний фазилатларини баҳолаш натижаларида Мархамат туман БЎСМ га қарашли волейбол

тўғараги спортчиларнинг кўрсаткичлари юқори натижаларни берди. Бу натижаларни юқори даражада бўлишига Мархамат туман БЎСМ га қарашли волейбол тўғараги спортчиларнинг машғулотлари мунтазам ташкил этилиши, машғулотлар жараёнида техник ва тактик тайёргарликни самарали олиб бориш ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга катта этибор бериш муҳим таъсир кўрсатади. Улар билан режа асосида техник ва тактик маҳоратларини ортириш, жисмоний фазилатларини уйғунлаштириш мақсадида ўқув-йиғинлари ўтказилди.

Илмий тадқиқот ишларида ёш волейболчиларнинг организми жисмоний ривожланиши тиббий назорат ўтказилиб таҳлил этилди. Тиббий назорат жараёнларида ёш волейболчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари бўлган тана вазни оғирлиги, бўй ва тана қисимларининг узунлиги ва айланаси, кўкрак қафасининг тинч ҳолатда, нафас олганда, нафас чиқаргандаги айланаси, ўпканинг тириклик сиғими, ўнг ва чап билак кучи динамометрияси, белнинг таянч кучи, жисмоний юкламаларга юрак- қон томир тизимининг жавоби, юрак уришлари сони, рефлекслар шаклланиши, вестибуляр аппарат фаолияти, суяк-бўғим тизимининг шакли ўрганилди ва таҳлил этилди. Тиббий назорат натижалари Мархамат туман БЎСМ волейбол тўғараги спортчиларнинг организмнинг соғломлигини кўрсатди.

Ёш волейболчилар жисмоний ва техник-тактик тайёргарликларини баҳолаш ва ўрганишда уларнинг махсус тайёргарликларини баҳолашда волейболда ўйинга тўп киритиш, тўп қабул қилиш, тўп узатиш ҳаракатлари, тактик ҳаракатлардан волейбол ўйинида иштирок этиш, сохта ҳаракатлар, финтлар бажариш, тўп билан мулоқатлар малакаси баҳоланди. Шунингдек қисқа ва узоқ масофага югуришлар, турник тортилиш, тош кўтариш бўйича нормативлар топширдилар. Барча синовларда Мархамат туман БЎСМга қарашли волейбол тўғараги спортчиларнинг жисмоний жиҳатдан яхши ривожланганлиги намоён бўлди.

Магистрлик диссертация мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларининг натижаларидан қуйидаги фикрларни хулоса қилиш мумкин.

1. Спорт турлари бўйича техник ва тактик маҳоратга эришиш ҳамда жисмоний баркамолликка етишишда мунтазам ташкил этилган машғулотларнинг роли катта.
2. Волейбол спортига болаларни саралаш ва йўналтириш тадбирларини 12-14 ёшдан ташкил этиш мақсадга мувофиқ бўлади.
3. Волейбол спортига болаларни саралаш ва йўналтириш тадбирларида жисмоний қобилиятларни, шахсий хусусиятларни ва қизиқишларни ҳисобга олиш спорт заҳираларини тайёрлашда ёрдам беради.

4. Таълим муассасаларда болалар билан волейбол спорти машғулотларини ташкил этиш уларни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон бўлиб етишишларига асос бўла олади.

5. Юқори малакали спортчилар тайёрлашда таълим муассасасида ташкил этилган имкониятлар билан бир қаторда мураббийларнинг касбий маҳоратлари ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлиб ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. И.А.Каримов. Ватан равнақи учун хар биримиз масъулмиз. 2001 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Биз учун халқимиз, ватанимиз манфаатидан улуғ мақсад йўқ. 2001 Тошкент.
- 3.И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва
- 4.янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. 2005 Тошкент.
5. И.А.Каримов. Жаҳон молиявий-иқтисодий инкирози, Ўзбекистон шароитида уни бартараф этишнинг йўллари ва чоралари. Тошкент 2009.
6. И.А.Каримов.Юксак маънавият енгилмас куч. Тошкент 2009.
7. И.А.Каримов. “Баркамол авлод тарбияси” Ўзбекистон Республикасининг конституцияси кунига бағишланган олий мажлис сессиясида сўзлаган нутқи. Тошкент 2009.
8. Ашмарин Б.А. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти" Тошкент."Ўқитувчи 1979 йил
9. Матвеев Д.Ф. Теория и методика юношеского спорта. Дарслик. Москва. 1987.
10. Александров Г. М. Спортивная метрология. Дарслик. Москва. 1988.
Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Дарслик. Москва. 1988
11. Годик.Ю.Б. Методики психодиагностики с спорте. Қўлланма. Москва. 1990
12. Атаев А.К.Спортивно массовая работа. Қўлланма. Ташкент. 1992
13. Турсунов У. "Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти" Қўкон 1992 йил
14. Абдумаликов Р, Юнусов Т. “Жисмоний маданият харакатини кенгайтириш йўллари”. Т. 1989.
15. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. дарслик. 2000 й. Тошкент.
16. Саломов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. дарслик. 2000 й. Тошкент.
17. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. 2000 г. Ташкент.
18. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. дарслик. 2000 й. Тошкент.

