

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**З.М.БОБУР НОМИДАГИ  
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

Қўлёзма ҳуқуқида  
УДК \_\_\_\_\_

**Магистратура бўлими  
“Жисмоний маданиятнинг назарий асослари” кафедраси**

**“ТАСДИҚЛАЙМАН”  
Бўлим бошлиғи  
Н.И.Асқаров**

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 йил

**“ҲИМОЯГА ҚЎЙИЛДИ”  
Кафедра мудири  
З.Жумақулов**

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 йил

**« Спорт машғулотлари жараёнларида спортчиларнинг махсус  
жисмоний фазилатларини такомиллаштириш » мавзусида**

**МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ**

**Бажарди: Тиловов Акбаржон “Жисмоний маданият”  
йўналиши магистранти**

**Илмий раҳбар:**

**Р.Зухриддинов катта ўқитувчи**

**АНДИЖОН – 2016**

## МУНДАРИЖА

<b>КИРИШ</b> .....	3
<b>I. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ</b> .....	10
1.1. Спорт машғулотларининг мақсади ва вазифалари.....	10
1.2. Спорт машғулотларининг воситалари ва услублари.....	17
1.3. Жисмоний ривожланиш ва ҳаракат малакаларини ёшга қараб тарбиялаш хусусиятлари.....	29
<b>II. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК</b> .....	48
2.1. Спортчилар умумий спорт тайёргарликларини ташқил этиш.....	53
2.2. Спортчилар махсус спорт тайёргарликларини такомиллаштиш...	60
2.3. Спортда спорт ихтисослигига йўнатириш ва танловнинг ҳолати..	84
<b>III. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА УМУМИЙ ВА МАХСУС СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ</b> .....	104
3.1. Спорт машғулотларини даврларга бўлинишининг қонуниятлари.....	105
3.2. Спортчиларнинг тикланиш воситалари ва жараёнларини ташқил этиш.....	108
3.3. Жисмоний ривожланиш ва ҳаракат тайёргарлигига оид кўрсаткичлар таҳлили.....	114
<b>ХУЛОСА</b> .....	125
<b>Фойдаланилган адабиётлар</b> .....	127

## Кириш.

Мустақиллик даврларида ўзбек спортчилари дунё халқаро мусобақалари ва жаҳон биринчиликларида, ҳамда олимпиада ўйинларида юқори натижаларга эришиб келмоқда. Спортчиларимизнинг халқаро майдонларда кўрсатаётган ютуқларига қараб шохсупанинг энг юқори ўринлари насиб этмоқда. Жаҳонга мамлакатларни доврўғини кетгазгувчи омиллардан бири жисмоний маданият ва спортдаги ютуқлари ҳисобланади. Албатта бу натижаларга эришиш учун спортчиларимиздан катта масъулият ва матонат талаб қилинади. Жамиятимизда ёш спортчиларни тайёрлаш, замонавий спорт иншоотларини барпо этиш ва мамлакатимизда кўплаб халқаро мусобақалар ўтказишга катта эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон халқаро спорт уюшмаларига аъзо бўлиб халқаро мусобақалар, олимпиада ўйинларида тенг ҳуқуқли рақиб сифатида иштирок этиб келмоқда. Мамлакатимиз спорт уюшмаларига аъзо бўлиб, пойтахтимиз Тошкент шаҳрида Республикаимизнинг Миллий Олимпиада Кўмитаси ташқил топган. Яқин келажакда мамлакатимиз ёзги олимпиада ўйинларини ўтказишни мақсад қилган ҳолда жаҳон андозаси талабларига тўлиқ жавоб бера оладиган спорт иншоотлари қурилишларини жадаллик билан олиб бормоқдалар.

Спортчиларни тайёрлаш ҳамда юқори малакали спортчиларни етиштириш тизимида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини оммавийлаштиришга катта эътибор берилмоқда.

Мамлакатимизда спортчиларни тайёрлашга мослаштирилган олий ва ўрта махсус билим юртлари фаолиятлари кенгайтирилмоқда. Мамлакатимизда мингдан ортиқ спорт клублари, спорт саройлари ва юзлаб болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига мослаштирилган спорт мактаблари фаолият кўрсатмоқдалар. Бу ўқув юртлардан юқори малакали спорт усталари ва спорт мураббийлари ҳамда жаҳон миқёсидаги спортчилар етишиб чиқмоқдалар. Бу ўзига хос катта тизим бўлиб, минглаб спортчиларни тренерларни, мураббий ўқитувчиларни ва спортга алоқадор бошқа соҳа кишиларини ўз ичига олади. Ушбу тизимнинг асосий вазифаси

жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришга қаратилган бўлиб, халқаро мусобақаларда Ўзбекистон шанини муносиб ҳимоя қиладиган, мамлакатимиз ва халқимиз довуғини дунёга кенг ёядиган, ҳар тарафлама жисмонан етук ва ақлан зийрак бўлган юқори малакали спортчиларни ҳамда спорт мутахассисларини тайёрлашдан иборатдир.

Болалар спортини ривожлантиришга қаратилгананиқ мақсадли ишлар натижасида спорт урларининг сони кескин ошиб бормоқда.

2005 йилда ўғил ва қизларимиз 43та спорт туридамашғулотларга катнаган бўлса, 2016 йил 59 та спорт тури билан шуғулланаётганлигини бу соҳадаги ютуғларимизни нафақат сон жиҳатдан балки сифат жиҳатдан ўсиб бораётганлигини кўрсатади.

2000 йилда ҳар 100000 минг боланинг 6000 га яқини ўткир респираторли инфекцияларга 576 таси пневмония 449 таси бронхит 310 скалиос касаллигига чалинган эди.

Кейинги йилларда болалар спортини тизимли ривожлантириш бўйича амалга оширилган ишлар натижасида спорт билан шуғулланадиган 6-15 ёшгача бўлган болалар ўртасида ўткир респираторли вирусли инфекциялар билан касалланиш 47,3 %, пневмония бўйича 56,6 % бронхит бўйича 61,7 сколиоз бўйича 45,5 камайгани бир эришган ютуқларни натижасидир.

Қиз болаларни оммавий спортга жалб этиш борасида кўрсаткичлар 2005 йил 24% жумладан қишлоқ жойларида 22 % ташкил этган бўлса, бугунги кунда қиз болаларни 47 % қишлоқ жойларида эса 44,7 % ташкил этди.

Қизларимизнинг спортга қизиқтириш аёл мураббийларни тайёрлаш масаласига алоҳида эътибор қаратилди. Қишлоқ жойларида аёл мураббийлар йўқ эди.

2015 йил спорт бўйича мураббий ва ўқитувчилар 2005 йилга нисбатан 1,5 баробар кўпайди. Жумладан аёл спорт мураббийлари 3,8 баробарга ошди.

Ўзбекистон бўй кўрсаткичлари жаҳон соғлиқни сақлаш тақилоти стандартларига мос келадиган 14 ёшли ўғил болаларнинг улуши Тошкент

шаҳри бўйича 97,9 %, Навоий вилояти бўйича 96,6 % , Қашқадарё вилояти бўйича 97,1 %, Бухоро вилояти бўйича 96,8 %, республикамиз бўйича 94,2 % ташкил этди.

Кейинги 10 йил ичида ўғил қизларимизни бўйи 2,8 см га ўсди.

Харбий хизматга яроқли деб топилаётган йигитлар сони 2000 йилдаги 63,4 % ,2015 йилда 86,3% етди, уларнинг бўйи шу даврда 5,9 смга ўсиб ўртача 171,7 см, вазни эса 6,2 кг ортиб 67,8 кг ни ташкил этди.

Спорт билан мунтазам шуғулланиш болаларимизни, ёшларимизни соғлом қарашларини шакиллантирди, иродасини тоблди, улар мард ва жасур инсонлар бўлиб камол топишларига мустаҳкам замин яратган.

Халқаро майдонларда спортчиларимиз эришаётган ютуқлар қалбларимизда ғурур ифтихор туйғуларини уйғотди, халқимизни она ватанимизга бўлган муҳаббат хиссини янада уйғотди.

Ўтган йили 1668 нафар спортчиларимиз жумладан, 567 нафар қизимиз 165 халқаро мусобақаларда иштирок этиб 983 медални қўлга киритди.

Фарзандларимизни баркамол соғлом вояга етказишга жисмоний тарбия ва спорт билан бир қаторда санъат ва мусиқий тарбиянинг ўрни беқиёс эканлигини ҳисобга олиб юртимизда 157та қишлоқ туманида 191 та болалар мусиқа ва санъат мактаблари барпо этилди. Жумладан, ўтган йили Андижон вилоятининг 14 та туманида 20 та мусиқа ва санъат мактаблари қурилиб замонавий мусиқа асбоблари юксак малакали педагог кадрлар билаан таъминланди.

**Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги:** спорт машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлик жараёнлари спортчиларни спорт мусобақаларда юксак натижаларга эришишнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Спортчиларни спорт турларига мувофиқ умумий ва махсус тайёргарликларини замонавий услублар ёрдамида такомиллаштириш ҳозирги спорт оламидаги энг долзарб масалалардан биридир.

**Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари:** Магистрлик диссертацияда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва спорт

билим юртларида спортнинг якка кураш турларидан ҳисобланган қўл жанги спортида умумий ва махсус тайёргарликларни такомиллаштириш жараёнлари ўрганилди.

**Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети:** магистрлик диссертациясида тадқиқот объекти сифатида Андижон вилояти Пахтаобод тумани педагогика коллежи қўл жанги спорт тўғараги шуғулланувчиларини спорт тайёргарликлари жараёнлари ўрганилди. Илмий тадқиқот 24 нафар курашчилар иштирок этди.

**Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси:** қўл жанги спорт тури шарқ мамлакатларида оммавий спорт тури бўлиб ҳисобланиб кўплаб шакллари мавжуд. Шунинг учун бу кураш усуллари бўйича кўплаб адабиётлар тайёрланган. Хорижда ва мамлакатимизда қўл жанги спорти бўйича маълумотлар интернет орқали олинди ва таҳлил этилди.

**Илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти:** магистрлик диссертацияда қўлланилган илмий тадқиқот услублари.

А. Адабиётлар таҳлили, интернет материаллари ва адабиётларни ўрганиш.

Б. Педагогик назорат ,спортчилар билин машғулот, мусобақалар, суҳбатлар ўтказиш.

В. Эксперимент, спортчилар техник ва тактик ҳамда жисмоний тайёргарликларини амалий назорат қилиш.

Г. Тиббий-биологик назорат, спортчилар жисмоний ривожланишларини тиббий назоратлар жараёнида ўрганиш.

Д. Психологик назорат, спортчилар ахлоқий фазилатлари, ирода сифатлари ва темпераментларини, характерларини ўрганиш.

**Илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи:** магистрлик диссертация илмий тадқиқотлари натижаларига кўра БЎСМ ларда ва спорт билим юртларида қўл жанги спорт тўғарақларида спортчилар

умумий ва махсус спорт тайёргарликларини ташкил этиш ва такомиллаштириш бўйича услубий тавсиялар ва кўрсатмалар таклиф этилди.

***Магистрлик диссертацияси тайёрлашда педагогик амалиёт режаси:***

1. Қўл жанги машғулотларининг меъёрий иш хужжатларини ўрганиш ва таҳлил этиш.
2. Қўл жанги машғулотлари ўтказиш ва машғулотлар баённомалари тайёрлаш.
3. Қўл жанги машғулотларида жисмоний юкларни меъёрлаш ва режалаштиришни ўрганиш.
4. Қўл жанги машғулотлари ва мусобақаларини услубий, педагогик, психологик таҳлилинини ўтказиш.
5. Қўл жанги мусобақалари ташкил этиш ва ўтказиш. Мусобақалар низоми, талабанома, баённома тайёрлаш. Хакамлар вазифаларини ўрганиш, таҳлил этиш.

***Магистрлик диссертацияси тайёрлашда илмий тадқиқот ишлари режаси.***

1. Магистрлик диссертацияси мавзусига оид адабиётлар, қўлланмалар ва тавсияномалар, дарсликлар ўрганиш ва таҳлил этиш.
2. Интернетдан мавзуга оид материаллар олиш.
3. Илмий тадқиқот объектини танлаш, эксперимент ва тажриба гуруҳларни ташкил этиш.
4. Илмий тадқиқот гуруҳларида тадқиқот ишларини ташкил этиш.
5. Илмий мақолалар, тезислар, қўлланмалар тайёрлаш, чоп этириш.
6. Илмий тадқиқот натижалари асосида хулосалар тайёрлаш.
7. Магистрлик диссертациясига мутахассислардан тақризлар олиш.

Бугунги замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар қайсиси ўзининг мусобақа шакли, махсус ҳаракат таркиби, беллашув қоидалари ва мусобақа фаолиятига баҳо бериш усули билан спорт турларидан ажралиб туради.

Спорт турларини ҳаракат фаолиятига қараб 5 гуруҳга бўлинган:

1. Спортнинг бу тури жисмоний сифатларини чегарача талаб қиладиган спорт турлари бўлиб, спортчини ўз шахсий имкониятига қараб муваффақият қозониш мумкин.-бокс, гимнастика, кураш, спорт ўйинлари, енгил атлетикалар;
2. Юривчи техник воситаларни бошқариш билан боғлиқ бўлган спорт турлари-мотоцикл, автомобил, тайёра, яхталар; бундай турда спорт натижаси ўзи юривчи техник воситаларига, ҳам уларни бошқариш қобилиятига эга бўлади;
3. Махсус қуроллар-милтиқ, камонлардан қатъий чекланган шарт билан нишонга теккизувчи спорт турлари:
4. Модел- конструкторлик фаолиятини ўзаро таққослаш турлари-авиамодел, автомодел кабилардан фаолиятлар;
5. Спортнинг абстракт-мантиқий йўл билан ғалаб қозониш тури, шахмат, дамка;

Ёзги ва қишки олимпия ўйинлари дастурига киритилган спорт турлари бошқа хисларга кўра гуруҳларга бирлаштирилади.

1-гуруҳ. Даврий характердаги ҳаракат фаолияти билан боғлиқ спорт турлари сўзиш, эшкак эшиш, енгил атлетика, велоспортлар;

2-гуруҳ. Асосан тезкорлик-куч сифатларини намоён этишни талаба этувчи спорт турлари сакраш, улоқтириш, оғир атлетика;

3-гуруҳ. Асосан ҳаракатларни мувофиқлаштириш билан боғлиқ спорт турлари спорт ва бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, батут, фигурали учишлар;

4-гуруҳ. Яккакураш, бокс барча турлари, қиличбозликлар;

5-гуруҳ. Спорт ўйинлари футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, сув поласи.

6-гуруҳ. Кўп кураш, чанги икки кураши, енгил атлетика замонавий бешкурашлар.



Олимпия спорт турлари таснифи. Спорт ўйинлари, мусобақа машқлари бошқача қилиб айтганда ўйналаётган медаллар миқдорига олтин, кумуш, бронзага қараб таснифланадиган спорт турлари ҳам мавжуд.

Енгил атлетика, сўзиш, спорт гимнастикаси, академик эшкак эшиш, бокс ва бошқалар медаллар миқдори кўп бўлган спорт турларига киради. Лекин шу пайтнинг ўзида Олимпия беллашувларида футболчилар битта олтин, битта кумуш шу ва битта бронза медали учун кураш олиб борадилар.

Спорт турларини мусобақа натижаларини белгилаш усули бўйича ҳам таснифлаш мумкин.

1-гуруҳ. Ўлчов натижаларига кўра спорт турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, велоспорт, тоғ чанғиси, чанғи, от спортлари.

2-гуруҳ. Ўзининг аниқлиги, гўзаллиги, мазмундорлиги, ҳаракат ампулатудасига кўра натижаси балл билан баҳоланган спорт турлари-гимнастика, акробатика, фигурали учишлар.

3-гуруҳ. Яккакураш ва спорт ўйинлари турлари. Спорт турларига кўра ва гуруҳ ўз навбатида гуруҳларга бўлинади.:

-мусобақа фаолияти вақти чекланган турлари футбол, хоккей, баскетбол, қўл тўплари;

-пировард натижа чекланган турлар, волейбол, теннис, стол теннислар;

-чекланган вақт тугагунча ғалабага эришиш мумкин бўлган турлар, бокс-нокаут, кураш-соф ғалаба.

4-гуруҳ. Қиррали характердаги спорт турлари, енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш, биатлон, чанғи, икки курашлар.

Спорт машқларини гуруҳлаш тарзини кўп қирралиги ҳал этилаётган масалалар характерига кўра у ёки бу тафсилот туридан фойдаланиш имконини беради.

## **I. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ.**

### **1.1. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ МАҚСАДИ ВА ВАЗИФАЛАРИ.**

Спорт назарияси предмети, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг бир қисми бўлиб, янгидан ажралиб чиққан фандир.

Спорт назарияси фани спорт машғулотлари билан махсус такшил қилинган жараёнда спортчининг тайёргарлик мазмуни ва услубияти ҳамда унга таъсир қиладиган умумий қонуниятларни ўрганади.

Спорт назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар киради; спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлигини ,спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулотлари тизими, спорт кўрсаткичлари , спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва хажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни муваффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

**Спорт**-қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолияти асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

**Спорт мусобақалари**-кўрсатиш услуги, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш ,спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқлаар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташқил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрстакичларини тўзишга қаратилган.

**Спорт мусобақаларини мақсади**-кучли спортчилар ва командаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташқилотлари, мураббийлар, спортчилар, хакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

**Спорт ҳаракати**-ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тўзиш, ривожланиш,сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташқил топиш услуги, жамиятга ишчи кучи ҳамда ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати-ғоявий курашнинг

керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонлардан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни, оммавий, ҳаваскорли спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги-професионал спортини юзага чиқаради.

**Спорт фаолияти**- ҳаракат фаолияти ривожланишни олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташқил қилишдир. Спорт фаолияти, шахсий спорт фаолияти ва ташқилий-педагогик фаолиятларга бўлинади.

Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташқил топиш ва тушуниб етиш, спортчини билиши, кўникма малакаларни юқори спорт кўрсаткичлари томони мавжуд.

Функционал атамалар гуруҳига таянч бўлиб ,спорт тайёргарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

**Спорт тайёргарлиги**- спортчилар машғулотини қамраб олувчи кўп омили жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш ,машғулот жараёнини ва мусобақани ташқил қилиш ,машғулот ва мусобақани илмий-методик ва материал-техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан олиб боришни ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими спорт мактаби деб юритилади.

**Спорт тайёргарлиги тизими**- билим, воситалар услублар шакллар ва шу муҳитда ташқил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни амалий фаолиятидир.

**Спорт мактаби**-спортчиларни тайёрланишни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассиларни ижобий изланишга асосланади.

**Спорт машғулотлари**-бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараённи ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар

орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир. Спорт машғулоти педагогик ходиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёндир.

“Спорт машғулоти” атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

**“Спортчини тайёрлаш”**-кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Умуман спорт машғулоти спортчини тайёрлашда биологик ва психологик ўзгаришларнинг мураккаб мажмуасини юзага келтириб, натижада **“машқ билан чиниққанлик”**, **“тайёргарлик”**, **“спорт формасида бўлишлик”** даражасини яхшиланишига олиб келади. **“Машқ билан чиниққанлик”** тушунчаси одатда машғулоти таъсири остида спортчи организмда содир бўладиган ҳамда унинг иш қобилиятини ортишида ўз ифодасини топадиган биологик, функционал ва морфологик мослашув ўзгаришлари маъносида англанади. Булар умумий ва махсус турга бўлинади.

**“Машқ билан чиниққанлик”** -машғулоти воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

**“Тайёргарлик даражаси ”** атамаси, **“машқ билан чиниққанлик”** атамасидан кенгроқ бўлиб, тайёргарликни қайси даражада эканлигини кўрсатади.

**“Спорт машғулоти тизими”**- бу спортчилар тайёрлашда бериладиган билимларини тамойиллари, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек машғулоти жараёнини бошқариш ва ташқил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.

**“Спорт кўрсаткичлари”**-бу спорт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда, тайёрлаш тизимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди. Юқори спорт

кўрсаткичи бўлиб, шу спорт турида, максимал имкониятлардан фойдаланилганини кўрсатади.

**“Спорт натижалари”**-спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

**“Спортчининг таснифи”**-спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган якунидир.

Ўзбекистон Республикасида “ягона спорт таснифи” мавжуд бўлиб ҳар тўрт йилда ўзгариб туради. Спортни ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга инсонинг сифатларини риводлантирувчи восита сифатида хизмат қилади, шу билан бирга, униг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсатади. Мазкур хусусияти жисмоний тарбиянинг муштарак белгисидир. Инсонинг ижтимоий онгини ривож топганлиги жисмоний маданиятни вужудга келишидаги субъектив омили деб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт назарияси, фан сифатида, инсонинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича жамиятда кўрсатган фаолиятини, янги шахснинг мазкур фаолияти давомида, қонуний тарзда шаклланиши ва жисмонан комил инсон бўлиб ўтишишини ўрганади ва тадбиқ қилади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоийлиги унинг оқибатларидан самарали равишда манфаатдордир деб ҳисоблайди.