19. Югай Л.П., Утенов У.У. Программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. 2000 г.
20. Қўчкарова О.В., Қипчоқов В.В., Болтаев Г.В. Волейбол. ўқув қўлланма. 2001й. Тошкент.
21. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. 2001г. Ташкент.
22. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Учебное пособие. 2001 Ташкент.
23. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. дарслик. 2001й. Тошкент.
24. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001й. Тошкент.
25. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002 й. Тошкент.
26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. дарслик. 2003 й. Тошкент.
27. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
28. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
29. Усмонходжаев Т.С. ва бошқа. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулоти назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
30. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. 2007 й. Ташкент
31. Rambler: ru. Провайдердан Интернет материаллари. 2008-2010

Илова 1

**Спорт бўйича ўқитувчи-мураббийларнинг фаолияти
натижаларига ҳамда эришган ютуқларига кўра бериладиган
малака тоифаларини бериш бўйича
БАҲОЛАШ МЕЗОНЛАРИ**

№	Мезонлар номи ва улар бўйича фаолият натижаларини баҳолаш	Мусоба- каларда эгаллаган ўрни	Спорт- чилар сони	Мураббий ёки мураббийлар гуруҳининг ишлаётган даври		
				Тоифа		
				Олий	Биринчи	Иккинчи
1	2	3	4	5	6	7
1	Спортчи томонидан эгалланган ўрин: - Олимпиада кубоги ва чемпионатларида					

	- Жаҳон кубоги ва биринчиликларида	1-6				-
	- Осиё ўйинларида	1-6	1	3	-	-
	- Осиё кубоги	1	1	3	-	-
	- Осиё кубоги ва чемпионатларида	1-3	2/1	3	4	-
	- «А» тоифали халқаро мусобақаларда	1-3	1	3	-	-
	- Ўзбекистон кубоги ва чемпионат	1	1	3	-	-
	- Ўзбекистон кубоги ва биринчилиги	1	1	4	4	-
	- Ўз.Рес терма жамоаси аъзоси бўлган спортчини тайёрлаш	1-3	2	3	3	-
	- Ўз.Рес ёшлар терма жамоасига номзод бўлган спортчини тайёрлаш	1	2/1	-	4	4
	- Ўз.Рес ёшлар терма жамоасига номзод бўлган спортчини тайёрлаш		3/1	-	3	4
	- Ўз.Рес ёшлар терма жамоаси аъзоси бўлган спортчини тайёрлаш		4/2	-	4	4
	- Ўз.Рес ёшлар терма жамоасига номзод бўлган спортчини тайёрлаш	1				
	- Қорақалпоғистон Республикаси, вилайтлар ва Тошкент шаҳар чемпионатларида, Республика КСЖ чемпионатларида, тизимдаги жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги ташкилотлар чемпионатларида		4/2	-	4	4
			2/1	-	4	4
			4/2	-	4	4
			-			
			6/4	-	4	4
2	Спорт ўйинлари бўйича терма жамоалар асосий таркибига киритилган спортчилар:					
	А) Олий табақа(лига)	-	21	-	3	-
	Б) Биринчи табақа(лига)	-	2/1	-	-	3
3	Тайёрланган спортчилар:				4	
	А) Олимпия захиралари коллежига;	-	3		4	
	Б) Олий спорт маҳорати босқичида;	-	3/2	-		-
	В) Спорт маҳоратини ривожлантириш босқичида;	-		-	4	2
	Г) Бошланғич тайёрлов босқичидан ўқув-машқ босқичига	-	4/3			2
		-	12-18			2

Илова 2

**Жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги ташкилотларнинг мутахассислари ҳамда йўриқчи-услугчиларига жисмоний тарбия ва спорт бўйича малака тоифасини беришда уларнинг меҳнат фаолиятига ҳамда ишчанлик қобилиятига қўйиладиган
Т А Л А Б Л А Р**