Бу оқибатлар мажмуи, спорт билан шуғулланган ҳар бир жамоа аъзоси, ҳар бир ижтимоий гуруҳ учун қанчалик фойда ёки зиён келтиришни аниқлаб беради.

Буларга қуйидагилар киради:

- аҳолини барча ижтимоий гуруҳ ва табақаларига жисмоний тарбия тизимининг ижтимоий таъсири;
- жисмоний тарбия бошқарувини ташқил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;
- ҳар бир жамият аъзосининг руҳан ва жисмонан бўлишига, униг ижодкор шахс сифатида ҳар томонлама камол топишига, унинг меҳнат фаолияти,

ижтимоий сиёсий ҳаракати, умуман, ижтимоий қиёфаси ва фаолиятига, ҳаётда тутуган ўрнига спортнинг тарбия, таълим ва соғломлаштиришга қаратилган таъсирининг амалий натижаси;

Машғулотдан бўш вақтларда самарали дам олиш усуллари ва бундай дам олишнинг оммавийлиги;

-оммавий ахборот воситалари орқали жисмоний тарбиява спортни тарғиб қилишнинг самарадорлиги;

-ҳалқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик-тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга қўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқдир. Спорт ҳамиша жамият олдида, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифаларни бундан ҳам кўпая боради.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва малакаларининг шаклланишига ёрдам беради, маънавий ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, рухий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўсаклашади, инсонларда ўзқаро ҳурмат, дўстлик иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, байрамбиналлик руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Спорт кўнгилхушлик ва муҳлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари, дам олиш, жўшқин хордиқ чиқаришга қартилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб ҳисобланади.

**Назария** деганда, асосан у ёки бу соҳадаги тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонунларини, объектив равишда кўрсатиши асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

Назария-илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамойиллар ва қонунлар тушунча ва функциялари, услубияти ва қоидаларини, умумлаштириш ва таҳлил қилишда, маълум соҳадаги билимларни бир бутунлигича тушунчага

келтиради. Спорт назариясини ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда аниқланади, ёки назария билан амалиёт бир-бири билан мустаҳкам боғлангандир.

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ҳодисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини мусобақаларда юқори спорт натижаларини ва ғалабага эришиш, шу билан соғлигини мустаҳкамлаш ва инсонни умумий жисмоний ривожлантириш мақсадида ўқув тренировка машғулотларини ўтказиш ҳисобланади.

**Спорт назариясини мақсади**-фан сифатида англаб етиш, тавсиф, тушунтириш ва объектив қонунларни башорат қилиш ,спорт фаолияти жараёнларини ва кўринишларини, предмет тўзилишини ўрганадиган ва ижтимоий ҳолатини ўз ичига олиши, ташкиллаштирилиши ,методик, биологик ва спорт билан боғлиқлигини ҳисобга олишдан иборатдир.

**«Спорт назарияси»** ни кўп функционали жамият ҳодисаси сифатида , жисмоний маданият институти ва жисмоний тарбия факультетларига мўлжалланган ўқув дастуридаги ҳажми бўйича спортчини тайёрлаш тизимидаги спортни ҳар хил соҳалари бўйича ўқув предмети дир.

Спорт назарияси-гепотезо-дедуктив ёки индуктив-дедуктив назарияси турига кириб, бу маълум тизим ва эмперик, амалий-тажриба ҳолатини логик боғлиқлигига эга.

Спорт назарияси бир-бири билан боғланган, предмет ва ҳодисалар мажмуида, спорт соҳасига таалуқли билимлар тизими қуйидаги асосий функцияларига эга: тавсифловчи, тартибга тушурувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундан ташқари амалий ва метадологик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида қуйидаги элементар тўзилишлар ажратилади.

1. Дастлабки эмперик асослари, тажриба йўли билан-бу спорт фаолияти тўғрисида тажриба давомида танлаб олинган, назарий тушунтиришга муҳтож маълумотлардир.

2. Дастлаки назарий асослари қуйидаги таркибий қисмларга эга.
  - кўп йиллик ёки келажакдаги натижаларини онглаб етиши ва амалий қайта тўзилишида аниқ ҳақиқатни ёритувчи бирлашган шакли тушинилади, бу эса онглаб етган мақсадни ўз ичига олади.
  - асосий тамойиллари дастлабки ҳолатда, керакли қонуниятларни билдирадиган назария кўтадиган маълумотлардир.
3. Дастлабки логик асослари-спорт назариясида шундай тушунча борки, у ходиса ва предметлар хусусиятларини, фақат илмий ҳолда эмас балки, илмий билимгача бўлган билимни ҳам кўрсатади.
4. Ўзининг а назарий қисми-бажарилган машқлардан йиғилган самарадорлигини қолдиқ оқибатини, тушунтириш ва тасдиқлашни ўз ичига олади.

***Шундай қилиб спорт назарияси-*** бу спорт аҳамияти тўғрисида тушунча бериладиган, қонуниятлари ва асосий атамаларига жамиятда амал қилиш, унинг мазмуни ва шакллари бўйича оптимал равишда спорт тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятини бирлаштирадиган бир бутун тизимдир.

Спортда дам олишни ташқил қилиш соҳасида ёки организмни махсус қайта тиклаш тизимида ,чарчашга қарши кураш омили сифатида, эмоционал талабаларни қондиришда ва организмни вақтинча йўқотган функционал имкониятларини қайта тиклашда кўпроқ ишлатилади.

Спортнинг функциялари:

- Информация функцияси
- Билиш функцияси
- Маърифат функцияси
- Башорат қилиш эврестик функцияси
- Ақл-идрок, заковат функцияси.



## **1.2. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБЛАРИ.**

Инсоннинг ҳаракат фаолияти асосида ҳаракат вазифаларини бажариш усули сифатида ҳаракат кучи ётади. Спорт машғулотларининг воситалари-спортчини маҳоратига тўғридан-тўғри ёки бевосита таъсир кўрсатувчи ҳар хил жисмоний машқлардир. Спорт машғулотларининг воситалар тизимига аниқ спорт турини, мутахассислик спорт предмети бўлиб ҳисобланадиган машқлар танланади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари ҳаракат фаолиятининг вазифаларини ҳал этиш воситаларидир. Ҳаракат кучи макондаги ҳаракат шакли, ҳаракат ва ҳолатларданиборат бўлиши мумкин. Қуйилган вазифаларга кўра ҳаракат кучи маиший, меҳнат, ўқув ёки спорт характерга эга бўлиш мумкин.

Агар биз юриб кетаётган транспортга, масалан автобусга етиб чиқиб олиш учун югурсак, унда ҳаракат кучи сифатида югуриш маиший йўналишга эга бўлади.

Агар биз югуриш техникасини яхшилаш, ёки чидамлилиқ, тезликни ошириш мақсадида югурсак унда ҳаракат кучи сифатидаги югуриш спорт йўналишига эга бўлади.

Шунинг учун ҳам ҳар қандай ҳаракат жисмоний машқ ҳисобланавермайди, фақат кўп марта такрорлаш йўли билан жисмоний такомиллашиш ёки спорт тайёргарлиги вазифасини ҳал этувчиларгина жисмоний машқ доирасига кириш мумкин.

Жисмоний машқлар бир эгилиш, ўтириш ёки бир қатор ҳаракатлардаги ўйинлар, гимнастика машқларидан иборат бўлиши мумкин.

Спорт Машқлари ҳаракат кўникмаларини шакиллантириш ва такомиллаштириш ёки спортчининг функционал имкониятини оширишга қаратилади.

Ҳар иккала ҳолатда ҳам бу спортчига тақдим этилаётган ишга мослашиш, танани ҳаракат фаолиятига кўникиши қонуниятини бўйича амалга ошади.

Жисмоний машқларни бажариш вақтида киши танасида рўй берадиган ўзгаришлар машқ самараси сифатида белгиланади. Машқ бажаргандан кейин танада қоладиган ўзгаришлар изли машқ самараси сифатида белгиланади .

Машғулотлар, изли машқ самараларини маълум даврини умумлаштириш якуний ёки машқ самараси сифатида белгиланади.

Спорт машқлари билан боғлиқ барча муаммолар энг аввало жисмоний машқлар ёрдамида ҳал этилади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар спорт машғулотларининг асосий воситаси ҳисобланади.

Улар шартлиравишда тўрт гуруҳга; мусоба машқлари, умумий тайёргарлик, яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Мусобақа машқлари ҳақиқий спорт беллашуви шароитида бажарилади, улар ҳаракатлар режими, шаклига кўра айрим жиҳатлари билан фарқланади.

Спорт тури бўйича ихтисослашув мусобақа машқи, спорт турининг, танланган туридан чуқур такомиллаштириш йўналиши бўйича боради.

Бошқа мусобақа машқларидан, спортнинг бошқа турлари тайёргарлик машқлари вазифасини бажарувчи кўшимча турлар сифатида фойдаланилади.

Мусобақа машқлари спорт машғулотида муҳим ўрин тўтади, чунки мазкур спорт тури спорчига кўядиган талаблар мажмуини тиклашга ёрдам беради, бу эса махсус тайёргарлик ривожлантиради. Шу билан бирга машғулот пайтидаги мусобақа машқларини ҳажми машқ ҳажмига қараганда унча катта бўлмайди.

Буни икки ҳолат билан тушунтириш мумкин:

- мусобақа машқлари танада вужудга келтирилган функционал силжишларнинг кўплиги;
- махсус тайёргарликсиз, яъни натижаларни сифат ва миқдор жиҳатидан ўзгартирмай туриб уларни тез-тез қайтариш мақсад мувофиқ эмаслигини.

Мусобақа машқлари машғулот пайтида, мусобақа шароитида мавжуд бўлган турдан бир оз оғиш билан бажарилади.

Бир хил ҳолларда оғиш ўрнатилган мусобақа ҳаракатларини яхшилаш зарурияти муносабати билан юзага келса, бошқа ҳолатда олдинда турган мусобақаларда бўладиган ҳаракатларнинг барча хусусиятларини тўла бажариш имконияти бўлмаган машғулот шароитида рўй беради. Бу якка кураш ва спорт ўйинлари турларига тегишлидир. Бу турлардаги мусобақа машқларининг машғулот шакллари яхши натижа бериши билан ажралиб туради.

***Спорт машғулотлари тизимида тайёргарлик машқлари.***  
Тайёргарлик машқлари асосий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади. Асосий йўналишга қараб махсус тайёргарлик машқлари асосан ҳаракат шакллари эгаллашга қаратилган ўргатувчи ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Умумтайёргарлик машқлари. Машқларнинг бу гуруҳи спортчининг умумий тайёргарлик воситасидан иборат бўлади.

Умумтайёргарлик машғулотини ташқил этишда, умумтайёргарлик машқларини танлашда қуйидагиларни эътиборга олиш зарур.

-машқларни барча асосий жисмонийсифатларини кенг риволанишига ва ҳаракат кўникма ва малакаларининг фондини бойишига таъсирининг самарадорлигини ҳисобга олиш;

-машқда спорт ихтисослашуви хусусиятларини акс эттиришни ҳисобга олиш.

Бунда кўникма, сифат, машқ билан чиққанликнинг маълум қоидасини ҳисобга олиш зарур, чунки у машғулот ишлар чоғида фақат ижойий кўникма ва сифатларингина эмас, балки спортнинг бу турида ёмон тасир қиладиган салбий нарсаларни ҳам бир хилда муваффақият билан ўтказишни таъминлайди.

### ***Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсади ва вазифалари.***

-техник тайёргарликда қурилиш материали ролини ўйновчи ёрдамчи вазифага эга бўлган, мусобақа машқлари ёки махсус тайёргарлик машқларини бажаришни яхшилашга ёрдам берувчи кўникма ва малакаларни ижобий кўчириш бўйича шакллантириш, мустаҳкамлаш ёки такомиллаштириш учун;

-фаол дам олиш сифатида қўлланилади.

***Спорт машғулотларининг қўшимча воситалари.*** Жисмоний машқ ўз аҳамиятига кўра спортчини тайёрлаш тизимида асосий восита ҳисобланса, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, қуёш, ҳаво, сув ва гигиеник омиллар шахсий ва жамоа гигиенаси жисмоний машқларнинг самарали таъсир этишига имкон берувчи улардан тўғри фойдаланилганда қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

***Жисмоний машқлар таснифи.*** Танлашга қулай бўлиши учун жисмоний машқлар ўзларининг бутун бир гуруҳига хос бўлган умумий белгиларга кўра таснифланади.

А) машқларнинг антомик белгиларига кўра таснифи.

-қўл мушаклари ва елка бел учун;

-тана ва бўйин мушаклари учун;

-оёқ ва тос мушаклари учун;

Бу гуруҳлар бажарилишига қараб янада майда гуруҳларга бўлинади.

Масалан, қўл кафтлари, болдир мушаклари, тирсак бўғимлари.

Б) жисмоний сифатларни ривожлантириш аҳамияти бўйича;

-куч, тортилиши, қўлни букиб ёзиш, оғирлик кўтариш;

-тезкорлик, шиддатли;

-тезкор-кучлилиқ, сакраш, улоқтириш;

-чидамлилиқ;

-эгилювчанлик;

-ҳаракат мураккаблиги, координация;

В) машқларнинг тўзилиш белгилари бўйича:

-циклик турдаги машқлар;

-ациклик турдаги машқлар;

-аралаш турдаги машқлар;

Г) спорт мутахассислиги ва таълим вазифалари бўйича;

-умумий ривожлантириш, соғлигини мустақкамлаш, умуман ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик;

-махсус жисмоний сифатларни, куч, тезкорлик, чидамлилик, ҳаракат мураккаблиги, эгилувчанлик;

-яқинлаштирувчи машқларни ўрганиш ва такомиллаштириш учун;

-асосий спортчи ихтисослашган предмети ёки ўқув дастуридаги таълим вазифалари.

**Жисмоний машқлар техникаси.** Спортда машқ бажариш ёки мусобақа фаолияти бу энг аввало ҳаракат фаолияти бўлиб, унинг асосини фикрий фаолиятининг ташқи кўриниши, ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усули сифатидаги ҳаракат ҳолати ташқил этади. Масалан, тўсиқлардан ошиб ўтиш ўзоқ ёки баландга сакраш нишонга аниқ уриш ёки ўзоққа улоқтириш. Аммо ҳаракат вазифаларини қанчалик самара билан бажаришга биз бефарқ эмасмиз. Истиқболдаги изланиш унинг техникасини такомиллаштиришнинг самарали йўллари излашга йўл очади.

Спорт ҳаракат фаолиятида бажарилаётган ҳаракатдан муҳимлик, қисқаликка интилиш, аниқлик турли вариантларни кўллашлар ҳисобига самарадорликка ва маълум натижа эришилади. Бунда спорт турининг хусусияти ҳисобига олинади.

Масалан, циклик ҳаракатда техникага баҳо беришда унга кам вақт куч сарфланишига эътибор берилади, бу жисмоний имкониятларни асраб қолишга ва югуриш, сўзиш, велоспорт, эшгак эшиш кабиларда масофани ўтиш чоғида тезликни оширишга имкон беради.

Ҳаракатларнинг аниқлигига қаратилган мураккаб мажмуа машқларида тана ва қисмлари ҳолати, ҳаракат амплитудалари.

-яккакураш ва спорт ўйинларида мусобақа беллашувининг турли ҳолатларида белгиланадиган ҳаракатнинг вариантли турфинлиги.

Спорт машқлар техникасини шаклланиш нуқтаи назаридан ҳаракатларни ўрганиш жараёни услуби намунавий ва хусусий техникасининг белгилайди.

Спорт ҳаракатларининг намунавий, этанллон техникаси янги ҳаракатларга ўргатиш асосида ётади. Аммо машқнинг эгаллаш жараёнида спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шахсий техникаси шаклланади. Шахсий техника, аниқ, спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шахсий техникаси шаклланади. Шахсий техника аниқ, спортчининг жисмоний тараққиёт хусусиятлари ва психомотор сифатларига мослаштирилган, намунавий хислатлардан иборат. Ҳаракат техникаси муқобил бир тизимга бирлаштирилган эгилиш, тикланиш, айланиш, буқилиш каби ҳаракатларнинг маълум таркибидан иборат бўлади, унда навбатдаги ҳаракат аввалгисига боғлиқ бўлиб кейингисига таъсир қилади.

Бир ҳаракатни бажариш бутун ҳаракат тизимига таъсир этади.

Масалан: “югуриб келиб олдинга салто қилиш”-юқорига силтанишни бажариш яхши югуришга, яхши тезликка боғлиқ, силтанишдан кейин учиш баландлиги силтанишни тўғри бажаришга тегишга, учиш баландлиги салто бажаришга улгиришни ва муваффақиятли ерга туширишни таъминлайди. Мураккаб ҳаракатлар техникасида асосий ва иккиламчи техника мавжуд. Асосий техника-ҳаракатларнинг бутун тизими умумий йўналишини белгилайди.

Масалан югуриб келиб ўзунликка сакрашда югуриб келиш, силтаниш, учиш ва ерга кўник техника асосини ташқил этади.

Иккиламчи техника-айрим ҳаракатларни бажариш хусусиятлари.

Масалан: лангар билан юқорига сакрашда уни жойлаштириш хусусиятлари, салтони бажаришда бош ҳолати, силтанишлар оёқ кўл ҳолати.

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда ҳаракатлар тизими асосларидан ташқари ҳаракат даври ва ҳаракат қисми кабилар белгиланади.

Ҳаракат давлари жисмоний машқнинг техникаасосини ташқил этади, ҳаракат қисмлари эса уни бажаришдаги уриниш динамикасидан иборат бўлади. Ҳаракатнинг тайёргарлик қисми вазифалари-ҳаракатни бажариш учун уринишни кучайтириш. Ҳаракатнинг асосий қисми вазифалари-ҳаракатни бажаришда уринишдан юқори даражада фойдаланиш.

Ҳаракатнинг яқунловчи қисми вазифалари ҳаракатни бажариб уринишини тўхтатиш. Спорт ҳаракатлари техникаси тавсифи ҳаракат техникасига хос бўлган тўрта хусусиятни кўрсатиш мумкин:

### **1. Фазовий тавсифлар.**

Унга қуйидагилар тегишли-тана ва унинг қисмлари ҳолати.

-ҳаракат йўналиши

-ҳаракат амплитудаси ёки троекторияси ҳаракат кенглиги.

-тана ва унинг қисмлари ҳолати. Жисмоний машқлар самарадорлиги кўпинча тана ва қисмлари ҳолати учун тўғри танлашга боғлиқ.

Хусусан-мушаклар иши шароити-ички аъзолар иши шароити-ҳаракат амплитудаси

-ҳаракат йўналиши

-ташқи муҳит таъсири

-ҳаракатни ифодалилиги

Ҳаракат амплитудасига қуйидагилар боғлиқ:

-кучни жалб этишнинг давомийлиги, шунга кўра тезланишни катталиги,

-мушаклар чўзилиши ва қисвариши тўлалиги,

-ҳаракатнинг ифодавийлиги.

Ҳаракат йўналишига ишга жилб этилган мушаклар таркиби боғлиқ бу мушакларни мустаҳкамлаш учун машқлар танлашда муҳим аҳамиятга эга.

### **2. Вақт тавсифи.**

Уларга ҳаракат давомийлиги, тезлиги ва ўзвийлиги мансуб.

-ҳаракатни давом этиш вақти

Машқни давом этиши умуман унинг танага таъсири, юкламанинг катталигини белгилайди, югуриш, арқон билан сакра.

Айрим ҳаракатнинг давомийлиги барча машқларга таъсир этиши мумкин.

Масалан: ҳаракатнинг бирон-бир қисмидаги эгилишни ёки ростланишнинг давомийлиги бузилиши бутун машқнинг бажарилмаслигига сабаб бўлади. Салтони бажаришда гуруҳлаштирилганидан кейин эрта ёки кеч очилиши ерга тушишида аниқ бўлмаслигига олиб келади.

Ҳаракат тезлиги вақт оралиғида ҳаракат миқдорини белгилайди.

Силжиш тезлиги ҳаракат тезилигига боғлиқ югуриш ,сўзиш, эшкак эшиш.ҳаракат тезлигига юкламани катталиги ҳам боғлиқ.

### **3. Фазовий вақт тавсифлари**

Булар тана ва унинг висмларини маконда силжишини белгилайди:

-тезлик,

-тезланиш,

-секинланиш.