№	Ташкилот номи ва фаолият тури	Иш фаолияти давомийлиги (йил)		
		Тоифа		
		Олий	Биринчи	Иккинчи
1	Жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги бошқарув органларидаги ташкилий-услугий ҳамда раҳбарлик фаолияти: А) Маданият ва спорт ишлари вазирлигида	5	3	-

	Б) Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида	5	4	3
	В) Туман ва шаҳарларда	7	6	4
	Г) Спорт турлари бўйича федерацияларда	5	3	-
	- республикада	5	3	-
	- Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида			
2	Ташкилий-услубий ҳамда раҳбарлик фаолияти:			
	А) Республика КСЖ кенгашлари ҳамда тизимдаги жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги ташкилотларда	5	4	3
3	Б) Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳрида КСЖ кенгашларида, шунингдек, тизимдаги жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги ташкилотлари ҳамда спорт клубларида	7	5	4
	Бошқарув фаолияти:	5	4	-
4	А) Олий спорт маҳорати мактаблари, Олимпия заҳиралари коллежлари ва ИОЗБЎСМларда	5	4	3
	Б) Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида			
4	Олий ўқув юртлари ҳамда илмий-текшириш институтларида спорт машғулоти ва жисмоний тарбия соҳасидаги илмий-амалий ўқитувчилик фаолияти:	7	5	-
	А) илмий даража ва унвон билан	8	4	2
	Б) илмий даража ва унвонсиз			

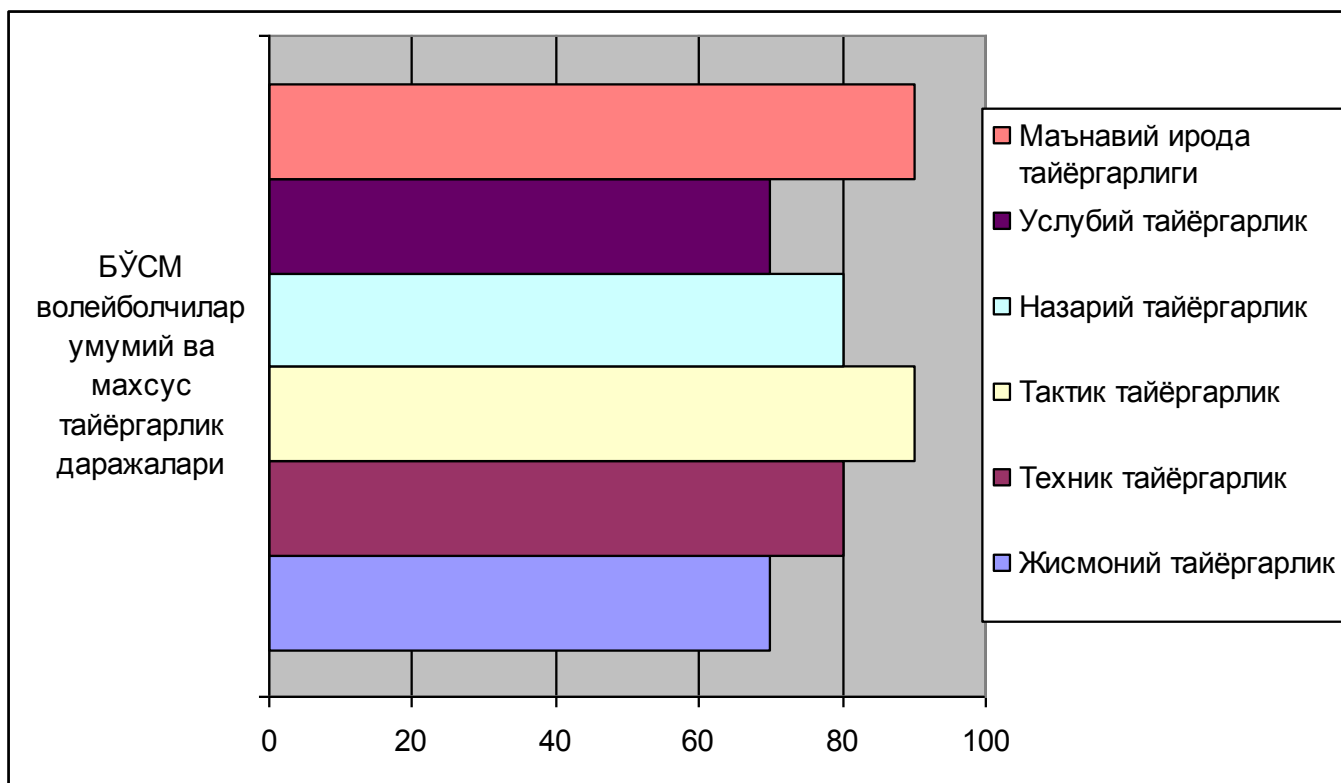
Илова 3

БЎСМ гуруҳларининг бир ҳафталик соатлар юкчаси, шуғулланувчиларга қўйилган талаблар ва гуруҳларнинг тўлдирилиши