### **4. Динамик тавсифи.**

Бу ҳаракат жараёнида ташқи ва ички кучлар ўзаро алоқасини акс эттиради.

Бош ички куч-мушакнинг таранглашуви.

Ташқи кучлар-оғирлик, тортиш кучи, ишқаланиш кучи, қаршилиқ кучи, таянч мўлжали кучи.

Мисол: оғир атлетика-оғирлик кучи, таянч мўлжали кучи, марказдан қочиш ва марказга интилиши кучи.

-сўзиш сувнинг ишқаланиш кучи

-велоспорт муҳитнинг қаршилиқ кучи

### **5. Ритмик тавсифлар.**

Ҳаракат ритми учун ҳаракатнинг кучи, алоҳида куч билан бажариладиган қисмларнинг вақт жиҳатидан хилма-хил муносабатида бўлиши билан ҳарактерлидир.



## СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ УСЛУБЛАРИ

*Спорт тренировкиси методлари.* Юқори спорт маҳоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти методларига киради.

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш методлаи исмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга маълумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотига нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган.

Спорт машғулотига белгиланган вазифаларга кўра, қатъий регламентланган машқ усуллари турли хил вариантларда қўлланилади.

Ҳаракат фаолиятини ибтидоий ўзгариш бу ҳаракатларни амалий ўзгартириш усулларида бошқа нарса эмас.

Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнида стандарт ва алмаштириб машқ қилиш усули кенг қўлланилади.

Ҳаракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадга мувофиқ танланган машқлар комплекси, интервал машқ қилиш усул, навбатдаги нагрўзкалари орасида белгиланган вақтда дам олиш, узлуксиз машқ қилиш, дам олинмадан машқлар комплекси узлуксиз қўлланилади ва юқорида қайд қилинган турли хил усуллар қўлланилади.

Бир методнинг ўзи кенг вазифаларни ҳал қилишда ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда ўзгарувчан машқ қилиш усули ёрдамида бирвақтнинг ўзида чидамликни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни таксимлашнинг тактив вариантларини машқ қилиш мумкин, яъни бир усул орқада спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириши мумкин.

Қатъий регламентланган методдан ташқари спорт машғулотида мусобақалаштириш ва ўйин методи, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалаш иш усулининг асосини фақат рақи б билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалаш иш ташқил қилади, шунинг билан машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори рухий кўтаринкиликка эришилади, фикрлаш қобилияти, кўйилган мақсадга эришиш иродаси ва қатъийлиги ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашни ташқилий-методик шакли сифатида жисмоний сифатларнинг комплекс ифодаланишини такомиллаштиришга қаратирилган.

Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Иккинчи босқичда тайёргарликнинг турли воситаларини қўллашнинг ўрни ва характери кўйидаги қонуниятлар билан белгиланади.

*Биринчидан*, махсус машғулот омили қанчалик тез-тез ва кучли, албатта, маълум физиологик меърларда таъсир кўрсатса, машқ билан чиниққанлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

*Иккинчидан*, машқ билан чиниққанлик ўсиб борган сари, унинг турли характердаги машқлардан фойдаланишга ўтиш даражаси, афтидан, камайиб кетади ва бу ўтиш кўпроқ танланадиган бўла боради.

*Учинчидан*, салбий таъсир кўрсатувчи ходисалар бўлмас, шартли рефлекс алоқаларининг ҳар қандай тизими тез ва енгил ўрнатиладиган бўлади: мазкур тизимни ташқил этиш қанчалик мураккаб ва нозик бўлса, унинг ноадекватив таъсирларга бошланғич чидамлилиги шунчалик кам бўлади.

Иккинчи босқичда бу қонуниятлардан махсус машқ билан чиниққанлик тез юксалишини таъминлаш ва спорт формасининг компонентлари ўртасида ўзаро нозик алоқаларни йўлга кўйиш учун фойдаланилади. Бу аввало танланган мусобақамашқларидан вауларга жуда яқин бўлган махсус-тайёрлов машқларидан анча кенгроқ фойдаланишда ўз ифодасини топади. Тайёрлов даври тугаллана борган сари улар тобора кўпроқ ўрин олади ва машғулотнинг бошқа восталарини қўллашга янада кучлироқ таъсир кўрсатади. .

Иккинчи босқичда маълум махсус-тайёрлов машқлари мусобақа машқлари билан “яқинлашгандек” бўлади.

Бу “яқинлашиш” икки асосий йўлдан боради. Хусусий ҳаракатларни ёки мусобақа машқларининг айрим функционал хусусиятларини ўз ичига олган машқлардан аста-секин спорт мусобақаларидаги яхлит фаолиятга ўтиш йўлидан, масалн гимнастика комбинациялар элементларидан бирикмаларга, кейин эса комбинацияларнинг ўзига ўтиш; танланган масофа бўлақларини қайта-қайта югуриб ўтишдан бутун масофани яхлит югуриб ўтишга;

Маълум гуруҳ машқларининг ўзунлигини бир қадар қисқартириш ва интенсивлигини ошириш йўлидан, тезликни ошириб, мусобақадагидан ўзун машғулот масофаси ўзунлигини камайтириш.

Спорт турларининг спецификасига қараб “яқинлаштириш” нинг бошқа усуллари ҳам қўлланилади. Бироқ уларнинг моҳияти бир –махсус тайёрлов машқларини танланган спорт тури хусусиятларига мумкин қадар яқинлаштириш. Бироқ бу махсус –тайёрлов машқларини умуман мусобақа машқлари билан алмаштиришга интилиш керак деган маънони билдирмайди. У ҳолда спортчига зарур бўлган айрим фазилатлар ва мамлакаларга мақсадга қатъий мвофиқ равишда таъсир кўрсатиш имконияти қолмай, машғулотнинг самарадорлиги пасайиб кетган бўлар эди.

Машғулот услубиятида ҳам ана шундай ўзгаришлар содир бўлади. Танланган спорт тури спецификаси кўпроқ мувофиқ келадиган услублар танлаб олинади. Спортнинг мазкур имкониятларга оширилган талаблар кўювчи услубларга, масалан, ўртача дистанцияга югурувчиларда дам олиш интервал қатъий ва камайиб борадиган интервал машғулот типидоғи услубларга: оғир атлетикаларда эса, чегарага яқин ва чегара оралиқлар билан бажариладиган такрорий ўқсиб боровчи машқлар услубига анча кўп ўрин берилади. Мусобақа услубининг роли ҳам ортади.

Мусобақа услубларидан дастлаб асосан тайёрлов машқлари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига қўшимча ёки унинг бир қисмини ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланаилади. Масалан,

енгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобақа масофаларидан қисқа масофага ёки аксинча, ундан узунроқ мусобақа масофасига югурадилар, кўп курашчилар эса. Дастлаб айрим турларда мусоабқалашадилар. Тайёрлов даврининг охирига яқинлашган сари танланган спорт тури бўйича тобора кўпроқ мусобақалашадилар. Бироқ ҳали бу машқлар машғулот характерида бўлиш керак. Бу ерда тахвим мусобақаларида иштирок этиш режали тайёргарлик кўришни бўзмай, бўлажак асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш воситаларидан бири сифатида хизмат қилиши керак.

Иккинчи босқичда умумий тайёргарлик воситаларининг таркибидаги хилма-хиллик анча камайиб қолади. Умумий тайёргарлиқ машқларининг кўпчилигидан фойдаланиш характери ҳам ўзгаради. Уларнинг бир қисми стабиллаштирувчи аҳамиятга эга бўлади, яъни энди улар юксалишдан ҳам кўра кўпроқ эришилган умумий машқ билан чиниққанлик даражасини мустаҳкамлашни таъмин этади. Бунга асосан машқ билан чиниққанликнинг “бевосита ўтиши” меҳназими бўйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи машқларни киритиш керак, масалан, жуда юксак чидамлилиқ намойиш этишни талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда куч-қувват машқлари ёки куч-қувватва тезкорлик-кучлилиқ талаб қилинадиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда умумий чидамлилиқни тарбияловчи тарбияловчи машқлар. Илгари машғулот аҳамиятига эга бўлган айрим машқлар иккинчи босқичда кўпроқ фаол дам олиш воситаси сифатида ишлатилади.

Ниҳоят, бир қатор умумий тайёрлов машқлари ихтисослаштирилади. Бу бажариладиган ҳаракатларининг тезлиги, кучи ва бошқа характеристикаси тегишлича ўзгаришида, шунингдек машқ жараёнида юклама билан дам олишни меъёрлашда ўз ифодасини топади. Мисол учун, югурувчи-спринтерлар, сакровчилар, улоқтирувчилар, боксчилар машғулотида штанга билан бажарадиган машқлар ёрқин ифода этилган тезкор кучлилиқ характерида эга бўлади.

### **1.3.ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИНИ ЁШГА ҚАРАБ ТАРБИЯЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ.**

Умумтаълим мактаблари ўқувчилари жисмоний, руҳий ва маънавий соғломлигининг бугунги ҳолати мутахассисларда жиддий ташвиш уйғотмоқда. Болалар ва ўсмирларда сурункали, биринчи навбатда, қон-томир тизими ва таянч-ҳаракат апаратига хос касалликларнинг ўсиши қайд этилмоқда. Тана вазни етишмаслиги ва руҳиятида салбий аломатлар мавжуд болалар сони ортиб бораётгани кузатилмоқда.

Кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний ҳолатига оид муаммоларни тадқиқ қилиш зарурияти шубҳасиздир. Чунки бу жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва умумий жисмоний ҳолатга таъалукли ўқув (дастурлари ва меъёрларни илмий асослаш имқонини беради.

Эрта болалик ёшида жисмоний тайёргарлик масалалари қанчалик унумли ҳал этилса, шунчалик каттарок ёшдаги болаларнинг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиши, умумий иш қобилиятлари самарали шаклланиши, ўқиш ва спортдаги натижалари мувофақиятли кечади.

Жисмоний тарбия тизимида жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик тушунчалари алоҳида ажратилади.

Жисмоний ривожланиш - инсон организмнинг шакли ва функциясини индивидуал тараққиёт давомида ўзгариши билан ифодаланади.

Жисмоний тайёргарлик - куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлилиқ ва эгилувчанлик каби ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилган педагогик жараён дир. Ушбу жараён инсон қобилиятларларини муайян қонуниятлар асосида мақсадли шакллантириш орқали амалга оширилади. Мазкур қонуниятлар қуйидагилардан иборат: гетерохрон, босқичли, фазавий ва қобилиятларларнинг бир-бирига кучиши. Инсон қобилиятларларининг ривожланганлик даражаси унинг иш унумдорлиги, соғлиги ва спортдаги мувофақиятини белгилайди.

Мутахассислар тадқиқотлари шуни кўрсатадики [18,39,64,149], ҳар

бир ёшнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд бўлиб, болаларни меҳнат ва спорт фаолиятига тайёрлашда уларни ҳисобга олиш зарурдир.

Индивидуал тараққиётнинг айрим босқичларида организмнинг ўзига хос тўзилиши ва функционал ҳолати ёш хусусиятларига мос даврларни аниқлаш имконини берди. Чунончи, В.М.Волков ва В.П.Филинлар [50,149] мактаб ёшини қуйидаги даврларга ажратадилар. (1-жадвал)

9-12 ёшли болалар ёши аъзолари ва функциялари бир маромда, аммо, етарлича жадал ривожланиши билан аҳамиятлидир.

Тана оғирлиги йилига уртача 2-4 кг, буйи 2-5 см гача ортиб боради.

Суяклар ва мускул тизими кучли шаклланади, тос суяги уса бошлайди, панжа ва елка олди суяклари қота бошлайди. Болалар, асосан, оёқлари, кизлар эса танаси ўзайиши ҳисобига усадилар.

Ривожланиш суякларнинг буйи ва энига ўсиши билан тавсифланади, Бироқ, улар ҳажмининг ортиши бир меъёрда кечмайди. Тезлашган ва секинлашган ўсиш даврлари кузатилади.

Скелетнинг тўла шаклланиши 20-24 ёшларга бориб тугалланади. Ёшга қараб суякнинг кимёвий таркибида ўзгаришлар бўлади. Кальций, фосфор, магний тўзлари микдори ортгани сари суякларнинг қаттиқлиги ҳам ошади. Суяклар билан бирга эса кизил суяк мияси аъзоси ҳам ривожланади .

Суяк туқималарининг ривожланиши кўп ҳолларда мускул туқималари ўсишига боғлиқдир. Болалар мускулларининг ҳолати катталар мускуллари тўзилишидан сезиларли фарқ қилади. Улар чўзилувчан бўлиб, ихчамлаши чоғида кучли қисқаради, бўшашишда эса кўпроқ ўзаяди. Мускуллар ривожланиши ҳам бир маромда кечмайди: йириклари тезроқ, ингичкалари секинроқ шаклланади. Дастлабки 15 йилда мускуллар оғирлиги 9%га, кейинги икки-уч йилда эса 12%га, кўпаяди. Ўсишнинг юқори суръати оёқ мускулларига, камроғи кул мускулларига хосдир.

Болаларнинг юраги ҳажм жихатдан катта эмас, етарли кучга ҳам эга

бўлмайди, юрак-қон томир тизимининг бошқарув аъзолари шаклланиш босқичида бўлади. Аммо, томирларнинг оралиқ масофаси катталарникига нисбатан каттарок бўлиб, бир дақиқалик қон ҳажми тана вазнининг ҳар килограмми ҳисобида) аъзоларни қон таъминоти билан таъминлайди.

Бироқ катталардан фарқли равишда, болаларда юракнинг зарурий дақиқалик ҳажми юрак қисқариш частотаси тезлиги (ЮКЧ) ҳисобига, юракнинг минимал уриш ҳажмлари тикланиши билан амалга оширилади.

Юкори ЮКЧ (9-12 ёшда 90-96 зарба/дак) паст артериал босим (97-98 зарба/дак. 51-59 мм рт-ст) шароитида юрак-қон томир тизими фаолиятида кўшимча зўриқишни келтириб чиқаради.

Ёш улгайган сари зарба ҳажми улчами ортади, ЮКЧ пасаяди, артериал босим бир мунча ортади.

9 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврда ўпка вазни сезиларли ортади, пуфакчалар сони катталардаги микдорга яқинлашади. Ўпкадаги тўзилмавий ўзгаришлар ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) ортишига сабаб бўлади. У 2,1-2,2 дан 2,4-2,7 л гача ортади. Ташқи нафас ва юрак-қон томир тизими имқониятлари ортиши билан бир вақтда осойишта шароитда ҳам, шунингдек, кизгин жисмоний иш чоғида ҳам кислород истеъмоли кўрсаткичларининг ўсиши ку-затилади. Нафас тизимидаги ижобий ўзгаришлар унинг вазифавий чегаралари кенгайиши билан аҳдмиятлидир. Аммо у ҳали ўз балоғатига етгани йўқ.

Бу, энг аввало, ёш ўқувчиларда нафас тезлиги юкорилиги ва нисбатан кичик нафас олиш ҳажми тозаланган хаводаги кислороднинг кам самарали фойдаланиши, механик ишнинг қувват қиймати юкорилиги кузатилади.

Бу ёшдаги болаларда сезги аъзо ривожининг ўсиш суръати муҳим хусусиятлардан ҳисобланади. Шундай қилиб, ҳаракат сезги аъзолари алоқадор бўлган катта яримшар қобиғи етарли даражада вояга етади. Шу билан бирга, ҳаракат, қуриш ва бошқа сезги аъзолари уртасида функционал яқин ўзаро ҳамкорлик бўлмайди. Шунингдек, мураккаб ҳаракат тўзилмаларига оид кўплаб ҳаракатларни ўзлаштириш ва амалга оширишни

дастурловчи ва эркин ҳаракатланишни назорат қилувчи бош мия қобиғи соҳасининг тўла балоғатга етмагани кузатилади.

Шу тариқа, ўқувчиларнинг функционал имқониятлари кўплаб кўрсаткичлар бўйича катта киши имқониятларидан камлиги сезилади. Аммо айрим аъзолар ва тўзилмалар ривожининг тараккий этиши уларга таъсир этишга интилиш ва шу билан бутун вужуднинг функционал имқониятларини оширишга имқон беради. Жисмоний функционал имқониятларнинг кўрсаткичлари жисмоний машқ, ҳаракатга келувчи тўзилмалари, организмга таъсир этиш услубларини танлашда етакчи омиллар ҳисобланади.

Кичик мактаб ёши кўплаб ҳаракатлантирувчи қобилиятларларнинг ривожланиши учун ўта қулай ҳисобланади. Улардан - тезлик ва қобилиятларлар, циклик ҳаракатларни муътадил ва ката жадаллик режимида давомли бажариш қобилиятлари ўта жадал ривожланади. Ҳаракатлантирувчи қобилиятларларни ривожлантириш асосий икки йуналиш бўйича амалга оширилади: биринчиси - рағбатлантирувчи ривожланиш ва иккинчиси - йуналтирилган ривожлантириш. Рағбатлантирувчи ривожланиш ҳаракатлантирувчи билим ва қуникмаларни шакллантириш жараёнида амалга ошади ва бу болаларни ҳаракатларни бошқариш асосларига ўргатиш билан боғлиқдир. Йуналтирилган ривожланиш организм функционал имқониятларини оширишда кўзга ташланади ва машқ мураккаблигини ортиши шароитида яхши ўзлаштирилган машқларни бажариш йули билан таъминланади [80].

9-12 ёшли болалар учун таъсирчан фаолликнинг нисбатан тез алмашиши ва суст ҳолатга утиши аҳамиятлидир. Бу шу билан боғлиқки, болага узоқ таъсир этувчи юқори таъсирчанли оғирлик (химояловчи рефлекс дея аталувчи) асаб тизимининг юқори бўлимларидаги марказий минтакаларда тормозланиш жараёнининг ривожланишига ва қуйи даражадаги умумий жисмоний иш қобилиятларига олиб келади. Бу эса организмнинг тез чарчашига сабаб бўлади. Аммо, бошқа томондан, бу ёшдаги болалар тез ўзига келадилар. Бола фаолиятидаги функционал



фаолликни алмаштирувчи бундай машғулот чоғида иш ва дам олишнинг навбатлаштирилиши талаб этилади. Давомли, ўзгармас, бир хил ҳаракат вазифалар ва мунтазам таъсирчан кескинликлардан қочиш керак.

Машқ жараёнига ҳамиша янги топшириқлар, ҳаракат вазифалари, машғулотни ташқиллаштиришнинг турли усулларини киритиш керак, куч, тезлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонликни намоён этадиган ҳаракатлантирувчи қобилиятларлар ривожланиши ва ҳаракатланиш куникмалари шаклланиши ўртасида яқин ўзаро ҳамкорлик мавжуд. Қобилиятларнинг ривожланиши ҳаракатларни такомиллаштириш жараёнида амалга ошади.

**Куч қобилиятларлари.** Мактаб ёшидаги болаларнинг ёш хусусиятлари зур бериладиган куч машқларини кулланишини чеклайди. Бунда сакрашга оид, гимнастик снарядларда акробатик ва жўшқин машқлардан кенг фойдаланилади.

Ф.Г.Казаряни [81] тадқиқотлари шундан далолат берадики, кичик ёшдаги ўқувчиларда куч қобилиятларини парваришlash учун жўшқин хусусиятли тезлик-кч машқларини қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Бу ёшдаги куч машқлари жўшқин хусусиятга эга бўлиши ва тезлик куч қобилиятларини ривожлантиришга кўмаклаши керак. Болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда куч парвариш чоғида асосий такрорий ва жўшқин тиришиш усулларини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Бунда юқори қаршилиқ машқлар-турли нарсалар (тикма, тўплар, гантеллар, тошлар ва х.к.), шерикнинг қарши ҳаракати, атроф-муҳитнинг қаршилиги ва ўз тана вазнини оғирлаштириш машқларидан фойдаланилади.

Кучни ривожлантириш воситалари асосий мускул гуруҳларининг тез ривожланишига имкон яратадиган машғулотларни ташқиллаштиришдан кўпроқ самара олиш мумкин.

**Тезкорлик қобилиятлари.** Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг асосий услубияти юқори жадаллик билан бажариладиган машқлар ҳисобланади. Кичик ва ўсмир ёшларида тезкорлик

қобилиятлари ўта муваффақиятли ривожланади.

В.Н.Власов, В.П.Филин [82] ўз тадқиқотларида таъкидлайдиларки, бу ёшда ҳаракат даражасини оширишда йўналтирилган воситалар билан чаққонликни парваришlash тезкорлик-куч хусусиятли машқлар ҳисобига ошириш талаб қилинади.

Бир гуруҳ муаллифларнинг [49,81] кўрсатишларича, болалар ва ўсмирлар учун чаққонлик машқларини бажариш давомийлиги 4-6 сония чегарасида бўлиши ва ҳаракатлар миқдорини машқдан машққа вақт бирлигида оз миқдорда бўлса-да, ошириб бориш керак.

Чаққонликни парваришlash учун қўлланиладиган машқлар бир хил бўлмаслиги, турли мускул гуруҳларини камраб олиши, марказий асаб тизимининг бошқарув фаолиятини такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг координацион қобилиятларларини ошириш лозим. Шундай қилиб, В.П.Филин [84] ва бошқалар томонидан ўтказилган тадқиқотлар тезкорлик хусусиятларини парваришlash учун болалар ва ўсмирлар билан машғулотларда, машқларни такрорий бажариш чоғида 1-2 дақиқа чегарасидагига нисбатан қисқа хордик танаффусларни белгилаш имқонини берди. Уларни қўллаш билан янада жадалрок машғулотлар ўтказиш мумкин бўлади.

Бироқ, хордик танаффуслари ва машқ қисмлари доимий бўлмаслиги керак. Бу эса организмнинг бир хил машғулотга ўрганиб қолиши билан боғлиқ бўлган чаққонлик ва тезлик чидамлилиги ривожланиш даражасининг барқарорлашишидан қочиш имқонини беради.

Чаққонлик машқларини бажаришга киришишдан илгари 15-20 дақиқа давомида чигални ёзиш амалларини ўтказиш ва таянч-ҳаракат аъзоларини тез ҳаракатларни бажаришга обдон тайёрлаш лозим фикр ва исботлар бор.

Тезлик йуналишидаги машқларга ўргатиш машғулотнинг асосий қисми бошланишидан аввал кулланиши керак. Кейин эса куч йуналишидаги ва чидамлилигининг парвариш қилувчи машқлардан фойдаланилади. Машғулотларда спорт ва ҳаракатли уйинларни қўллаш чоғида

чаққонликнинг ривожланиши жуда самарали кечади.

Чаққонликни тарбиялаш машқларини қўллаш қуйидаги услубий коидаларга асосан амалга оширилиши лозим [85]:

- техникаси бўйича машқ мураккаб бўлмаслиги керак;
- машқ шуғулланувчилар томонидан яхши ўзлаштирилиши зарур;
- машқлар давомийлиги шундай булиши керакки, токи тезликларни бажариш охиригача чарчоқ туфайли сусаймасин;
- болалар ва ўсмирларда тезлик машқларининг давомийлиги 16-17 сониядан ортмаслиги лозим;
- тезкорлик машқларини такрорий бажариш чоғидаги асл холига қайтиш босқичидаги кейинги машқларни бажаришда 1-2 дақиқагача давом этадиган фаол хордикдан фойдаланиш керак;
- тезкорлик машқлари ўргатиш дарсида бирин-кетин бажарилади.

**Чидамлилик.** Муайян иш фаоллиятини ўзок муддат давомида чарчамасдан бажариш чидамлилик сифатини англатади.

Кўплаб илмий тадқиқотчилар мувозанат ҳолатидаги чидамлиликни кичик мактаб ёшидан ривожлантириш мумкинлигини курсатмоқда. Болалар чидамлилик ривожининг юкори даражаси билан фарқ қилмасалар-да, 10 ёшларга бориб киёсан давомий вақт мобайнида улар- да тезлик ва кам жадалликдаги машғулотларни бир неча марта бажариш қобилиятлари ортиб боради.

Айрим тадқиқотчилар [86] бошлангич мактабларда умумий чидамлиликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор беришни таклиф этарканлар, бунинг учун бир хил суръатдаги секин югуришни қўллашни тавсия қиладилар. Аммо 4-синфдан бошлаб, машқ оралик вақтини мунтазам қисқартириш, уни бажариш тезлигини ошириш такозо этилади.

Бу ишни 170-185 зар/дак. пульс билан бажариш керак, хордик танаффуси эса 45-90 сония чегарасида тавсия этилади. Кам жадалликдаги машқни бажариш давомийлигини мунтазам ошира бориб, 10-11 ёшда югуриш микдорининг хафтасига 12 километргача етказиш мумкин. Умумий

чидамлиликни ривожлантириш учун юриш ва югуриш чоғида 1 дан 1,5 километргача масофага ҳаракатланиш яхши восита бўлиб хизмат килади.

Айрим муаллифлар 8-10 ёшли болалар билан чидамлиликни ривожлантириш ишида юкори жадалликдаги югуриш ёки ана шундай йуналишдаги ҳаракатли уйинларни таклиф киладилар.

Ўтказилган тадқиқотларда айтилишича, мувозанат ҳолатидаги чидамлиликни сезиларли зуриқиш ва мувозанат таркибий қисмларига боғлиқ каршилиқ машқлари ёрдамида тарбиялаш мумкин. Дам олиш учун эса бушаштирувчи жўшқин машқлар тавсия этилади. Ўнқир-чўнқир жойларда секин югуриш умумий чидамлиликни ривожлантириш воситаси ҳисобланади. Бунда такрорий ва бир меъёрадаги усуллардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Г.П.Богданов ана шундай хулосага келар экан, 8-30 дақиқали секин югуриш, 30-60 дақиқали спорт уйинлари (футбол, регби, култупи) ва 1 дақиқа-ю 30 сонияли хордик танаффусдан фойдаланган ҳолда, чидамлиликни кичик мактаб ёшидан тарбиялаш зарурлигини таъкидлайди [86].

С.В.Каледин эса миқдор ва жадалликни 190 зар/дак. дан ортмайдиган пульсга мўлжалланган ҳолда хордик танаффуслари билан бошқариш мумкин деб ҳисоблайди. Хордик танаффуси миқдори 30-80 метрли қисқа югуришлардан фойдаланилган ҳолда 1 дан 1,5 дақиқাগача ташқил этилиши мумкин. 150-250 метрли ўзунроқ қисмлардан фойдаланишда дам олиш вақти 3-4 дақиқাগача кўпайтирилиши мумкин.

Бир гуруҳ муаллифлар (таъсирли турли-туман ўргатув воситалари туркуми қўлланиладиган усулни чидамлиликни тарбиялашда самаралироқ усул ҳисоблайдилар.

Шундай қилиб, болалар ва ўсмирларда чидамлиликни парвариш қилишда турли воситалар - секин югуриш, турли ўргатув воситалари мажмуаси [84,86] дан фойдаланиш тавсия этилади. Чидамлиликни ривожлантириш учун амалиётда турли усуллар - меъерий, такрорий, ўзгарувчи усуллар қўлланилади.

Меъерий усулда ўқувчиларнинг шахсий жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб оғирлик бериш ва уни вақт бўйича бошқариш имқонияти мавжуд. Бу усул бўйича машқлар бир меъёрда бажарилади ва умумий чидамлилиқни ривожлантиришга кўмаклашади.

Такрорий усул чоғида эса оғирликни етарли хордик танаффуслари билан такрорлаш миқдори бўйича бошқариш мумкин.

Ўзгарувчи усул масофа ўзунлигига қараб хордик танаффуслари билан 1-1,5 дақиқадан 3-4 дақиқача, шугулланишга қараб, 140-180 зар/дак ЮКТ ўзгарувчи суръатда машқ бажарилишини кўзда тўтади [86].

Чидамлилиқни ривожлантириш чоғида машқларни бажариш жадаллиги кўпи билан 75-85%ни ташқил этиши мумкин.

Хордик танаффуслари эса кам жадалликдаги иш билан тўлдирилади.

Чаққонлик. Чаққонлик жисмоний хусусияти остида ҳаракат тизими марказий ва периферик бошқарувининг биомеханик таъсир тўзилмаларини ўзгарувчи шароитда ҳаракат топшириқларини бажариш қарорларига мос тарзда ўзгаришига имқон берадиган вазифаларнинг ўзаро ҳамкорлиги, уйғунлашуви тушунилади.

Ҳаракатли ва спорт ўйинлари, гимнастика, акробатика, енгил атлетика сакрашлари, улоктириш, чаққонликни ривожлантиришнинг самарали воситаси бўлиб хизмат килади. Чаққонликни тарбиялашда қуйидаги айрим методик усулларни ҳисобга олиш [83] зарур: ғайриоддий бошлангич ҳолатларни кўллаш; машқларни тесқари бажариш; тезлик ёки ҳаракат суръатини ўзгартириш; машқлар бажариладиган жой чегараларини ўзгартириш; машқларни бажариш усулларини алмаштириш; машқларни кўшимча ҳаракатлар билан мураккаблаштириш; гуруҳ ёки жуфтлик машқларини бажарувчиларнинг қарши ҳаракатларини ўзгартириш.

Хордик танаффуси нисбатан тўла тикланиб олиш учун етарли булиши керак. Кейинги машқни бажаришга мавжуд чарқоқнинг белгилари қолмагандан кейингина киришиш керак. Чаққонлик машқларини машғулотнинг асосий қисми аввалида ўтказиш ва ҳар бир машғулотга

киритиш талаб этилади.

**Эгилувчанлик.** Эгилувчанлик инсоннинг бажарилаётган ҳаракатдаги тебраниш кенглиги (амплитуда) каттарок бўлишига эришиш қобилиятлари сифатида аникланади [77]. Қатор муаллифлар фикрича, куйидаги машқлар эгилувчанликни тарбиялашда самаралироқ ҳисобланади:

- турли бошлангич ҳолатларда эгилиш;
- оёк билан олд-орка ва кундаланг йуналишларда одимлаш, ҳамда «шпагат», гимнастик девор олдидаги машқлар;
- қўлларни турли томонларга қайтариш, қўлларни айлантириш, таёкчалар билан ва гимнастик девор олдидаги машқлар.

Эгилувчанликни тарбиялашда уларнинг бир неча турлари ажратиб кўрсатилади:

- фаол эгилувчанлик - ўз мусқулларига зўр бериш ҳисобига ҳаракатни каттарок тебраниш кенглигида бажариш қобилиятлари;
- суст эгилувчанлик - ташқи кучлар (оғирлик, шерик ва х.к) таъсири ҳисобига ҳаракатни каттарок тебраниш кенглигида бажариш қобилиятлари;
- динамик эгилувчанлик - жўшқин атвордаги машқларда намоён бўлган эгилувчанлик;
- статик эгилувчанлий - мувозанат ҳолатидаги машқларда намоён бўлган эгилувчанлик;
- умумий эгилувчанлик - ҳаракатни йирикрок бугинлар билан ва турли йуналишларда катта тебраниш кенглигида бажариш қобилиятлари;
- махсус эгилувчанлик - ҳаракатни бугинлар ва спорт ихтисослашуви хусусиятларига мос келадиган йуналишларда катта амплитудада бажариш қобилиятлари.

Жисмоний юкломани ёш хусусиятларига қараб меъёрлаш мутахассисларни маълумотларига кўра, болалар учун куйидагича тақсимланади: умуртка учун 45 дан 60 тагача такрорлаш, тос-бел бугими учун ҳар бир оёкка 30 дан 35 тагача такрорланади, елка қисми бугими учун ҳар бир кулга 25 дан 35 тагача такрорланади.

Бунда машқ 3-5 та ритмик такрорлаш туркумлари бўйича тебраниш кенглигини (амплитуда) мунтазам ошириб бориш билан такрорланади. Ҳар 10 кунда такрорлаш миқдорини мунтазам равишда ошириб борилади.

Эгилувчанликни тарбиялаш хусусиятини қуйидагича шакллантириш мумкин:

- ҳаракат амплитудаси орттирилган машқлар, фаол ва суёт машқлар;
- ўз-ўзини сиқиб ушлаб бажариладиган, шерик ёки оғирликлар билан бажариладиган машқлар.

Ушбу машқлар организмга таъсир этиш бўйича қайд этилган тартибга муовфиқдир, яъни эгилувчанликни ривожлантириш комплексига уларни шундай тартибда киритиш лозим.

Эгилувчанликни ривожлантиришда динамик машқлар билан бирга, тананинг алоҳида қисмларини жалб қилган ҳолда статик машқлардан ҳам 20-30 сония чегарасида фойдаланиш талаб этилади.

Эгилувчанлик машқлари ҳар куни бажарилганда ижобий самара беради.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун энг қулай вақт соат 10 дан 11 гача ва 15 дан 16 гачадир.

Эгилувчанликни ташқи омиллар билан ошириш учун машғулотларни кучайтирилган чигал ёзиш машқларини қуйган ҳолда иссиқ биноларда ўтказиш лозим.

Эгилувчанликни шакллантирувчи машқлар машғулотнинг биринчи (тайёргарлик) қисмида - умумий жисмоний машқларни бажариш вақтида ёки машғулотнинг асосий қисмида - бошқа сифатларни ривожлантириш вақтида қўлланилади.

Координацион қобилиятларлар (КК) Инсон жисмоний тайёргарлигининг асосий таркиби ҳисобланиб, кўп ҳолларда шахснинг асосий жисмоний хусусиятлари, айниқса, тезкорлик ва чаққонлик имкониятлари ривожланишининг даражасини белгилайди. Бу, мазкур хусусиятни ўрганиш ва уни такомиллаштириш услубиятини ишлаб чиқишга

мутахассисларнинг синчковлиги ва мунтазам эътиборини тортиш шароити билан боғлиқдир.

КК кўплаб эндо ва экзоген омиллар билан, аммо, мувозанат функцияси ривожланиши ва вестибуляр анализаторларнинг шаклланиши даражаси билан кўпроқ боғлиқдир. Организм ривожининг турли босқичларида кейингиси морфологик ёш-жинс хусусиятлари, шунингдек, жисмоний тарбиянинг фойдаланилаётган восита ва услублари хусусияти билан боғлиқ ўзгаришларга дуч келади.

Мазкур бўлимда болалар КК, ривожланишининг асосий омили сифатида мувозанат ва вестибуляр анализатор функциясининг шаклланиши хусусиятлари ёритилади, уларни такомиллаштиришнинг самарали шартлари, шунингдек, уларга эндо-экзоген таъсир этувчи салбий таъсирлар аниқланади.

Мактаб ёшидаги болаларда мувозанат функциясининг шаклланиши тадқиқига ватандош ва хорижий муаллифларнинг [33,34, 78, 89, 139] бир канча ишлари мавжуд. Болаларда ёш утган сари туриш барқарорлиги яхшиланади. Бироқ мувозанат функцияси ривожини бир меъёردа кечмайди.

В.М.Волков [84] 5-18 ёшгача бўлган болаларнинг улгайиш жараёнида тана турғунлиги даражаси ортишини таъкидлар экан, 7 дан 11 ёшгача тана турғунлиги ўсишнинг даражаси сезиларсиз экани, шу билан бирга, 12-13 ёшда унинг кескин ортиши кузатилишини кўрсатиб ўтди.

Турли ёшдаги болаларнинг таянч майдони сунъий силжишига таъсирланишини ўрганган олимлар шундай хулосага келади. Бундан ташқари, муаллиф жинсий балоғатга етиш даври тик турган ҳолатда тана турғунлигининг ортишга таъсир этиш тўғрисидаги фаразга келади.

Мутахассисларни тадқиқотларида ўқувчилар мувозанат функцияси ривожини даражасини аниқлаш учун махсус тестлар (жисмоний машқлар) дан фойдаланилган.

Бунда қуйидаги натижалар олинган: болаларда ҳаракат асосий шакллари ривожини ўрганар экан, муаллифлар туриш барқарорлиги кизларда 13 ёшда, ўғил болаларда эса 14-15 ёшда пасайиши тўғрисида хулоса



чикаради. Бу хулосани ўз маълумотларида В.М.Волков [50] ҳам тасдиқлайди. У гимнастик ходада мувофақиятли юриш микдори 12 ёшгача ортиши, кейин бу вазифанинг 15-16 ёшгача ёмонлашиши ва сунгра яна яхшиланиши аниқланади.

12-15 ёшли ўқувчиларда мувозанат функцияси ҳолатини ўрганган олимлар ҳам 10-12 ёшли болалар билан таккослаганда координацион ҳаракатлар бузилиши ва мувозанатни сақлаш ёмонлашганини аниқлаган. Маълумотлардаги бундай тафовутларни афтидан тадқиқот методикасидаги фарқлар билан изохлаш мумкин.

Е.Я.Бондаревский, В.Н.Болобан [33,34] ишларида мувозанат функцияси ривожланиши тадқиқотининг такомиллашган усуллари (стобилография ва бошкалар) кулланилган ҳолда мувозанатнинг ёш ўзгаришлари маълумотлари келтирилади ва ўқувчиларда ёш билан биргана бардошлиги ҳам яхшиланиши тўғрисидаги хулосага келинади. Бироқ ўғил болаларда 14 ёшга бориб, шунингдек, 15-16 ёш мувозанат координациясида айрим бузилишлар кузатилади [34]. Муаллиф бу ҳолатлар балоғатга етиш давридаги асаб жараёнининг вақтинчалик нобарқарорлиги билан боғлиқлиги бу эса умумий координациясига ва қисман мувозанатга салбий таъсир этиш хусусиятидаги фарзани илгари суради.

Ўз тадқиқотларида, В.Волков ҳам шуни таъкидлайди. Спорт секцияларида шугулланмайдиган болаларда 11-12 ёшдан кейин тинч ҳолатда гавданинг тик вазиятида яхши томонга силжиш кўзатилмайди. Бироқ, болаларда 11-12 ёшдан кейин тик ҳолатни сақлашни яхшилашда силжишларнинг йўқлиги бу вақтда мувозанат функцияси ривожланиши асосан тугалланганлиги билан изохлаш мумкин.

Бир қатор муаллифларнинг тадқиқотлари 12-14 ёшларда мувозанат функцияси катталарнинг даражасига етишини кўрсатади. Юкорида келтирилган тадқиқотларда таъкидланишича, мувозанат сақлаш функциясининг жадалрок ривожланиши 7 ёшдан 10 ёшгача кечади. Шу тарика, илгари (1947-1991 йиллар) ва кейинги (1991-2000) йилларда

мувозанат функцияси бўйича ўтказилган тадқиқотлар натижаларини солиштириб жадал ривожланиш даври тўғрисида олинган маълумотлардаги турли тафовутларни таъкидлаш мумкин. Балки бу синалган одамлар билан изохланади. Мутахассисларни тадқиқотларида жисмоний ривожланиш ҳаракат тайёргарлиги даражаси ва балоғатга етиш даврига кириш вақти бўйича ҳам ўз тенгдошларидан сезиларли фарқ қилган болалар иштирок этишган.

Хозирги замон ўқувчиларидаги мазкур кўрсаткичлар уша йиллардаги болаларникидан анча ортиқдирлар. Бундан ташқари, ушбу бўлимда тахлил қилинган ишларда тана туриш бардошлигини аниқлашнинг турли усулларида фойдаланишган. Бу эса олинган натижаларни солиштиришда муайян кийинчиликларни пайдо қилади.

Вестибуляр анализатор ривожини ўрганишда айнан бир хил таъсирга вестибуляр тургунлик тадқиқотига кўпроқ аҳамият беради. Вестибуляр анализатор функцияни бардошлигини ёшга оид тадқиқоти унинг ёшга қараб ортишини кўрсатади.

Олимларнинг кўрсатишича, вестибуляр бардошлилик кизлар да 11-12 ёшда, ўғил болаларда эса 13-14 ёшда катталарга хос даражага етади. Вестибуляр аппаратининг тикланиш жараёни кизларда ўғил болаларга нисбатан икки йил илгари тугалланади.

Вестибуляр анализатор функционал имқониятларининг 8 дан 14 ёшгача кескин ортиши ва 12-14 ёшларда у ривожланишнинг юкори даражасига етишини В.Н.Болобан ўз ишларида таъкидлайди.

Мувозанат функцияси ривожини ва вестибуляр анализаторларининг айнан бир хил таъсирга бардошлигининг ёшга нисбатан ўзгариши масалалари бўйича адабиётлар тахлилига яқун ясар эканмиз, хулоса қилиш мумкинки, вестибуляр анализатор тургунлиги ёшга қараб ортиб боради.

Машғулотларда жинс ва ёш, саломатлиги ҳолати, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда жисмоний воситаларни кулланиши спорт секциялари ёки БЎСМда

шугулланаётган ўқувчилар жисмоний тарбиясини амалга оширишнинг асосий ташкилий-услубий коидалари саналади.

Бу қоида жисмоний маданият бўйича дастур мазмуни, қисман «Ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш учун материаллар» (1999) дастури бўлимлари мазмунига асос қилиб олинган.

Болаларда асосий ҳаракат хусусиятлари (ҳаракат тезлиги, мускуллар кучи, турли жадалликдаги мускул ҳаракатларига чидамлик, вестибуляр бардошлилик ва х.к) ривожланиши муаммоси жисмоний тарбиянинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Шунинг учун жисмоний маданият бўйича Дастурда (1999) асосий ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш, жумладан, мувозанат аъзоларини шугуллантириш умумий вазифа сифатида ажратилган.