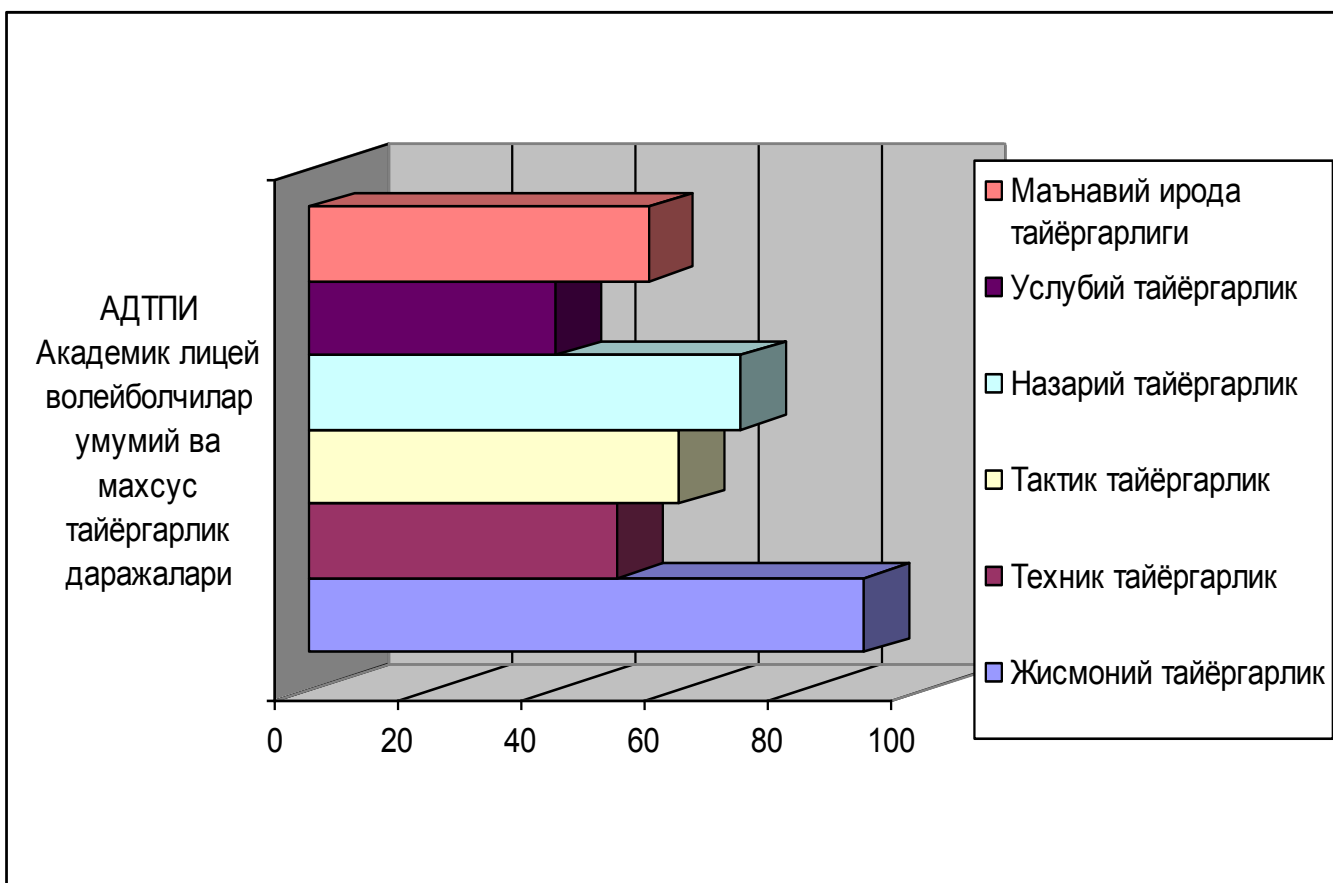
БТГ (бошланғич тайёрлов гуруҳи)	1-ўқув йили	Ҳафтада 6 соат	16 нафар	Р-сиз
	2-ўқув йили	ҳафтада 8 соат	14 нафар	Р-сиз
ЎМГ (ўқув машқ гуруҳи) Спорт ўйинлари учун	1-ўқув йили	Ҳафтада 12 соат	12 нафар	III-р
	2-ўқув йили	ҳафтада 14 соат	12 нафар	II-р
	3-ўқув йили	Ҳафтада 18 соат	12 нафар	I-р
	4-ўқув йили	ҳафтада 20 соат	12 нафар	III-р
СМГ (спорт маҳорати гуруҳи) Спорт ўйинлари учун	1-ўқув йили	ҳафтада 24 соат	6 нафар	II-р
	2-ўқув йили	ҳафтада 26 соат	6 нафар	I-р
	3-ўқув йили	Ҳафтада 26 соат	6 нафар	I-р