Жисмоний маданият бўйича ўқув дастурида таъкидланишича, ҳар бир бўлимни ўрганишда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси кам бўлган ўқувчиларга алоҳида эътибор қаратиш зарур. Шундай ўқувчиларга шахсий топшириқлар бериш ва улар билан қўшимча машғулотлар ўтказиш тавсия қилинади. Шу билан бирга, ёш-жинс тафовутлари, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва жинсий балоғат даражаларини ҳисобга олган ҳолда МК ни такомиллаштириш методикаси тўла ишлаб чиқилгани йўқ. Ўқувчиларнинг юқорида айтилган хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мувозанат функциясини такомиллаштириш учун воситалар ишлаб чиқишга ҳам кам эътибор берилган.

Бизнинг фикримизча, қобилиятларни шакллантиришга мўлжалланган ва жисмоний тарбия бўйича амалдаги Дастурга киритилган материаллар аввалгиларга солиштирганда анча мураккаблаштирилган. Бироқ, адабиётларда дастур бўлимлари бўйича машқлар таксимоти дарсдаги машқларни ўтказиш жойи, уларнинг дарслар (дарснинг алоҳида қисмлари ва х.к) да дозировкалаш масалалари етарлича ёритилмаган.

Бундан ташқари илмий ва методик адабиётларда шахе шаклланишининг мураккаб ва маъсулиятлироқ даври ҳисобланган усмир

ёшдаги ўғил болалар жисмоний ривожланиш жараёнида урганилаётган хусусиятлар ривожини ўрганишга бағишланган ишларни учратмадик. Илмий адабиётларда инсон хусусан, улар таркибий қисми бўлган мувозанат функцияси масалаларига оид изланишлар кўп.

Қуйида биз шу масалалар бўйича асосий йуналишларни куриб чикамиз. Хрзирги вақтда шахенинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигига талаб ортиши муносабати билан организмнинг мақон-тафовут функциялари ривожини муаммосини ечимини топишга катта аҳамият берилляпти [50] ва бошкалар

Кўплаб изланишларнинг кўрсатишича, мақонда мувофиқлашиш ва гавда ҳолатини саклаш ташки ва ички анализаторларининг яхлит фаолиятини таъминлайди.

Организмнинг функционал ҳолатига таъсир воситасини танлашда ўқувчилар организм шахсий хусусиятларига мос келадиган педагогик усулларни аниқлаб олиш керак. Бундай самарали восита - инсон эҳтиёжидаги ўзига хос ҳаракатдир.

Бажариш натижасида инсоннинг мақонда мослашуви асосида (вестибуляр, куриш, ҳаракат аппаратлари ва рефлексор тизимлар иштирокида ёш имқониятлари ва келадиган физиологик жараёнлар жадаллиги ортадиган, жисмоний ва вегетатив таъсирланишининг ўта фаоллиги камаядиган жисмоний машқларни танлаб олиш мумкинми? Мехнат физиологияси ва физиологик тарбиядаги мавжуд материалларнинг курсатишича, мумкин ва ҳаракат ривожланиши қонунийлиги асосида танланган машқларни қўллашда кутилаётган натижаларни олдиндан билиш, машқлар комплексини лойихалаштириш ҳам мумкин.

Шундайлар сирасига статик бардошлилигини таъминловчи, барча функцияларга юксак талабларни қуёвчи машқларни киритиш мумкин.

Машқ қилишнинг уч усули маълум:

1. Фаол.
2. Суст.

### 3. Аралаш.

Фаол шуғулланишда айланма ва турли томонларга ўзгартирма машқлар, шунингдек, умумривожланиш хусусиятидаги (тезлик, куч, статик чидамлилиқни ривожлантирувчи) машқлардан кенг фойдаланилади.

Шуғулланишнинг сусти усули махсус мосламаларида бажариладиган машқлар тизимини ўзида жамлайди.

Аралаш шуғулланиш, бу икки усул комбинациясидир. Мазкур усулдан фойдаланиш қисқа муддат ичида организмни мувофик кўзгаткичларга бўлган тургунлигини оширади деган исботланган фикрлар бор.

Шундай қилиб, мос келувчи машқларни танлашда биз қуйидаги уч асосий қоидага таяндик:

1. Юксак ҳаракат аниқлигини талаб этувчи малакалар мустаҳкамлигини таъминлаш зарур.

2. Танланган ҳаракатларни мувофиклаштиришда асосий роль ўйнайдиган, асабий хаяжонланиш белгиларини жамлайдиган, мускул кучларининг тупланишига олиб келадиган асаб марказларининг тулкинланиши ва ўзгарувчанлигини ошириш зарур.

3. Болалар узлуксиз таъсирчанлиги имқониятларини тезлатувчи ҳаракатларни олдиндан ташкиллаштириш.

Инсон организмда содир булаётган ўзгаришлар бу даврда ҳаракат имқониятлари ривожланишида ҳам ўз изини колдиради. Жисмоний ривожланиш, жинсий балоғатга етиш ва ҳаракат хусусиятлари ривожининг боғлиқлигини кўрсатувчи кўплаб тадқиқотлар мавжуд [20, 43, 83]. Жисмоний ривожланиш тезланиши билан бир вақтда ҳаракат фаолияти натижаларида ҳам силжишлар кузатилади.

Б.И.Бутенкони маълумотларига кура, панжа кучи жинсий балоғатга етиш даражаси билан боғлиқ бўлади. Жисмоний ривожланиш ва жинсий балоғат суръатларида ўз тенгдошларидан илгарилаб кетган ўсмирларда куч кўрсаткичлари юқориракдир.

Куч ўзунликка ва юқорига сакраш, кул ҳаракатлари тезлиги ва

аниклиги, мувозанат чидамлилигининг жадал ривожланиши жисмоний ривожининг қўйи даражасидан юқорига утиш даврида кузатилади.

Н.Александрова бир хил жисмоний ривожланишдаги, аммо, турли ёшдаги болалар жисмоний машқларни бажаришда тахминан бир хил натижа курсатганлигини кузатди. Муаллифлар шунингдек, сакровчанлик кўрсаткичидаги уларнинг жисмоний ривожи даражасига боғлиқлигини курсатувчи далилларни киритади. Жисмоний ривожланиши юқори бўлган у ёки бу ёш гуруҳдаги ўсмирлар юқорироқ сакрашади (турган жойдан юқорироқ сакраш).

Ўсмирлар чакқонлиги бўйича эса адабиётларда турли фикрлар мавжуд. Баъзилари жисмоний секин ривожланаётган тенгдошларига таккосланганда ўзун буйли ва бу даврда тез усаётган болаларда тана турли аъзолари билан ўзаро боғлиққа асосланган ҳаракат кўникмаларининг ўзлаштириши кийин кечишини таъкидлайдилар.

Бошқалар эса ўсмирлар ўз ҳаракатларини етарли даражада яхши бошқара олишларини таъкидлаб, ўзга мулоҳаза билдирадилар. Бунинг тасдиғи сифатида чакқонлик намоён этиладиган фигурали учиш, бадий ва спорт гимнастикаси, акробатика сингари спорт турларида ўсмирлар томонидан спорт маҳорати мувоффақиятли ўзлаштирилаётгани бўйича мисоллар келтирилади.

Ўсмирларда ҳаракат хусусиятларини ривожлантириш бўйича шугулланиш самарадорлигини ўрганишга багишланган изланишларда муаллифлар қўйидаги хулосага келдилар: юксак натижа жисмоний ривожланиши юқори даражали болаларда кузатилади. Демак, жисмоний ривожланишнинг даражаси бўйича фарқланган болаларда чидамлилик ривожи бир хил машқ оғирлигида бир хил булмаган. Биологик жихатдан кам балоғатга етган ўсмирларда шугулланиш таъсири чоғидаги чидамлилик ривожи ой сайин юқори суръатлари билан ажратиб турган деган олимларни исботи бор.

Турли жисмоний ривожланиши даражасидаги болалар уртасида (педагогик тажрибадан кейин) ўртача чидамлилик кўрсаткичларини велоэргометрия маълумотлари бўйича, таккослаш улар ўрта жисмоний ривожланиш даражасидаги болаларга нисбатан кўпроқ ортганлигини кўрсатди .

С.В.Журавлевани фикрича юқори даражали жисмоний ривожланишдаги ўсмирларда тезлик ва тезлик-куч хусусиятлари педагогик тажрибалари натижаларида кўпроқ ўсиш борлигини таъкидлайди. Ана шундай манзара куч хусусиятлари кўрсаткичларида кузатилади.

Турли даражадаги жисмоний ривожланиш билан боғлиқ мувозанат функцияси ривожига келсак, адабиётларда ҳеч қандай маълумотлар топилмади

## **2. БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА УМУМИЙ МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ШАКЛЛАРИ.**

Спортда ихтисослашиш спортчининг ҳар томонлама ривожланшпини инкор этмайди. Аксинча организмнинг функционал имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва руҳий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш асосидаги танланган спорт турида мумкин қадар кўпроқ ютуққа эришилади. Спорт амалиётидаги бутун тажриба ҳам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда кўп маълумотлари ҳам ана шуни таъкидлайди.

Спорт ютуқлари спортчининг ҳар томонлама тараққий этганлиги боғлиқлигининг иккита асос-ий сабаби бор. Биринчидан, организмнинг ажралмас эканлиги - унинг барча аъзолари, система ва функциялари фаолият ва тараққиёт жараёнида ўзаро узвий боғлиқдир. Қайси жисмоний сифат кўпроқ, қайсиниси камроқ ривожланиши зарур экани, ҳар қайси спорт тўрининг ўзига хос нисбатда бўлсада бирор жисмоний қобилиятни ғоят юксак даражада ривожлантириш учун организм функционал имконияти умуман юксак бўлиши шарт. яъни ҳар томонлама ривожланиш жараёнидагина бунга эришиш мумкин деган умумий қонуният ҳам ҳамisha кучда қолади.

Иккинчидан, турли ҳаракат малакалари ва маҳоратлари ўзаро ҳамкорликда ишлайди. Спортчи томонидан ҳаракат маҳоратлари доираси қанчалик кенг бўлса, албатта танланган спорт тўрининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлган маълум меъёрда ҳаракат фаолиятининг янги формаларини яратиш ва илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шунчалик қўлай асос мавжуд бўлади. Янги ҳаракат формалари илгари таркиб топган формалари асосида пайдо бўлади ва уларнинг у ёки бу элементларини уз ичига олади. Хилма-хил ҳаракат координацияларнинг ўзлаштириш жараёнида бу йулда учрайдиган қийинчиликларни енга бориш натижасида ҳаракат фаолиятини яна ҳам такомиллаштириш қобилияти тренировканиш ривожланиши яна ҳам муҳимроқдир.



Демак, спортда такомил топишнинг объектив қонунлари спорт машғулот чуқур ихтисослаштирилган жараён бўлиши билан бирга, ҳар томонлама ривожланишига олиб келишини талаб қилади. Шунга чуқур спорт тренировкасида умумий ва махсус тайёргарлик бир-бирига маҳкам кушиб олиб борилади.

Шу нарса муҳимки, умумий ва махсус тайёргарликининг органик ҳамоханглиги фақат спорт такомиллигининг қонуниятлариларига жавоб берибгина қолмай. Балки ҳамма нарса инсонни ҳар юмонлама устиришга қаратилган тарбия системасининг умумий қонуниятларга ҳам мос келади. Шуинг учун умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг умумий принципини спорт машғулотда аниқ ифода этадиган спорт мактабнинг энг муҳим принципи деб қарши зарур.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигини бирлиги деган сўз спорт ютуқларига эришишга ҳамда оқибат натижада спортда тарбия воситаси сифатида фойдаланишга зиён етказмай туриб, бу birlikнинг қайсидир томонини машғулотдан олиб ташлаб бўлмайди, демакдир. Умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги шунингдек улар мазмунини бир-бирига боғлиқ эканлиги билан ҳам ифодаланади, чунки умумий жисмоний тайёргарликининг мазмуни, юқорида кўрсатиб ўтилганидек, танланган спорт тўрининг хусусиятларига қараб белгиланади. Махсус тайёргарликининг мазмуни эса умумий тайёргарлик натижасида пайдо бўлган шарт - шароитларга боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини диалектик тарзда қарама-қарши birlik сифатида тушунмоқ керак. Машғулот вақтида бу birlik томонлариинг ҳар хил ишга бирдек фойда келтиравермайди. Ҳар бир аниқ ҳолатда маълум меёр мавжуд бўлиб, унинг бузилиши спортда тараққиётга эришишга халакит беради. Бу меёр танланган спорт тўрининг ўзига хос хусусиятларига ҳамда бошқа бир катор шарт-шароитларга боғлиқ.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги. Ҳозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва ахлоқий сифатларини

ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёни ташқил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади.

Спорт машғулотнинг шундай йуналиши жисмоний тарбия системасининг умумий принципларига мос келади, бунда спорт кайд этилганидек ягона мақсад бўлмасдан қобилятни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машғулот икки йуналишни: умумий ва махсус тайёргарликни таркибан бирлаштиради. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнида органлар системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисосига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек унинг турли хил ҳаракат кўникма ва малакалари муносабатини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса муайян спорт тури учун хос бўлган сифат ва қобилятларни ривожлантиришни таъминлайди, шунингдек унга хос техника ва тактика билан қуроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам махсус тайёргарликни ҳам машғулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёргарликининг орасида ўзаро боғлиқлик мавжуд бўлиб улар ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажратмасликни таклиф қиладилар. Бизнинг фикримизча умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг хусусий функциялар, воситалари усуллари ва шунингдек машғулот жараёнлари билан бирмунча фарқ қилади.

Махсус тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим омилдир, умумий тайёргарлик спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги ҳар хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таъсир килувчи омилдир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисос хусусиятларини ҳам акс

этириши лозим, алоҳида жисмоний машқлар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таъсирлар учраб умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида бир хил бўлишини чеклаб туради.

Кўрганимиздек умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида турлича бўлади, аммо барибир уни махсус тайёргарлик билан бир деб бўлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт машғулотда ҳар доим, кўп йиллик спорт машғулотлари жараёни давомида қўлланилиши керак. Кўпгича муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бориши билан УЖТ – (умумий жисмоний тайёргарлик) машқларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб тасдиқламокчи бўладилар. Спортчиларнинг маҳорати ортиб борган сари организм кўпроқ озуқа талаб қила бошлайди. УЖТ ҳажми унга ажратиладиган вақтни камайтириш ҳисобига эмас. Балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кўпроқ ишлаш ҳисобига қисқартирилиши керак.

Машғулот туркумларида УЖТ ва МЖГ - махсус жисмоний тайёргарликининг ўзаро муносабататига келсак. у қуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг 1-босқичида айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейинчалик аста секин камаяди, тайёргарликни II - босқичида ва мусобақалашини даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўрин эгаллайди;

Машғулот жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1. машғулот жараёни танланган спорт тури бўйича такомиллашиш моҳиятини сақлаганча йил ва йиллар давомида ўтказилади;
2. навбатдаги ҳар бир машқ олдинги ўтган машқнинг изига жойлаштирилиб. уни мустахкамлаб ва чуқурлаштириши керак;
3. машғулотлар ораеидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш қобилиятининг ўсиши умумий тенденцияга тўғри келадиган даражада бўлиши керак.

Биринчи қонданинг муҳимлиги ҳеч қандай шубҳа қолдирмайди.

Иккинчи ва учинчи масалалар бахсли ҳисобланади. Навбатдаги машғулотнинг олдинги машғулот изига жойлаштиринг самараси тўғрисида гап борганда “из” маъносида организмда содир бўладиган ижобий ўзгариш физиологик, биохимик, морфологик чизиклар тушунилади. Улар иш қобилиятининг ўсиши сифатларнинг билим ва малакаларнинг яхшиланишида ифодаланилади.

Хафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг ҳафталик сони 15-18 тага етади организмга таъсири бир хил бўлмайди. Бир хил нагрузкалар тўлик тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. Бу нарсага ҳар хил функционал системалар ва органлар турли вақтдан кейин-гетерохроник тикланганлиги учун эришилади. Масалан юрак қон томир системалари, пульс, қон босими, юрак қисқаришиинг механик кучи, нафас олиш системаларининг функцияси нисбатан тез тикланади, бироқ қон ҳосил қилиш. чиқариш системаларининг тикланиши учун узокрок вақт талаб қилинади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри танланса, машғулот нагрузкаси шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг барча шакл ва воситалари машғулот жараёнида ҳар 30-40 минут ишдан кейин шунингдек, машғулотлар ўртасида ҳам чўзиш бўшатиш машқлари, аутоген чўқиш ташқи баланд ҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш-гипотермик паузалар шунингдек тўк тутувчи таом, шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, марафончилар учун пиёвалар берилади. Бироқ машғулотнинг ҳар хил давр босқичларида бундай қисмларнинг давом- этиши турлича бўлади, чунончи иш босқичларда иш ҳажмини бошқаларида шиддатини ошириш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланади. Ҳозир нагрузка ва дам олишнинг навбатланишини кўриб чиқиб биз мавхум нагрузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ амалий машғулотда нагрузка ҳажми шиддати бўйича тўхтовсиз навбатлантирилади, шунинг учун навбатланишининг реал системаси турли-туман бўлиши мумкин.

## **2.1. СПОРТЧИЛАР УМУМИЙ СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.**

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний нагрузкалар орқали организмнинг функционал системаларини мақсадга мувофиқ ривожлантиришдан, яъни катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар куйидагиларга таъсир кўрсатади:

1. Нерв системасининг функциясини такомиллаштириш. Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурки, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маълум кучига эга бўлиши керак.
2. Барча функцияларни биринчи ўринда бош мия томирларини вегетатив таъминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга, шунингдек, чиқариш органларига таъсир кўрсатади.
3. Анализатор функцияларини ривожлантириш ва такомиллаштиришни программалаштириш.
4. Жисмоний сифатларни тарбиялаш учун суяк-мускул системасининг ривожланишига таъсир кўрсатади.

### **Функционал тайёргарлик шакллари.**

4. Функционал тайёргарликининг айрим қисмларини барча машғулотларга киритиш.
5. Яхлит машғулотларни функционал тайёрлаш мақсадида ўтказиш.
6. Машғулот цикллариغا соғломлаштириш тадбирлари эрталабки гимнастика, сайрлар туризмни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун куйидагилардан фойдаланиш керак:

- а) тиклаш воситалари, чўмилиш бўшаш, ҳолатсизланиш;

б) мияда қон айланишини бошқарувчи машқлар;

в) юқори мускул сезгиси, вестибуляр ва ҳаракат анализаторлари нафас олиш ва юрак қон-томир системаларини ривожлантирувчи машқлари.

Спорт ва меҳнат жараёнида спортчида стресс ҳолатини кўзғатувчи муҳитнинг ноқўлай омиллари тез-тез таъсир этиб туради. Шу сабабли бир қатор кучли таъсир этувчи омилларга организмнинг қаршилигини оширадиган йул кидириш зарурати тутилади

Шунингдек. ўртача жисмоний нагрузкалар билан ёки имкониятнинг охирида бўлган жисмоний зўр беришларнинг ўзаро рационал муносабатининг қоиуниятларини назарий ва амалий нуқтаи назардан аниқлаш жуда муҳимдир.

Организмнинг турлича табиат шароитларига мослашиш масаласи катта амалий аҳамиятга эга. Бу масалада организмнинг юқори ва паст ҳароратга кўникишини ўрганиш алоҳида ўринни эгаллайди. Шунинг учун спорт машғулоти системаси ва усулларини табиий-илмий асослаб бериш кишининг қонкрет табиий-матереологик шароитдаги ҳаракат имкониятини ифодаладиган барча биологик омилларни ҳисобга олиш орқали амалга оширилиши керак.

Спортчини ахлоқий-иродавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади.

Спорт кучли иродани талаб қиладиган машаккатли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, мақсад сари интилиш ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади.

Спортчини тарбиялаш жараёнида қуйидаги фазилатларни ривожлантириш зарур:

4. садоқат ижтимоий ва давлат ишини уз шахсий ишидан юқори қўйишга интилиш. меҳнат ва Ватанни химоя қилиш мақсадида ўз

соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхурлик қилиш;

5. ижтимоий мулкка тежамли бўлиш;

6. коллективнинг амалий фаолиятида актив қатнашиш, спорт маҳоратини ошириш, турмуш шароитидаги хатти-ҳаракати учун коллектив олдида жавобгарликни хис қилиш, шахспарасли, коллектив ишига бепарво қаршига йул қўймаслик;

7. барча халқлар билан дўст бўлиш, бошқа мамлакат халқлари билан муносабатни мустахкамлаш. халқаро учрашувлар жараёнида иркий ажратишларга ва миллий хурофотларга беғараз бўлиш, тинчлик, демократия ва тараққиёт душманларига қарши курашиш.

Кишининг хатти-ҳаракати сўзда эма,. амалдаги садоқатлиги орқали баҳоланади.

Спортчиларнинг юқори ахлоқий фазилатлари меҳнатда, турли фаолиятда, хатти- ҳаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. Спорт этикаси-бу спортчининг ўзига хос фаолиятда-машғулот, мусобақа, кўрғазмали чиқишларда, спортчи учун мажбурий бўлган хатти ҳаракатлар нормаси ва қоидаларининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси спортчига қўйиладиган ахлоқий талаблардир. Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва программаларида қонунлаштирилган; мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда объектив бўлиш, рақиб ва судьяга нисбатан ҳурматда бўлиш, мусобақаларда хавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот ва ташвиқот қилишдир.

Бу талаблар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғликни мустахкамлаш ва ижодий узоқ умр кўриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Спортчилар юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларининг коллектив бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортни улуглашлари. халқаро микёсда спорт байрогини баланд тўтишлари,

буржуазия шахспарастлиги олдида таъзим қилмаслик. буржуазия идеологиясининг ифодаларига муросасиз бўлишлари ёшларга, ўз спорт тажрибаларини ўргатишлари керак.

Бундан ташқари спорт этикаси умуминсоний фазилатлари: камтарин, ҳаққоний, тўғри сўз, соф дил, батартиб, хушмуомала бўлишни, рақибни ҳурмат қилиш, судьяни кўриш ёки кўрмаслигидан қатъий назар мусобақа қоидасига риоя қилишни, судья, томошабинларни ҳурмат қилиш ва манмалликка берилмаслик фазилатларининг намоён бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотларида амалга оширилган этика нормалари киши ҳаракатига хос бўлиб қолади.

Спортчининг ўзига хос хусусияти, қўлланиладиган воситаларнинг, машғулот шакллари, ташқи муҳит ва машғулот шароитининг турли туманлиги буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларнинг онги, ҳиссиёти, иродаси ва ҳатти ҳаракатига ҳар жихатдан таъсир кўрсатишига имкон беради.

Айниқса ҳаракат фаолиятидаги ахлоқий тарбияга аҳамияти каттадир.

Масалан, гимнастикада ҳаракат фаолияти қатъий изчилликни талаб қилади. Бу эса спортчидан ўзини тута билиш ва ҳиссиётларини тийишни мажбур қилади: баландликда брусслар, яккачўп, турник, халкаларда машқ қилганда довюраклик, дадиллик, жасорат ва завқ билан шуғулланишни талаб қилади.

Ахлоқий фазилатларни тарбиялашда ўйин алоҳида из қолдиради, у ўзини фидо қилиш, қарама қаршилик шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш, актив бўлиш, ўзаро ёрдам кўрсатиш биродарлик, ягона мақсад сари интилишни талаб қилади. Улар спортчи курашини маълум бир қатъий шароитга қўяди, соф интизомни талаб этади, ҳаққонийлик, софдиллик ва мустаҳкам ҳарактерни тарбиялайди.

Психологик тайёргарлик асосий йуналишлари:

- спорт билан шуғулланиш учун мотивация ташкил топиш ирода тайёргарлиги:



- идиоматор машғулот;
- тез реакция беришни такомиллаштириш;
- ихтисослашган малакаларни такомиллаштириш;
- психологик кучланишни бошқариш;
- эмоционал стресс учун толериантлик устида ишлаш.
- спортчиларни старт ҳолатини бошқариш.

Спортчиниш ирода тайёргарлиги ўзининг педагогик моҳияти жиҳатидан спорт фаолияти шароитга мослаб амалга ошириладиган ахлоқий тарбия. жумладан, иродани тарбиялаш жараёнидир.

Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида хал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри тушинишдан иборатдир. Бунда гап спорт билан мунтазам шуғулланиш, бу йулда мумкин қадар кўпроқ фаоллик натижаларга эришиш, истагини шакллантириш ва ривожлантириш зарур.

Ирода тайёргарлиги услубиятини амалий асосини куйидаги омиллар ташкил этади:

1. машғулот дастури ва мусобақага кўрсатма беришни амалга оширишда уни доимий бошқариб бориш:
2. кўшимча қийинчиликларни тизимли киритиш;
3. мусобақадан фойдаланиш:
4. ўз-ўзини тарбиялаш функциясини кетма-кет кучайтириш.

Спортчини тарбиялашнинг асосий услублари - ишонтириш услуби, мураббий ва ўртокларини шахсий намунасида.

Психологик кучланишни бошқаришда машғулот воситалари ва услубларини шартли чегаралаш билан бошқариш мумкин.

**Тарбиялашнинг педагогик усуллари.** Ахлоқий иродавий тарбияда турли хил усулларни қўллаш зарур: тушунтириш шаклида, ишонтириш, суҳбат ва бошқа сўз таъсири орқали, кўрсатма мисоллар, амалий ўргатиш қўлланилади.

Сўз таъсири орқали ишонтириш усулидан фойдаланиб, тренер ахлоқий,

кодекс принципларини, спорт этикасининг талабларини тушунтиради, иродавий бўлишга ишонч ҳосил килдиради, коллективга нисбатан ўз натижаларига ва хатти ҳаракатларига объектив қаршига ўргатади. Тушунтириш билан бирга рағбатлантириш, макташ, койиш, хайфсан бериш ва бошқалар қўлланилади.

Қўллаб қувватлаш ва макташ, айникса, бошловчи спортчилари учун ижобий таъсир кўрсатади. Ўз кучига ишончсизлик хиссини енгишга-ёрдам беради. Тажрибали спортчилар билан иш олиб борганда техника, тактика ва хатти-ҳаракатидаги камчилик ва хатолар тўғрисида суҳбат олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Кучли спортчиларни ўринсиз мактайверишга чек қўйиш лозим, чунки уларда ўз кучига ортикча ишониш ва ўзига қониқиш каби салбий хиссиётлар пайдо бўлиши мумкин. Мантикий исботлаб бериш элементлари катта аҳамиятга эга бўлади. Шахсий кўрсатишнинг кучи жуда каттадир. Бунда физқўлтура ва спорт мутахассислари, тренерлар ва судьяларга катта жавобгарлик юклатилади. Тренернинг обрўси қанчалик юқори бўлса, унинг шахси спортчиларга шунчалик катта таъсир кўрсатади. Тренер ҳар томонлама мукамал, илмли бўлиши, спорт машғулотнинг турли туман восита ва усулларига ҳамда юксак мадания, юксак идрок, қобилиятга эга бўлиши керак.

Амалий ўргатиш усулларига машқ қилиш усули сифатида қарши мумкин, яъни тадрижий ижобий малака, одат ва ҳислатлар системасини ҳосил килдиришдан иборат. Интизом ва иродавий ҳислатларни куйидаги усуллар билан ўргатиш керак:

-нагрузкани ва машқлар мураккаблигини қийинроқ шароитларда ҳам мунтазам ошириб бориш:

1. тез-тез жанговор ҳолатларини ҳосил килдириш. мусобақаларга ўргатиш;
2. ботирлик, дадилликини талаб қиладиган машқлари и қўллаш;
3. жисмоний сифатларнинг юқори кўрсаткичларига интилиш;
4. спортчини мусобақа қоидадари билан чеклантириш;

5. машғулотларни кўтаринки рухта ўтказиш;

6. спорт режимига қатъий риоя қилиш.

Спортчининг ўзини тарбиясиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш спортчининг етукли. ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия куйидагилардан: 1) ўз-ўзини тута билиш. ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш. ўз хатти ҳаракатини танкидий баҳолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига қўлок солиш: 2) ўз фаолияти ва хатти ҳаракатларини тахлил қилишдан иборат.

Шахсий тарбия уз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўзини-узи енгиш ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига. маданиятш а. хаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

**Психологик тайёргарлик.** Жисмоний техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руҳий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бири-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш хиссиётлари билан фарқ қиланади, шунинг билан бирга шу жараёнларни бошқаришга ўрганиш зарур. Спортчини мусобақаларга психологик тайёрлаш бир қанча олдинроқ бошланади. Энг аввало мусобақанинг аҳамияти аниқланади.

Мусобака бошланишида одам хаяжонланади. Бу - “старт олди ҳолат” бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади, пульс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди. ичак-қорин фаолияти ўзгаради. уйку бузилади. Старт олди ҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратадиган вақтга. унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоклиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур. Мусобақага яхши тайёрланиш учун икки ҳолат билан курашиш зарур: булажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати ва мусобақага катта

аҳамият бериб. унинг булажак тақдирини хал қиладигандек қаршига йул қўймаслик.

## **2.2. СПОРТЧИЛАРНИ МАХСУС СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРМПИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

Спортчини жисмоний тайёрлаш. Жисмоний тайёрлашнинг мазмуни ни: куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва қайишқокликни тарбиялаш ташкил қилади. Жисмоний тайёргарлик спорт машғулот мазмунининг пойдеворидир.

Кучин тарбиялаш.

Мускул кучи икки хил режимда намоён бўлади:

1) статик ёки изометрик режимда бир ҳолатда зўр бериб ушлаб турилганда куч намоён бўлади: 2) динамик режимда. Бунда мускул узунлиги ўзгаради ва мускулнинг эластик таранглиги катта куч билан содир бўлади.

Динамик режимда қаршилиқни енгадиган иш бажарилиши мумкин, миоетрик режим, масалан, улоқтиришдаги депсинишлар. Ишнинг бундай фаолияти ауксотоник қисқариш деб белгиланади, нерв мускул аппаратида ўзгариш содир бўлганда турлича куч талабига мувофиқ мускуллар қисқаради ва таранглашади; ва плиометрик режимдаги иш сакраб тушишларда, осилишларда мускул узунлиги ошади. Бу ерда мускулларнинг ауксотоник қисқариши сингари изотоник, нерв-мускул аппаратида таъсир қиладиган куч ўзгармаса мускул таранглиги бир хилда қолади: қисқариш ҳам мумкин.

Шундай воқеалар маълумки, кишида эффект, ваҳима, қўрқув, ғазаб ҳолатида ғоят катта куч ва тезлик пайдо бўлади. Бу куч каердан пайдо бўлади? Ҳар бир ёш организм нормал шароитни ўзида жуда катта куч запаси ва имкониятларни сақлаб юради. Одатда. бу куч ва имкониятларнинг факатгина бир қисми хақиқатан амалга оширилади ва кишининг кейинги хаётида сарфланади ва кўпинча жуда оз қисми ишлатилади. Муҳим масала шундан иборатки. организмимиздаги кучнинг катта запасларидан имконияти борича қандай қилиб тўлиқроқ фойдаланишдадир. ҳисоблаб чиқилишича, мускул толаларининг жами кучи 30 минг кг га яқиндир суяқларнинг

чўзилишга нисбатан мустахкамлиги эса чўяннинг мустахкамлигига тенгдир.

**Болалар ва ўсмирларда кучни тарбиялаш.** Мускул кучини тарбиялаш усиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга. Барча мускулларни гармоник ривожлантириш билан маълум ҳаракат фаолиятларида кучни кўрсата билиш қобилиятини бараварига ривожлантириш муҳимдир, бунда мактаб ёшидаги болаларда мускул кучи ривожланишининг физиологик ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Турли ёшда мускул кучининг ривожланиш масалалари бўйича анчадан бери кўплаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Кўп муаллифлар ёш улгайиши билан кучнинг ошиб бориши ва 15-18 ёшда жадал ривожланишини таъкидлайдилар. Шу ёшга келиб мускул фаолиятининг нерв системаси орқали бошқарилиши мукаммаллашади. мускулларнинг биохимик ва гистологик тузилиши ўзгаради.

Куч 8 ёшдан 18 ёшгача мускул массасининг ортиши ҳисобига ўса бошлайди деб ҳисобланади. Кучнинг ўсиши, айникса болаларнинг жинсий балоғатга етиши даври билан боғлиқ бўлади, чунки бу ёшда мускулларнинг қисқариш ва шунингдек узок вақт статик зўр бериш қобилияти ошади.

17-18 ёшга келиб максимал куч катта кишиларнинг кучига яқинлашади.

Масалан: тана оғирлигига нисбатан мускулларнинг оғирлиги % ҳисобида ифодаласак, буқувчи ҳаракатларда соф мускул кучи 17-18 ёшга келиб, ёзиш ҳаракатларида эса 16-17 ёшга келиб энг юқори кўрсаткичга етишини кўрамиз. Шундай қилиб, болаларда мускул кучининг ривожланиши ҳар хил ёшда бир хил бўлмайди. Бу ўзгаришлар албатта болаларнинг ҳаракат активлиги, жинсий балоғатга етишиши, организмнинг морфологик ва физиологик имкониятларининг ўзгаришига боғлиқ бўлади.

Спорт машғулотилари жараёнида болаларда бутун ҳаракат апаратини ривожлантириш зарур. Бунинг учун динамик ва статик машқлар қўлланилади.

Динамик куч машқлари ўз навбатида икки гуруҳдан иборат:

1) шахсий-куч машқлари жим, силташ, ракибни кўтариш ва ушлаб туришда беллашиш усуллари, арқонга тирмашиб чиқиш;

2) тезкор куч машқлари бунда кучнинг ривожланиши оғирлик ёки снарядни, гантеллар, тошлар билан машқлар, сакрашларни улоктириш ҳаракатини тезлаштиришга боғлиқ бўлади.

Тезкор куч машқларини қўллаш мумкинлиги масаласи ҳеч қандай мунозара талаб этмаса, хусусий куч машқларини қўллаш катта шубҳа туғдиради. Айрим муаллифлар статик машқларни фақат штанга ва гирялар билан бажарибгина колмасдан қаршилик кўрсатиш машқлари снарядларда бажариладиган гимнастика, эшкак эшишлардан ҳам фойдаланиш зарур деб ҳисоблайдилар. Фақат 1-1,5 йилдан кейингина 14-18 ёшда машғулотга штанга билан машқлар киритиш мумкин. лекин ортикча зўриқиш ёки зўр бериш 3-5 секунддан ортик давом этмаслиги, кўтариладиган оғирликлар ўта катта бўлмаслиги ва иш вақтида бир йўла жуда мускул группалари қатнашмаслигига эҳтиёткорлик билан эътибор бериш лозим.

Машқлар орасида танаффус 2-2,5 минутдан кам бўлмаслиги керак. 6-8 ой машқдан кейин максимал нагрузкаларга ўтиш мумкин. Аммо. ҳафталик циклда статик зўр беришларнинг ҳажми 55-60 минутдан ошмаслиги керак.

### ***Тезкорликни тарбиялаш***

*Тезкорлик*-кишининг ҳаракат фаолиятини қисқа вақт ичида бажариш фазилатидир. Бу киши ҳаракатларининг тезлигини ва ҳаракат реакциясининг вақтини белгиловчи функционал хусусиятларининг йиғиндисидир.

*Тезкорлик*-бу кишининг комплекс жисмоний фазилатидир ва фазилаг якка шаклда бўлмайди. Шунинг учун тезлик фазилатлари намоён бўлиши тўғрисида фикр юритилса аниқроқ бўлади. Тезкорликнинг намоён бўлиш шакллари куйидагилар: 1) ҳаракат реакциясининг латент вақти; 2) якка ҳаракатнинг тезлиги; 3) тезкорлик фазилатларининг намоён бўлиш тезлиги кескинлиги; 4) ҳаракат суръати.

Тезликнинг бу шакллари ўзаро алоқадор эмас. Бироқ стартдан чиқиш қобилияти ва масофа бўйлаб югуриш орасида, тезлик ва ҳаракат суръати

орасида, тез-тез ҳаракат қилиш билан жойдан-жойга кучиш тезлиги ва бошқалар орасида ўзаро боғлиқлик мавжуддир.

*Тезкорлик-қонсерватив.* мўтаносиб фазилаг бўлиб. жуда сустривожланади. Чунончи. тезкорликни табиий ривожланиши ва уни машқ қилиш орқали ривожлантириш орасида фарқ жуда кам бўлади ва 20% ни ташкил қилади.

Тезкорликни ташкил қиладиган асосий манбалар куйидагилар: нерв жараёнларининг кўзгалувчанлиги. тезкор куч, чўзилувчанлик. старлинг қонуни бўйича. мускулларнинг қайишқоқлиги ва салқиланиш қобилияти, тезкор ҳаракатдаги ҳаракатларни таъминловчи биохимик механизмлар. спорт техникасининг сифати ва иродавий зўр бериш жадаллиги.

Нерв жараёиларининг кузгалувчанлиги кўзгалиш ва тормозланиш жараёнларининг1 ўзаро тез алмашиниши туфайлигина амалга оширилади.

*Тезкор куч*-мускулларнинг иш бажариш учун тарангланишининг бошланишида самарали куч билан ҳаракатланиш қобилиятидир.

*Чўзилувчанлик*-мускулни тортганда унинг чўзила олиш қобилиятидир.

*Кайишқоқлик*- мускуллар чўзилгандан сўнг ўзининг биринчи шаклига қайта олиш

қобилияти. навбатма-навбат сиергист ёки антогонисч ролида иш бажаргандан кейин бўшашиш қобилиятидир. Агар мускулларнинг шу қобилиятлари етарли ривожланмаган бўлса. ҳаракатларнинг етарли амплитудаси. кенглигига эришиб бўлмайди. Ҳаракат давомида. айниқса ҳаракат амплитудасининг охириги нуктасида синергист мускуллар жуда катта қаршиликни енгшига тўғри келади, шунинг учун чўзилиш ва бўшашиш машқлари доимо машғулотнинг органиқ қисмини ташкил қилиши керак.

Биохимик нуктаи назардан тезкорлик мускуллардаги энергия манбаига ва химик энергиянинг тез сафарбарлигига боғлиқ бўлади. Катта шиддатли иш натижасида  $O_2$  етишмаслиги хосил бўлади. у кислород талабининг 95% ташкил қилиши ва организмда сут кислотасининг тез тўпланишига олиб келиши мумкин.

Ёш спортчиларда тезкорликни тарбиялаш. Ёш хусусиятлари машқ қилиш методикасига сезиларли ўзлаштиришлар киритишни такозо этади. Ҳозирги вақтда ёш гуруҳлари уларнинг ёши жинси. тайёргарликларга қараб ажратилгаи. Тезкорликни ривожлантириш учун энг қўлай ёш 9-10 ёш ҳисобланади. 12-14 ёшга келиб организмда биологик ўзгаришлар содир бўлади, буқувчи ва ёзувчи асосий мускул гуруҳлари мослаша олмайди. ҳаракат суръати пасаяди ва истеъдодли болаларни танлашда адашиш мумкин.

Ўргатишнинг бошлангич босқичида ҳаракат суръатини. ҳаракатларнинг табиий шакллари., югуриш, сакраш. ўйин. эстафеталарда ривожлантириш лозим. Вақтидан олдин тезкорлик қобилиятларини шакллантириш тавсия қилинмайди.

### ***Чидамлилиқни тарбиялаш.***

Спортчининг умумий чидамлилиги катта мускул иши шиддатини пасайтирмасдан, ўртача зўр бериб, узок вақт иш бажара олиш қобилиятидан иборат. Умумий чидамлилиқ турли хил фаолиятларда чидам беришнинг ўзига хос бўлмаган асосини ташкил қилувчи организмнинг функционал хусусиятларининг йиғиндисидан иборат.

Спортчининг махсус чидамлилиги-ўзига хос нағрузкалар. айникса танланган спорт турида натижага эришиш учун организм функционал имкониятларининг максимал жало этилиши шароитида чарчоққа чидам бериш қобилиятидир.

Чарчаш даражаси чидамлилиқ кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади. Чарчаш нерв системасининг фаолиятига номувофиклик, ноаниқлик киритади, оксидланиш жараёнларининг активлигини пасайтиради. Бироқ чарчашга қарши туриш учун спортчи нерв системасини машқ билан мустаҳкамлаши зарур. У чарчаган ҳолатда ҳам ишни давом эттириши-аэроб имкониятларининг самарали воситаси ҳисобланади, ҳаракат аппаратанинг ва ички органларининг фаолиятини такомиллаштиради ва тежамлилиқни оширади. Спортчи у қила кучли ирода ва чарчашнинг барча қийин субъект



сезгиларига чидаш фазилатларини тарбиялаши керак.

Чидамлиликини тарбиялаш учун психик омилларни, катъиятлилик, мақсад сари интилиш, ўзини тута билиш, жасорат, матонат, спорт кураши шароитида ва ташқи муҳитнинг ноқўлай шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш. ишни энергия билан таъминловчи системаларни машқ килдиришга алоҳида эътибор бериш, организмнинг функционал турғунлигига ва тежамкорлигига ҳаракат уйғунлигининг мукамаллигига ва мусобақа жараёнида кучнинг тўғри таксимланишига эришиш зарур.