ОСМГ (олий спорт маҳорати гуруҳи)	ўқув йили	хафтада 32 соати 4 соат терма жамоа аъзоси ҳисобига	6 нафар	СУН
ЎМГ (ўқув машқ гуруҳи) Якка спорт турлари	1-ўқув йили	хафтада 12 соат	8 нафар	1-ёш.р
	2-ўқув йили	хафтада 14 соат	8 нафар	Ш-р
	3-ўқув йили	хафтада 18 соат	8 нафар	П-р
	4-ўқув йили	хафтада 20 соат	8 нафар	Ш-р
СМГ (спорт маҳорати гуруҳи) Якка спорт турлари	1-ўқув йили	хафтада 24 соат	5 нафар	I-р
	2-ўқув йили	хафтада 26 соат	4 нафар	СУН
	3-ўқув йили	Хафтада 28 соат	4 нафар	СУН
ОСМГ (олий спорт маҳорати гуруҳи)	ўқув йили	хафтада 32 соати 4 соат терма жамоа аъзоси ҳисобига	4 нафар	СУ

Мархамат тумани БЎСМ волейболчиларининг спорт тайёргарлиги натижалари



АДТШИ қошидаги академик лицей волейболчиларининг спорт тайёргарлиги натижалари



Анджон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Марасулов
Ойбекнинг “Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш волейболчиларнинг
машғулот самарадорлигини ошириш усуллари” мавзусидаги магистрлик
диссертациясига

Т А Қ Р И З

Магистрлик диссертациясида БЎСМ ва академик лицей талабалари билан ташкил этилган спорт тўғаракларидаги тренировка машғулотларининг мақсад ва вазифалари ва ташкил этиш шакллари ва услублари таҳлил этилган.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнлари Анджон давлат тиллар педагогика институти қошидаги академик лицей талабаларининг волейбол тўғаракларидаги машғулотлар билан бир вақтда Мархамат тумани БЎСМ волейбол тўғараги шуғулланувчиларининг спорт ва жисмоний тайёргарлик жараёнлари ўрганилган.

Магистрлик диссертацияда БЎСМларида ёш спортчиларнинг таълим ва тарбия жараёнларининг шакллари ва улар билан ташкил этиладиган спорт машғулотларининг услублари таҳлил этилади. Спортчиларнинг спорт тайёргарлик жараёнлари техник ва тактик тайёргарлик ҳамда жисмоний тайёргарлик машғулотларидан иборат бўлади. Техник тайёргарлик жараёнларида спортчилар волейбол ўйини техникаси асослари бўлган, ўйинга тўп киритиш, тўп қабул қилиш ва узатиш, волейболчиларнинг ҳаракатларини ўрганиб борадилар. Тактик тайёргарликда зарба ҳужумлари уларнинг шакллари, ҳужум ва ҳимоя тактикалари, якка ва жамоа ҳужум ва ҳимояларининг асосий шакллари, финт, алдов ва комбинациялар тузиш малакалари шакллантирилади.

Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнларида махсус машқлар ёрдамида, тренажер ва эспандерлар билан жисмоний фазилатлар ҳисобланган куч, тезкорлик,

чидамлилиқ ва чакқонлик ҳамда эгилувчанлик сифатлари ривожлантириш машғулоти таҳлил этилган.

Шунга қарамай магистрлик диссертацияда айрим камчиликлар мавжуд бўлиб, спорчилар машғулоти ташкил этиш бўйича аниқ кўрсатмалар ва тавсиялар келтирилмаган.

Умуман олганда магистрлик диссертациясида кутилган илмий хулосалар олинган, уни яқин давлат аттестациясида ҳимоя этишга тавсия қиламан. Ҳимояда ижобий баҳолашингни тилайман.