Спорт турига ва чидамлиликини тарбиялаш методларига қараб ишнинг энергия билан таъминланиши ҳам ҳар хил бўлади. Масалан ўзгарувчан югуриш бир текис югуришга нисбатан кўпроқ кислород татаб этади. Шунинг учун юқори малакали спортчилар масофа бўйлаб кучларни таксимлаганда бир текис қўлай тезлик билан югуришади ва юқори самарага эришади.

Чидамлиликини тарбиялаганда энергия билан таъминлаш масалаларига алоҳида эътибор бериш лозим. Бунда аэроб фаолиятдаги сингари анаэроб фаолиятда ҳам максимал кислород қабул қилишни ва шу зайлда узок вақт ишлаш қобилиятини ривожлантириш, нафас олиш жараёни максимал кўрсаткичга етишини тезлаштириш, анаэроб алмашишни такомиллаштириш зарур.

Машқ даражаси қанчалик юқори бўлса, максимал кислород қабул қилиш кўрсаткичи шунчалик катта бўлади.

Ҳар қандай спорт турида чидамлилики имконияти баёп этилган омилларнинг бирлиги билан белгиланади. Чидамликка бўлган талаб турли спорт турларида ҳар хил бўлади.

Бир текис ўртача шиддатли ишда, узок масофага, марафон югуришига хос чидамлилики хусусияти организмнинг аэроб имкониятларига боғлиқ бўлади. кислородни энг кўп олиш қанчалик давомли бўлса. ҳаракат активлиги ҳам шунчалик узок бўлади. Бунда спортчидан масофа бўйлаб ўз кучини тежаб ва тактик жиҳатдан оқилона таксимлаш талаб этилади.

Субмаксимал шиддат билан бажариладиган иш. 800 м га югуриш, 200-400 м га сўзиш. 1 км га эшкак эшишларда энергия билан таъминланиши анаэроб шароитда содир бўлади. Юқори натижага эришиш учун кислород карзининг катта куреаткичларгача, 20 литр ва ундан ортик егишига, қондаги сут кислотасининг кўпайишига карамасдан мусобақани давом эттириш лозим.

Спринт ва спорт ўйинлари турларида киска вақт ичида анаэроб, криатин- фосфат муҳотида киши сунгги имкониятигача зўр беришини, ҳаракатларнинг баркарорлигини таъминловчи нерв жараёнларининг юқори лабиллиги талаб этилади. Чидамлиликнинг анаэроб механизмларини тарбиялаш жараёнида кислород билан тўйинтирадиган ва нерв системасинн оптимал кўзғатадиган дам олиш интервалларини бериш зарур.

***Чидамлилик мураккаб спорт турларида ҳам ривожланади.*** Уларга кучга тоб бериш. оғир атлетикада. курашда, ўйинга чидам бериш, якка кураш турларидаги чидамлилик, кўп кураш турларидаги, кўпкураш спортчилари учун хос бўлган чидамлиликлар киради.

Чидамлиликни тарбиялаш восита ва усуллари. Чидамлиликни тарбиялаш учун жуда кўп умумий тайёргарлик. махсус тайёргарлик ва мусобақаланиш машқларидан фойдаланиш лозим. Умумий тайёргарлик машқлари организм барча системаларининг функционал имкониятларини кенгайтирган холла махсус тайёргарлик ва мусобақаланиш машқлари билан бажарилганда ижобий самара беради. Махсус тайёргарлик машқларида машғулот нагрузкаларига самарали чидам беришни таъминлайдиган. ҳаракат техникасини доимо такомиллаштирадиган ва уни тўғрилаб борадиган муайян спорт тўрининг зарур функцияларига таъсир кўрсатадиган машқлар танланади. Мусобақаланиш машқлари бевосита махсус чидамлиликни тарбиялашда қўлланилади. Мусобақаланиш машқларидан машғулот жараёнида нисбатан кўпроқ фойдаланиш зарур. Улар ёрдамида организмнинг мусобақа шароитига зарур функциялари ишга туширилади.

Чидамлиликни тарбиялашга қаратилган бутун воситаларнинг жами

организмнинг барча система ва функциялари такомиллашувига таъсир кўрсатиши керак, бунда машғулотнинг юқори матор зичлигига эришиш. турли-туман иқлим ва географик шароитлари. муҳитнинг ноқўлай омилларидан кенг фойдаланиш зарур.

### ***Координация қобилиятларини тарбиялаш***

Кишининг координация қобилияти яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ ижро этиш, шакллантириш. ўзаро буйсундириш, бирга бириктириш ўзлаштирилган ҳаракат шакллари кайта тиклаш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига чуқур бир ҳаракат фаолиятдан иккинчисига ўтиш қобилиятларидан иборат.

Координация қобилиятларининг кўрсаткичлари тугалланган ҳаракат топшириқлари, гимнастика машқлари, сувга сакраш, фигурали учишлар ҳисобланади. Улар тўғрисида янги ҳаракат шакллари ўзлаштириш ва ўзлаштирилган ҳаракатларни кайта ўзлаштириш учун сарфланган вақт, аниқ ҳаракат кўрсаткичлари, вақт бирлигида. фазо ва зўр бериш даражаси бўйича фикр юритиш мумкин.

Координация қобилиятларини эгаплаш учун мунтазам ҳаракат малакаларининг сонини кўпайтириш, ҳаракатларининг янги шакллари ҳосил қилиш, ҳаракат шакллари тез ўзгартириш ёки турли шароитга қараб бир ҳаракатдан иккинчисига тез ўта билиш зарур. Ихтисослашган ҳаракат шакллари доимо бир хилда бажариш эса, ҳаракат малакаларини бойитмайди, имкониятларни чеклайди, ҳаракат уйғунлигида тўсик ҳосил қилади, ҳаракатларни ўзгартириш ва янгилашга халақит беради.

***Восита ва усуллар.*** Координация имкониятини кенгайтириш учун воситалар танлашнинг асосий ғояси янги одатдагидек бўлмаган машқлар танлашдан иборатдир, бунда доимо ўрганиш малакаси қўллаб туриш лозим. Янги мураккаб ҳаракатларни ўргатишдан олдин албатта илгари ўрганилган бир неча мураккаброк ҳаракатларни бажариш зарур. Шунинг учун ўргатиш жараёнида нагрузканинг хажми катта бўлмаслиги, дам олиш интерваллари ва уларнинг моҳияти қулай иш қобилиятини таъминлаши зарур.

Координация қобилиятларини тарбиялаш ҳаракат уйғунлиги бўйича мураккаб машқларни ўзлаштира олиш ва ўзгарувчан муҳит талабига биноан ўз ҳаракат фаолиятини тез ўзгартира билиш қобилиятидан иборат.

Бунда уз ҳаракатларидан фазо ва вақт бирлигида аниқ хис қилиш қобилиятларини ажратиб фазони, микро вақтни, сув, музни хис қилиш, мувозанатни саклаш, зўр бериш ва бўшашишни қулай навбатлантиришни такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Координация қобилиятларини тарбиялашда ўргатиш жараёни узликсиз давом этиши керак, гимнастика тренерлари факатгина классификацион комбинацияларни ўзлаштириш билан банд бўлган спортчилар узок вақт ўтгандаи кейин янги элементларни қийинчилик билан ўрганганини кузатишган. Чунки машғулот жараёнида ўрганиш малакасини доимо киритиш керак, агар узок вақт янги ҳаракатлар ўргатилмаса ўргатиш малакаси йуколади.

Ўз фаолиятини тез ўзгартира олишга ўргагишда ўзгарувчан шароитга тез эътибор бериш билан боғлиқ машқлар қўлланилади. Бунда куйидаги усуллардан фойдаланилади:

- 1) дастлабки ҳолатларни қўллаш;
- 2) машқларни ёркин бажариш;
- 3) ҳаракатларни бажариш тезлигини ўзлаштириш;
- 4) ижро этиладиган машқларнинг фазовий чегараларини ўзлаштириш;
- 5) машқларнинг бажариш усулларини ўзлаштириш. "ҳаракат ижодида" мусобақалашиш;
- 6) группа ёки жуфт бўлиб машқ қилганда шуғулланувчиларнинг қаршилиқ кўрсатишини ўзгартириш;
- 7) таниш ҳаракатларни нотаниш бирикмаларга бирлаштириб, турли шароитларда бажариш;
- 8) қўшимча қўзғовчилар, сигналлар, техника воситаларипи киритиш.

Координация қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган машқлар тез чарчатади.

Шунингдек уларни бажарганда аниқ мускул сезгиси талаб этилади. чарчаш ҳолати пайдо бўлиши уларнинг сезгирлиги камаяди. Шунинг учун координацияси бўйича мураккаб ҳаракатларни ўрганишда етарли дам олиши керак.

Координация қобилиятларини ривожлантирадиган машқларни машғулотнинг асосий қисмининг бошида қўллаш максалга мувофикдир. Уларни тез-тез ўтказиб туриш тавсия этилади.

### **Физиологик ва психологик асослар.**

1. Координация қобилиятларининг асосий физиологик механизми нерв жараёнларининг кузгалувчанлигидан иборат.
2. Ҳаракат фаолиятини дифференциация қиладиган ички тормозланиш жараёнларининг ривожланиш механизмлари.
3. Шартли рефлексор боғланишларининг сони.
4. Анализаторлар. айникса ҳаракат қилиш, кўриш ва вестибулярнинг фаолияти.

Психологик жиҳатдан чакконлик ўз ҳаракатлари ва ўраб турган муҳитни тўлиқ идрок қилинишига боғлиқдир.

***Мускуллари таранглатиш ва бўшаштириш.*** Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларнинг қўзғалиши ва бўшашишида иборат.

Иш вақтида мускулларнинг ортикча таранглиги-зўриқишга ва тезликни сусайтиришга олиб келади. Масалан, штангачиларда мускулларнинг ортикча тарангланиши оғирликни кўтариш нисбатан камайтиради, гимнастларда эса ҳаракат амплитудаси, кенглигини камайтиради. Психик ва мускул таранглиги мавжуд. Психик зўр бериш рухий ҳолатнинг турли омиллари, таниш бўлмаган шароит, томошабинларнинг мавжудлиги таъсирида содир бўлади. У психик тарангланишда, диққатнинг пасайиши, бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга кучишнинг қийинлашиши, ҳаракат навбатини унутишлар намоён бўлади. Психик таранглик мускул таранглигига ҳам олиб келади.

Мускул таранглиги уч шаклда намоён бўлади: 1) тоник таранглик, яъни тинч ҳолатда мускуллар тарангланиши; 2) тезликда тарангланиш-тез содир

бўладиган ҳаракатларда мускулларнинг бўшашишига улгуролмаслигидир: 3) ҳаракат уйғунлиги сабабли мускуллар кўзғалган ҳолатда қолишидир.

1. Тоник таранглик икки омил орқали тушунтирилади: мускулларнинг қайишқоқ- эгилувчанлик хусусияти ва марказий нерв системасининг фаолиятига қараб ўзгарадиган мускул толаларидаги рецепторларнинг сезгирлиги таъсирида ўзгаради.

Тоник тарангликни пасайтиришга қаратилган машғулот икки вазифани хат қилади:

1) мускулларнинг қайишқоқлик хусусиятини ўзлаштириш ва 2) мускулларнинг чўзилишига организмнинг қарши реакциясини пасайтириш. бўшаштириш машқлари. Узок давом этадиган статик машқлар мақсадга мувофиқ эмасдир. Айрим вақтлари чарчашдан ҳам мускул таранглиги вужудга келади, мускуллар иш натижасида тўлишганларидан кейин узок вақт томир тортиш ўоллари содир бўлади, уни йўқотиш учун массаж, киздириш, илиқ сувда чўмилиш тадбирлари қўллашга тўғри келади.

2. Тинч ҳолатда мускуллар маълум бир таранглик хусусиятига эга. Иш вақтида мускуллар бўшашган ҳолатда таранг ҳолатга ўтади ва аксинча бундай ўзгариш учун маълум вақт талаб этилади. Таранг ҳолатдан бўшашган ҳолатга ўтиш, балки ҳолатдан таранг ҳолатга ўтишга нисбатан секин содир бўлади. Баллистик хусусиятга эга бўлган мускул группалари тез ҳаракатлар вақтида бўшашишга улгура олмайли. Тез содир бўладиган таранглик ҳаракат тезлигини бошқара олмасликдан вужудга келади. Бундай ҳолларда антагонистик ва бетараф содир бўладиган тарангликни енгиш учун одатда таранглашиш ва бўшашиш тез-тез навбатланиб турадиган машқ сакраш, улоктириш, илиб олиш, туртиш тез югуришларда қўлланилади.

3. Ҳаракатни бошқаришдаги кучланиш умумий ва хусусий бўлиши мумкин. Ҳаракатни бошқаришдаги умумий кучланиш машқ қилмаган кишиларда бўлади. Улар бесунакай, ҳаракати суст бўлиб, лапанглаб ҳаракатланишади. Ҳаракатни бошқаришдаги хусусий кучланиш энди шуғулланишни бошловчиларда турлича ҳаракатларни бажаришда содир

бўлади. Ўргатиш жараёнини тезлаштириш учун уларга мускуллари ортикча таранглатиш нотўғри эканлигини тушунтириш лозим, бошловчи спортчиларни ўргатишда, энг асосий масала натижага эришиш эмас, балки машқни техник жиҳатдан эркин ижро этишдир. Ўзини тик тўтишга қарши курашишнинг қимматли воситаси мускулларнинг бушаштириш машқларидир. Уларнинг вазифаси-мускулларни эркин бўшаштиришга ўргатишдир, бунда машқларни нафас олиш билан мослаштириш, чалгитувчи ҳаракатлардан фойдаланиш. юзнинг мимика мускулларини гаплашиш, қўлиш орқали бўшаштириш зарур.

Даставвал ҳаракат образларини хаёлан ижро этиб. бўшашиш зарур бўлган жойларда диққатни қаратиш. бўшашиш ва бирданига иш фаолиятига ўтиш фазаларини навбатлантириш, чалгитувчи-ўзини эркин хис қилдирувчи топшириқларни бажариш кенг қўлланилади. Ҳаракатларни мослаштиришдаги қийинчиликларни енгиш учун кишининг чарчоқ ҳолатилан фойдаланилади.

Мувозанат сақлаш ва уни ривожлантириш методикаси. Кишининг турли-туман ҳаракатларини турғун ҳолатга келтириш қобилияти мувозанат сақлашдир. Статик ва динамик мувозанатлар бўлади. Мувозанат сақлаш икки йўл билан ривожлантирилиши мумкин: а) мувозанат сақлаш машқларини бажариш, мувозанат сақлаш қобилияти мувозанатни йўқотмаган кишида эмас, балки уни тез тиклай оладиган кишида яхшироқ бўлади; б) мувозанат ҳолатини таъминловчи, айниқса, вестибуляр анализаторларни аналитик такомиллаштириш.

Маълумки. Оттолит асбоби текис тезланишларни, ярим доира канатлар эса айланма ҳаракатларни яхши сезади. Иккала механизм ҳам бир бирига боғлиқ бўлмаган холла ишлайди ва шунинг учун ҳам уларни алоҳида-алоҳида машқ қилдириш керак.

Вестибуляр анализаторини қўзғатилиши хаёгий муҳим марказларни ҳам юрак қон- томир системаси, нафас, овкат хазм қилишларни қўзғатиши ва шунинг билан ёмон хис, юзнинг оқариши, қайт қилиш, бош айланиши, пульс

ва нафас олишнинг тезлашиши ва бошқа хис этишлар нерв жараёнларининг иш қобилиятини пасайтириши, чарчаш ва бошқа ҳолатларни пайдо қилиши мумкин. Шунинг учун вестибуляр аппаратини машқ килдириш муҳимдир.

Мувозанат саклашда психологик қийинчиликлар, таяниш майдонини купайтириш, хатоликлар киритиш ва тўсқинлик ҳосил килдириш, снаряд баландлигини ошириш, кўриш анализаторини чеклаш ёки батамом кўрмаслик, ўзгарувчан ҳолатнинг вақтини оширишлар бўлиши мумкин.

Фазони хис этиш. Координация қобилиятларини фазони хис этишга ўргатмасдан тарбиялаб бўлмайди. Спортчи ўз тана ҳолатини йуналишини, амплитуда, масофа майдончанинг ўлчамлари ва тўсиқларни жуда яхши хис қилиш, муз, сув, тўп ва бошқаларни яхши сезиши керак. Лекин фазовий хиссиётни тўғри ривожлантириш учун вақтни хис қилишни ривожлантириш, динамик зўр беришни жуда аниқ меъёрлай билиш ва бир текис ҳаракатланиш хисларини тарбиялаш зарур бўлади. Фазони хис этишни тарбиялашда зидма-зид топшириклар усулидан, яъни сувга сакровчилар учун сувни кўк тош билан бўяш, равшан рангли тўплар, снарядла, предметлардан фойдаланиш, топширикларни белгиланган ўлчовларда аниқ ижро этиш, ҳаракатларнинг доимий шаклини ўзлаштиришлардан фойдатаниш керак. Бу нарсалар машғулот жараёни ҳаракатларининг барча предметларига программалаштирилган механизмлар, ҳаракат нусхалари, макетлар, машқ курилмалари, пассив айланттирувчи курилмаларни киритиш тез маълум килувчи усуллардан фойдатаниш орқали эришилади. "Мускул сезгисини" тарбиялаш учун куриш анализаторисиз машқ қилиш тавсия этилади.

Эгилувчанликни ривожлантириш

Эгилувчанлик-кишининг ҳаракатларни эркин бажара олиш қобилиятидир.

Эгилувчанлик пай-мускулларнинг қайишқоқлиги ва кучига, буғинларнинг ҳаракатчанлигига ҳамда атроф муҳитга боғлиқ бўлади. Хаво ҳароратининг ошиши билан эгилувчанлик ортади. У куннинг вақтига ҳам боғлиқ бўлади, эрталаб эгилувчанлик кам бўлади, туш пайти энг катта



кўрсаткичга эга бўлиб, кечкурунга бориб сусаяди.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳар доим ҳам ортикча эгилувчанликни машқ килдириш керак эмас. чунки керагидаи ортикча ҳаракатчанликнинг олдини олиш осон эмас.

Эгилувчанликнинг ривожлантириш учун икки: актив ва пассив усулда чўзиш машқлари қўлланилади.

Актив ҳаракатларга спортчининг узи бажарган ёки шериги ёрдамида бажариладиган энгашишлар, пружинасимон чуққайиб утиришлар ва силташ ҳаракатлари киради; массив ҳаракатларга ҳам шу машқлар киради. лекин улар кўпроқ ҳаракатсиз холаглар бўлиб, узокрок вақт давом эттирилади. оғирликлар билан бажарилиши мумкин. Буни эсда саклаш керакки, эгилувчанлик машқларини албатта кучни ривожлантирувчи машқлар билан навбатлантириб бажариш зарур. Машғулотларнинг бадан қиздириш қисмида.

Техник тайёргарлик. Мусобақа фаолиятини спортчилар томонидан шу спорт тури учун махсус бўлган ҳаракат кўникма ва малакалари тури бажара оладигам ҳолатдагина амапга ошириши мумкин. Шу сабабли ҳаракат техникасини ўрганишда ҳаракат кўникмасини малакага айланининг спорт тури учун энг керакдир.

Техник жараёни такомиллаштириш, спортчи томонидан ахборотни қабул қилиш ва уни ишлаб чиқиш. ҳаракатни самарали бажариш сифатини коррекция ва назорат қилишга боғлиқ.

Бу вақтда анализаторлар орқали олдиндан ишлаб чиқилган катта сондаги ҳар хил ахборотлар, ҳаракат фаолиятига самарали ёки уни чалгитадиган ҳаракат фаолиятини ажратиш вақтида тушадиган ахборотлар куйидаги компонентларга булинади.

-сигнал-мотивли ахборот

-тескари алокали ахборот фондли ахборот фарқламайдиган ва йўлдан ўрадиган ахборотлар.

Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти. Спортчини техник маҳоратини такомиллаштириш жараёминини

асосий воситалари қуйидагилардан иборат.

1. Спорт тури техникаси асосида ихтисослашган ҳаракатларни - услубларни юқори барқарор ва аниқ чегарадаги ўзгарувчан ҳолатда бажаришга эришиш.

2. Мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ самарали ҳолда амалга оширишда ўрганилган услубларни кетма-кет техника негизига айлантириш.

3. Спортчини индивидуал хусусиятга қараб, ҳаракат таъсирини тузилишини, уни динамикаси, кинематика ва ритмини такомиллаштириш.

4. Спортчини экстремал мусобақа шароитида, техникасини мукамаллиги ва натижалигини ошириш.

5. Спортчини техник маҳоратини, спорт амалиётининг талабига ва илмий-техник кўрсаткичларига қараб такомиллаштириш.