**АДТПИ қошидаги академик лицей
Жисмоний тарбия раҳбари
Узоқходжаев Н**

Андижон Давлат Университети

**5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Марасулов
Ойбекнинг “Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш волейболчиларнинг
машғулоти самарадорлигини ошириш усуллари” мавзусидаги магистрлик
диссертациясига илмий раҳбари Ҳ.Солиевнинг**

ТАҚРИЗИ

Магистрлик диссертациясида академик лицей талабалари ва БЎСМ спортчиларининг волейбол тренировка машғулоти асосий шакллари ўрганилган. Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнлари Андижон давлат тиллар педагогика институти қошидаги академик лицей талабаларининг волейбол тўғаракларидаги машғулоти билан бир вақтда Марҳамат тумани БЎСМ волейбол тўғараги шуғулланувчиларининг спорт ва жисмоний тайёрлаш жараёнлари ўрганилган.

Магистрлик диссертация илмий тадқиқот ишларида мавзуга оид адабиётлар ва интернет материаллари таҳлили, спортчи ва талабаларнинг таълим ва тарбия жараёнларининг педагогик назорати, талабалар ва жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорати, жисмоний фазилатларни ривожланиши ва волейбол бўйича техник ва тактик маҳоратларни шаклланишини амалий синовлари орқали баҳолаш ва натижаларни математик статистик таҳлил этиш ишлари ташкил этилди.

Шу билан бирга магистрлик диссертацияни тайёрлашда спортчиларнинг таълим ва тарбия жараёнларининг меъёрий ҳужжатлари ва машғулоти дастури, дарс режалари, мусобақалар ўтказишнинг календар режалари, мусобақаларнинг дастур ва низомлари ўрганилган. Уларнинг таълимий ва тарбиявий моҳияти таҳлил этилган.

Илмий тадқиқот натижаларидан олинган хулосалардан академик лицей талабалари спорт тўғараклари ва БЎСМ спорт тўғараклари машғулоти асосий жараёнларини самарадорли ташкил этишда, спорт маҳоратларнинг такомиллаштиришда кенг фойдаланиш мумкин.

Магистрлик диссертациясини бажаришда магистрант ўзининг илмий ва услубий жиҳатдан етук назарий билим ва малакаларга эга эканлигини намойиш қилди. Экспериментлар ташкил этишда, спортчилар ва талабалар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорат қилиш, уларнинг жисмоний ривожланиш ва техник, тактик маҳоратларини шаклланиш даражаларини амалий синовлари орқали баҳолаш ҳамда ўрганишда ташкилотчилик фаолияти юқори савияда эканлиги кўринди.

Магистрлик диссертацияси уларга қўйилган талаблар асосида бажарилган, уни яқин давлат аттестациясида ҳимоя қилишга ва ижобий баҳолашга тавсия этаман.

Илмий раҳбар доцент: Ҳ.Солиев

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Марасулов
Ойбекнинг “Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш волейболчиларнинг
машғулот самарадорлигини ошириш усуллари” мавзусидаги магистрлик
диссертацияси

Т А Д Б И Қ И

Магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича илмий тадқиқот ва педагогик фаолият жараёнларида Андижон давлат тиллар педагогика институти қошидаги академик лицей талабаларининг волейбол тўғарқларидаги машғулотлар билан бир вақтда Мархамат тумани БЎСМ волейбол тўғараги шуғулланувчиларининг спорт ва жисмоний тайёргарлик жараёнлари ўрганилган.

Олиб борилган илмий тадқиқот ишларида адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, тилибилар жисмоний ривожланиш даражаларини тиббий назорат қилиш ва жисмоний тайёргарликларини “Алпомиш ва Барчиной” амалий синовлари орқали баҳолаш ташкил этилди. Шу билан бирга илмий тадқиқот ишларида экспериментлар ўтказилди.

Илмий тадқиқот ишлари жараёнларида олиб борилган тадбирлар академик лицей талабалари ва БЎСМ спортчилари спорт тўғарқларида машғулотлар олиб бориш, машғулотлар жараёнида техник ва тактик тайёргарликни амалга ошириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш ташкил этилди ҳамда волейбол мусобақалари ўтказилди.

Академик лицей талабалари ўқув кун тартибида спорти тўғарқларидаги машғулотларнинг роли, уларнинг ақлий, маънавий ва маърифий тарбиясида спорт машғулотларининг аҳамияти таҳлил этилди. БЎСМ спортчиларининг волейбол бўйича мутахассислик машғулотлари, уларнинг ташкил этиш услуб ва тамойиллари ўрганилди. Талабалар ва спортчиларнинг спорт машғулотларининг аҳамияти, соғлом турмуш тарзи кечириш қоидаларига ўргатиш, шахсий ва жамоат гигиенаси талабаларига риоя қилиш бўйича тавсиялар ва кўрсатмалар бериб борилди.

Волейбол бўйича техник ва тактик маҳоратларни ортириш ҳамда жисмоний фазилатларни ривожлантириб бориш уларни келажакда юқори малакали спортчи бўлиб етишишлари билан бирга жисмонан баркамол ва маънавий етук мутахассислар бўлиб етишишлари экспериментлар жараёнларида тасдиқланди.

Магистрлик диссертациясининг педагогик амалиёт ва илмий тадқиқот натижалари хулосаларидан талабалар жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнларини такомиллаштиришда фойдаланиш мумкин.

Мархамат тумани БЎСМ директори
Фамилияси ва исми

Андижон Давлат Университети
5 А 141901-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши магистри Марасулов
Ойбекнинг “Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш волейболчиларнинг
машғулот самарадорлигини ошириш усуллари” мавзусидаги магистрлик
диссертациясининг

А Н Н О Т А Ц И Я С И

Магистрлик диссертациясида академик лицей талабалари ва БЎСМ спорчи ўқувчиларининг спорт машғулотларининг мақсад ва вазифалари уларни ҳаётга ва касбга тайёрлаш, соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш, ҳаракат малака ва кўникмаларни

шакллантиришда спортнинг ролини таҳлил этиш.

Академик лицей ва БЎСМда спортнинг волейбол тури бўйича машғулотлар ташкил этиш тадбирлари ёшларни спорт турларига қизиқтириш билан бирга уларни жисмонан баркамол ва манавий етук инсон қилиб тарбиялаш вазифаларининг ижобий ҳал этади.

Таълим муассасаларида волейбол тўғарақлари машғулотларининг маҳсад ва вазифалари ёшларни спорт турларига жалб этиш, жисмоний ривожлантириш ҳамда волейбол спорти техникаси ва тактикасига ўргатиш билан волейбол бўйича юқори малакали спортчи тайёрлашдир.

Академик лицей ва БЎСМда волейбол спорти тўғарақига волейбол спортига қизиқиши бўлган, жисмоний тайёргарликка эга бўлган талаб ўқувчилар сараланиб олинади. Спорт машғулотлари дастлабки тайёргарлик, мутахассисликка эришиш, малака ва кўникмаларни такомиллаштириш босқичларида ташкил этилади.

Машғулотлар жараёнларида спортчиларнинг техник ва тактик тайёргарликлари амлага оширилади. Волейбол спортига мувофиқ бўлган жисмоний фазилятлар ривожлантирилади. Машғулотлар самарадорлигини ортиришда шуғулланувчиларнинг қизиқишлари, шахсий хусусиятлари ҳамда жисмоний қобилиятларига мувофиқ машғулотларда ёндошиш таълим ва тарбия жараёнлари вазифаларини ижобий ҳал этишга ёрдам беради.

Мураббийлар ва ўқитувчиларнинг спорт турлари бўйича машғулотларни тўғри ташкил этишда спорт машғулотларининг меёрий ҳужжатлари, дастурлар, назом ва кўлланмалардан кенг фойдаланиш мумкин. Шу билан бирга ўзларининг касбий маҳоратларини мунтазам ортириб боришлари муҳим аҳамиятга эга. Волейбол спорти бўйича юқори малакали спортчилар тайёрлашда спорт турига тўғри саралаш ва спортчилар умумий ва махсус тайёргарликка катта эътибор бериш асосий омил бўлиб ҳисобланади.

АННОТАЦИЯ

на магистерской диссертацию магистранта Марасулова Ойбека по теме “Совершенствование тренировочных процессов юных волейболистов Детской юношеской спортивной школы” Андижанского государственного университета

В магистерской диссертации рассмотрены вопросы организации спортивных тренировочных занятий по волейболу в академической лицее при Андижанском государственном педагогическом институте языков и ДЮСШ Мархаматского района.

Научной исследовательской работе по теме магистерской диссертации было изучено учебной воспитательной процесс учеников и спортсменов занимающихся волейболом. Организация спортивных тренировок обуславливается правильном отборе спортсменов. При отборе тренера должны основываться на индивидуальные способности учащихся. Таких как, физическая подготовленность, заинтересованность.

Спортивная тренировка считается как педагогический процесс. Было организовано педагогический наблюдения над исследуемых. Проведено анализ тренировочных занятий, обсуждение поставленных задач. Анкетирование, беседы, опрос.

Цели и задачи спортивной тренировки считается, физической развитие, оздоровление занимающихся и обучения техники и тактики игре волейбола. Организация учебно-тренировочного процесса ДЮСШ основывается на государственной программы

физической культуры. На тренировочных занятиях занимающийся развивает физические качества - сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. А также формируется навыки и умение физических движений, техники и тактики по волейболу.

Основное технические движением в волейболе считается прыжки, соскоки, приседание, скольжение, зашагивания, падение, перенимание мяча, удары по мячу, ведение мяча в игру. Развиваются тактические способности игроков. Одиночные и командные блоки, одиночные и командные защиты и нападения. Финты, обманные движение, разведки, ложные движение.

Правильное организация тренировочных занятий волейболистов, дают возможности воспитывать высоко квалифицированных спортсменов а также создавать олимпийских резервов по виду спорта.

Для этого поставляется задачи перед тренерами, постоянно перейти повышение квалификации, а также работать над собой, повышать свое профессиональные качеств и опытов.

ABSTRACT

on thesis Marasulova Oybekka on subject "Improvement of the burn-in processes young volleyball juvenile atheletic school" Andizhanskogo state university

Questions organization atheletic burn-in occupation is considered In of the theses on volleyball in academic лицее under Andizhanskom state pedagogical institute of the languages and DYUSSH Marhamatskogo region.

Scientific exploratory work on subject to theses beat the studied scholastic a process pupil and athlete concerning with volleyball. The Organization of the atheletic drills the correct selection an athlete. At selection of the trainer must be founded on the individual abilities Such as, physical preparedness, interest.

The Atheletic drill is considered as pedagogical process. Beat the organized pedagogical observation on under investigation. The Organized analysis burn-in occupation, discussing the put(deliver)ed problems. Anketirovanie, conversations, questioning.

Safe and problems of the atheletic drill is considered, physical development, recovery concerning with and learning the technology and tacticians to play of the volleyball. The Organization scholastic-burn-in process DYUSSH is founded on state program of the physical culture. On burn-in occupation concerning with develops the physical quality - power,

endurance, speed, dexterity and flexibility. As well as is formed skills and skill of the physical motion, technology and tacticians on volleyball.

The Main technical motion in volleyball is considered jump, squat, slide, fall, ball, blows on ball, conduct of the ball in play. Develops the tactical abilities a player. Single and command blocks, single and command protection and hold ups. The Feints, fraudulent motion, exploring, false motion.

The Correct organization burn-in occupation volleyball, give the possibility to bring up high skilled athlete as well as create the olympic reserve on sports.

Tasks is delivered For this before trainer, constantly go increasing to qualifications, as well as work on itself, raise its professional quality and experience.

**Захириддин Мухаммад Бобур номидаги
Андижон Давлат университети
магистрлик диссертациясини
Давлат Аттестация Ҳайъатида тавсия этиш тўғрисида**

ТАҚДИМНОМАСИ

Андижон шаҳри

2010 й “30” июн

Магистрлик диссертациясининг номи: “Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш волейболчиларнинг машғулоти самарадорлигини ошириш усуллари”

Бажарувчи шахс: Марасулов Ойбек

Илмий раҳбар: Андижон давлат университети, доцент Ҳ.Солиев

Расмий тақризчи: АДТПИ қошидаги академик лицей Жисмоний тарбия раҳбари Узоқходжаев Н

Магистрлик диссертацияси _____ саҳифадан иборат. Унда тахминан _____ та сўз ишлатилган. Бу амалдаги тартиб - қоидаларга тўғри келади.

Магистрлик диссертациясининг ютуқлари: академик лицей талабалар и ва БЎСМда шуғулланувчи волейболчи спортчиларнинг трпенировка машғулотларини такомиллаштиришнинг услуб ва тамойиллари тавсия этилган.

Камчиликлари: илмий тадқиқот жараёнларида таълим муассасалари волейболчи спортчиларининг натижалари кам ёритилган.

Кафедра хулосаси: магистрлик диссертацияси барча талаблар асосида бажарилган. Марасулов Ойбекнинг “Болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ёш волейболчиларнинг машғулоти самарадорлигини ошириш усуллари” мавзусидаги магистрлик диссертацияси Давлат Аттестация Ҳайъатида очик химоя қилиш учун тавсия этилсин.

Кафедра мудири: доцент Ҳ.Солиев