Техник такомиллаштириш жараёнида адабиётлари, тез информация воситалари, фото-кино-видео материалларини тахлили, сўз, кўргазмалилик ва амалий методлардан, суръат ва ритмни фазавий ва динамик тавсифлардан фойдаланган ҳолда, ўргатиш жараёни ни тахрир қилиб бориш жоиз.

Техник фаолиятни ўзлаштириш ва ҳаракат малакаларини шакллаггиришда ихтиёрсиз ҳаракатларни бошқарувчи шартли рефлексор, механизмлар шартсиз рефлекслар асосида содир бўлади.

Тайёр “энергиялар” шартсиз рефлексларнинг мавжудлиги кўникма ва малакаларнинг ихтиёрсиз шаклланишида ҳаракат аппаратини бошқаришни енгиллаштиради.

Бироқ, шаклланадиган техник ҳаракатлар ва тугма рефлекслар орасида ўзаро салбий муносабатларни ҳам ҳисобга олиш лозим, улар техник жиҳатдан самарали ҳаракатларни ўзлаштиришга қаршилиқ кўрсатишлари ва ҳаракатдаги хатоликларни юзага келтиришлари мумкин. Турмуш шароитида шаклланган малакалар шундай тормозловчи хусусиятга эгадир.

Хаётий малакаларнинг салбий таъсири ҳар бир спорт турида “оддий” цикли югуришдан ациклик ҳаракатига эга бўлган машқларгача учрайди. Масалан. югуриб келиб баландликка сакрашнинг оддий хаётий шакли

оёкнинг актив турткисига асосланган. Хозир сакрашда депсиниш техникаси актив, реактив ва инерция кучларининг ўзаро рационал муносабатида содир бўлади. Ҳаракатларни бажариш ва бошқариш механизмлардаги бу фарқ ўргатиш жараёнини мураккаблаштирибгина колмасдан, кучларни максимал талаб этадиган шароитда рационал техник малакаларнинг мустахкамланишига чинакам тўсиқ бўлиб хизмат қилади.

Булажак давр спортчи моделини тузишга юқори натижага эришиш имконини яратадиган жисмоний сифатлар, техник ва тактик ривожланиш даражасини сарфлашни ифодалаши зарур. Бунда вақт омили, яъни спортчининг халқаро класс даражасига етилиши учун кетадиган вақтни ҳисобга олиш катта аҳамиятга эга бўлади.

Техник маҳорат-спорт кураши шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационал ҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат.

Ҳаракатларни ўзлаштириш, мустахкамлаш ва такомиллаштиришда онг жуда катта аҳамиятга эга, унга хаттоки автоматлаштирилган ҳаракатлар ҳам тобе бўлади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тўхтовсиз коррекция қилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренер ҳаракат малакасининг такомиллашишини бошқариб боришдан ташқари спортчининг психикасига таъсир қила билиши керак.

Амалда техник маҳоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди:

- 1) техника асосан ҳаракатнинг замонавий рационал структурасига тўғри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади;
- 2) спортчи ҳаракатининг техникаси унинг функционал имкониятига тўлиқ мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан озми-кўпми камчиликлари мавжуд бўлади.

Шунинг учун ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига

турлича ёндашиш зарур. Биринчи ҳолда у тўғри ҳаракатларнинг сон жиҳатдан янада ривожланишига боғлиқ; гезлик ва амплитуданинг ортиши. куч импульсларининг кўпайиши, координациянинг бош элементларини аниқлаш ва уларни яхлит ҳаракат фаолиятининг ритми билан ўзаро муносабати ва шунинг асосида маълум ҳаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ҳолда ҳаракат техникасини такомиллаштириш ҳаракат малакасини анча ўргатиш ва ҳаракат структурасининг кам самарали қисмларини самаралироқ қисмларга алмаштириш билан боғлиқ бўлади.

Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики. ҳаракат техникаси камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маҳорат даражасини аниқлашнинг объектив кўрсаткичларига. унинг такомиллашиб боришини кузатиш ўлчовларига эга бўлмасликларида ва шунингдек, ижро этиш техникасининг мукамал моделининг аниқ эмаслигидадир.

Шунинг учун тренер ҳам, спортчи ҳам ҳаракатларни мунтазам тўғрилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориши учун техник воситалар ёрдамида тез маълумот олиш методларига эга бўлишлари шарт.

Техник маҳорат даражаси ҳаракат потенциалидан самараш фойдаланиш даражаси билан аниқланиши керак. Бу ерда техник маҳорат даражаси ва спорт натижасининг ўлчов бирлигига зўр бериш хажми ва сарф килинган жисмоний куч орасида номўтаносиб боғлиқлик мавжуддир. Бунда ҳаракат самарасининг мутлоқ birlikдаги хажмигина эмас, балки ҳаракат потенциалининг тежамлик кўрсаткичи ҳам ҳисобга олинади.

Тежамликнинг сон кўрсаткичи қанчалик паст бўлса, маҳорат шунчалик юқори бўлади.

Шундай қилиб, техник маҳоратнинг асосий кўрсаткичи ҳаракатларнинг самарадорлиги ва тежамлигидадир. Ҳаракатни бажариш учун организм реактив ва ташқи кучлардан қанчалик кўп фойдаланса ва актив мускул иши қанчапик кам қўшилса тана ҳаракати шунчалик тежамли ва рационал бўлади. Техник маҳоратнинг энг интеграл, аналитик кўрсаткичи ҳаракат ритмидир,

унга хос белгилардан маълум вақт интервалларида турли шиддатдаги зўр беришнинг рационал навбатлападиган фазаларнинг мавжудлигидир.

Техник маҳорат ҳаракатларнинг ишончилиги ва аниқлиги билан ифодаланади. Турли хил ҳаракат уйғунлигидан ташкил топган йуналиши, зўр бериш даражалари бўйича кўп ўзгарувчан ҳаракатлар системаси кам ишончлидир. Шунинг учун циклик ҳаракатлар ациклик ҳаракатларга нисбатан ишончлироқ системага эга.

### **Техник такомиллашнинг усуллари**

I Қисмларга ажратиш мтоди ҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб. англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун координацияда ҳар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда куйидаги воситалар тавсия қилинади: ҳаракат шаклини ўзлаштириш учун иммитация машқлари; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари бажаришга қаратилган махсус машқларни зарур бўлган тезликда, маълум зўр бериш ва меъёрда бажариш.

II. Бутунлай бажариш усули мусобақа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу усулда куйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш. яхлит ҳаракат тузилишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш. ярим куч билан ва мускул зўр беришини енгиллаштириш- енгиллаштирилган снаряд қўллаш. ҳаракат амплитудасини қисқартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш; яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб, тезлигини, қаршилик кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида бажариш; мусобақадагидек юқори нерв кўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш, ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни таксимлай олиш.

Техник маҳоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишга аҳамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу

ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхшилайти. Идеомоторни хусусияти тренировка килдириш бўлиб ҳаракатларни кайта ўзлаштириш. хатоларни тузатиш ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник маҳоратни такомиллаштириш прициплари.

I. Спорт машғулотда техник маҳоратни такомиллаштириш жараёнини бошқаришнинг ўзига хос қонуният, прициплари мавжуд:

*Ўзаро муносабатни бошқариш приципи.* Карама-қарши, салбий ва бирлик, ижобий тенденцияларида 2 хил ўзаро муносабат мавжуд. Масалан жисмоний сифатлар ораеидаги муносабат маълум даражада зидлигидан бир-бирининг ривожланишига халакит беришлари мумкин; чидамликнинг хаддан ташқари ривожланиши тезликнинг ривожланишига тўқсқинлик қилади, кучнинг ривожланиши тезликка бардош бериш ва зарур фаолиятнинг шаклланишига салбий таъсир қилади.

Бироқ бу сифатлар орасида уларнинг мустақил ривожланиш мослигини топиш мумкин, бу эса уларнинг ривожланишига куч чидамлиги, тезлик-кучлар ёрдам беради.

Шунингдек тошларни отишдаги ҳаётий тажриба найза улоқтириш техникасини эгаллашга салбий таъсир қилади ёки эски техник усуллар янги техник усулларнинг ҳосил бўлишига тўқсқинлик қилади. Янги малакалар аввалгиларидан устун турса ҳам айрим вақтлари экстремал мусобақа шароитларда эскилари юзага чиқиши мумкин.

II. *Мос келиш приципи.* Барча восита, метод ва нарузкаларнингҳажми муаян спорт турларига зарур бўлган жисмоний сифатларнинг муносиб ривожланиш талабаларига қараб танланиши керак. Масалан, ҳар жиҳатдан жисмоний тайёрлаш барча жисмоний сифатларни бир хилда юқори даражагача ривожланишни талаб қилмасдан аниқ ихтисослашган йўналишда бўлиши келиш приципи организмнинг нарузкаларга бўлган реакциясида ҳам муҳим аҳамиятга эга. Спортчиларнинг психологик тайёрланиши, машғулот режими ва мусобақадаги фаолияти орасида маълум мослик бўлиши зарур.

III. **Компенсация , ўрнини босиш принципи.** Ҳайвонот ва инсон ҳаётида компенсация принципи муҳим биологик ўринни эгаллайди. Унинг ёрдамида ҳаётий зарур томонларнинг бузилиши йўқ қилинади ва физиологик тенгликтикланади. Ҳаракат фаолиятида бу принцип бир бутун ҳаракат системасида ҳаракат элементларининг тасодифий ўзгариши ўрнини босиш ва бутун системани унинг қисмлари ўзгаришига бўлган жавобини бошқариш шаклида номоён бўлади.

Биринчи шакли ҳаракат структурасининг алоҳида қисмларида ўзаро ўрнини босиш самарасини таъминлайдиган чекланишлар юзага келганда содир бўлса, иккинчи шакли ҳаракатнинг бир звеноси ичида тўлиқ ўрнини боса олмасдан, лекин бир бутун ҳаракатнинг самарасини пасайтира оладиган анча ҳаракат ўзгаришларидан иборат бўлади. Бундай ҳолларда техник жиҳатдан мавжуд камчиликларнинг ўрни қўшимча зўр беришлар орқали қопланади.

Компенсациянинг уйқаш шакллари индивидуал техника хилларининг ўзаро муносабатида, ҳаракат сифатларини ривожлантиришда, тактик ҳаракатларни танлашда учратиш мумкин.

IV. **Бош омиллар ва ритмлар принципи.** Ҳаракат техникасида бош омиллар муҳим аҳамиятга эга. Чунончи жисмоний тайёрлашда бу принцип айрим жисмоний сифатларнинг бош аҳамиятга эга бўлишида ифодаланади. Ўрта масофага югурувчи учун бош омил чидамлилиқ ҳисобланади. Бош омилларга бош параметрлар, бош элементлар, ҳаракатнинг бош фазалари киради. Ҳаракат асосий фазасида фақатгина бир бош звено ўзгариши ҳаракат (фаолияти структурасини анча ўзгаришига сабаб бўлади. Машқларни бажариш жараёнида бош омилнинг аҳамияти ҳаракатнинг самарали суръатини белгилашга хос бўлган ҳаракат активлигини орқали кучайтирилади. Ҳаракатнинг самарали суръати эса, координация структураларининг ўзгариш ҳажми ва моҳияти ҳаракатнинг турли қисмларида зўр бериш тезлиги ва динамикаси орқали ифодаланади.

Ҳаракат координацияси элементларининг ҳар қандай кучайтирилиши

бош элементларнинг ёки элементнинг бош звено фазасининг киритилиши билан боғлиқ.

Меъёр масаласига келсак, унинг киши ҳаётини ташкил қилишда бўлган аҳамияти ва ишлаб чиқариш унумдорлигига қандай ижобий таъсир кўрсатиши маълумдир.

"Бизнинг организмимиз жуда катта нагрузкаларга бардош бериши мумкин. Бутун масала бу ишни меъёрида таксимланишига боғлиқ. Агарда бу айнан суръатнинг узи бўлса ва энг юқори зўриқиш ҳолатлари осойишталик вақтлари билан навбатланиб борилса. замонанинг ҳеч қандай жушкин суръати ҳам. ҳеч қандай рухий кечинмаларнинг уткирлиги ҳам гипертонияга олиб кеда олмайди".

Бу гаплар бевосита машғулот режимини уюштиришга ҳам таъаллуқлидир.

**V. Ўзаро боғлиқлик принципи.** Бу жисмоний сифатни ривожлантиришга қаратилган ҳар қандай машқ бошқа жимоний сифатларнинг ривожланишига маълум ўзгариш киритади. улар орасида маълум сон жиҳатдан ўзгариш. жамғаришлар вужудга келади, улардан самарали фойдаланиш малакаларини шакллантиради. Организмнинг ривожланишидаги бундай узлуксиз ўзаро боғлиқлик объектив қонуниятдир.

Йуналтирилган ўзаро боғлиқлик машғулот жараёнининг узида ҳам бўлиши мумкин, жисмоний тайёргарлик-спортчи ҳаракат фаолиятининг асоси шаклида; техник ва тактик тайёргарлик эса жисмоний имкониятлардан кенг фойдаланиш воситаси тариқаси намоён бўлади.

Спорт тактикаси. Спорт тактикасини киска қилиб спортда бахслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброк айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчиларнинг имкониятларини. ракибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортнинг имкониятларини мумкин қадар туларок намоён этадиган бахс юритиш восита ва усулларидан



фойдаланиш йули билан бу режани амалга оширишдан иборат.

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида куйидагилар назарда тутилади: Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш, тактик усуллар хакида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш керакликлари хакидаги билимларни эгаллаш:

Спортдаги ракиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт- шароитлари ни ўргатиш:

Тактик усулларни. уларнинг мажмуаси ва вариантларини то мукамал тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш.

Тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш.

Тактик тафаккур идрок хотира ва ижодий тасаввўрга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдатанишга, спорт бахсида вазиятни қунт билан кузатиш, тез тушуниш ва бахолай билиш ўз вақтида тўғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Тактик тайёргарликининг амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

***Ракибчи тренировка қилиш услуби.*** Техниканинг асосини ўрганиш. уни фаол ва онгли тахлил қилиш учун қўлланилади.

Шартли ракиб билаи машғулот ўтказиш услуби. Қўшимча ва ёрдамчи инвентар ва анжомлардан фойдаланишни: мишенлар, муляж, ҳар хил тренажёр тузилмалари, шаклий ракибни дастурлашга модели орқали бошқариш ва бошқарув.

***Шериги билан машғулот ўтказиш услуби.*** Тактикани ўрганиш усули. Бу усулда шерик ҳаракат техникаси ва тактикасини ўрганишда фаол ёрдамчи бўлиб ҳисобланади.

***Ракиби билаи машғулот ўтказиш услуби.*** Тактик ҳаракатларни унсурлари бўйича такрорлаш: спортчини индивидуал хусусияти бўйича тактик такомиллаштириш: иродавий споргчиларни такомиллаштириш: ўз имкониятларини ракиб томонидан ташкил қилган ҳар хил тактик

шароитларда қўллай билиш.

Тактикада-бу спорт курашини олиб бориш санъатидир. Бунда ютукқа эришиш учун спортчи куч ва барча имкониятларидан мақсадга мувофиқроқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган план бўйича ва тезлик билан хат килиниши даркор вазифатарга чуқур ташқи муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдатанадиган техника тактиканинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир. Айниқса. шароитни бирданига англаб олмақ, ракибини жуда яхши хис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маълум план курашнинг ҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар ва ҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг рухий, жисмоний ва техник қобилиятлиридан самаралироқ фойдаланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика маҳорат, белгиланган планни аниқ амалга оширишни таъминлайдиган яхши билим кўникма ва малакаларга асосланади.

Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:

1) шахсий кураш: а) ракибнинг бевосита қаршилиги билан йулакчаси белгиламаган жойларда югуриш, велосипед пойғаси, спортга юриш. чанги пойғаси ва ракибларнинг нисбий таъсири билан йулакларда югуриш, гимнастика, сўзиш, кайик хайдаш, фигурали учиш;

2) икки кишининг кураши: а) ракибнинг бевосита қаршилиги билан бокс, киличбозлик. дзю-до, кураш;

б) ракибларнинг бевосита таъсирида теннис, стол тенниси. бадминтон, шахмат;

3) команда мусобақалари:

а) ракибнинг бевосита қаршилиги билан баскетбол, футбол, қўл тупи, хоккей ва бошқалар.

б) ракибнинг билвосита таъсири билан волейбол, эстафетали югуриш. бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари.

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш. Ҳаракатларнинг

тактик муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобақасини ташкил этиш деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобақа олдидан ва бевосита мусобақа вақтида амалга ошириладиган чора-тадбирларни тушунамиз.

Спорт тури ва мусобақаларнинг характери саралаш мусобақалари, турнир, биринчилик, спартакиада, олимпиада ўйинларига қараб спортчи узок вақт ичида мусобақа шароитига кўникиши учун ташкилий тадбир-чоралар олдиндан ўтказилади. Бунда мусобақа шароити, яъни қачон, қаерда, куннинг қайси вақтларида, қандай муҳит шароитида мусобақа ўтказилиши, унда қанча спортчи ва айнан кимлар қатнашиши, спорт иншоотларининг ҳолати, мусобақаларга қандай арбитрлар бошчилик қилиши иштирокчилар қандай ва қаерда жойлашишлари овқатланишлар қараб чиқилиши керак.

Бевосита мусобақада айрим уринишлар, ўнқурашнинг алоҳида турлари турнирнинг алоҳида ўйинлари орасидаги танаффусларнинг ташкил ва анализ қилиниши, кучлардан рационал фойдаланиш имконини беради.

Спорт курашини олиб бориш деганда биз юқори натижаларга эриниш учун спортчининг мусобақа бошидан охиригача қиладиган барча хатти-ҳаракатлари даврини тушунамиз.

Курашиш перспектив тактик концепция ва кураш орқали белгиланади.

Тактик концепция спортчини тайёрлашда бош йуналиш бўлиб қолган ўзининг муваффақиятли тактикаси билан танилган спортчилар тажрибасини ўрганишдан иборат.

Курашиш режасида спортчи амал қилиш зарур бўлган кўрсатмалар шаклланади. Спортчи аниқ рақибга қарши, масалан, боксда, курашда тактика тузади. У бутун мусобақа давомида юкломаларнинг шиддати, давом этиши ва хусусиятига мослаб ўз кучини усталик билан тақсимлаши, бир тактикадан иккинчисига ўтиш заруратини режалаштириб қўйиши керак.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиш даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқалар асосланади.

Тактик ҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:

- А) мусобақа ситуациясини англаш ва таҳлил қилиш;
- Б) махсус тактик вазифани ҳаёлан ҳал қилиш;
- В) тактик вазифани амалий ҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати кўриш ҳажми, кўриш доираси, кўриш орқали ҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривожланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади. Спортчи умумий шарт-шароитни баҳолаш, вазифани англаш учун унинг қисмларини мақсадга мувофиқ идрок этиши керак. тактик вазифа аввало ҳаёлан, кейин эса амалий ҳал қилинади. Спортчи нима қилиш кераклигини жуда тез белгилаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баҳолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таҳлил қилиша билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантиқий фикрлашга боғлиқ тактик вазифаларни ҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар.

### **2.3. СПОРТДА СПОРТ ИХТИСОСЛИГИГА ЙУНАЛТИРИШ ВА ТАНЛОВНИНГ ҲОЛАТИ**

Спортчи шахсиятига спорт талабларининг ортиши бизда ва хорижда 60 йиллар ўрталаридан ишлаб чиқила бошланган ва ҳозирги вақтгача илмий фан сифатида долзарб бўлиб тўрган спорт ихтисослигага йуналтириш назариясининг пайдо бўлишини аниқлаб берди.

Кўп йиллик тайёргарлик тизимида юқори малакали спортчилар етиштириш жараёнининг дастлабки босқичи сифатида спорт ихтисослигага йуналтириш масаласи борган сари турли соҳа мутахассис-олимларни эътиборини ўзига жалб қилиб келмоқда. Жумладан, педагоглар, тренерлар, шифокорлар, биологлар ва рухиятшунослар тадқиқотларида ушбу мавзунинг долзарб масалага айланиши, уни замонавий спортни ривожлантиришдаги урнини белгилайди.

Бу муаммонинг илмий ечишга В.П.Филин, В.Н.Бальсевич, Г.П.Багданев, Н.Ж.Булгакова, В.П.Губа ва бошқалар уз изланишлари билан

улкан хисса кушди.

Изланишларнинг кўпчилиги спортнинг айрим турларидаги танлов ва айримларигина эса мослашув масаласига багишланган. Спорт мослашуви ва танлови масалалари бўйича адабиётлар тахлили чогида биз турли тушунча ва атамалар қўлланилганининг гувоҳи булдик. А.А.Гужаловский спорт мослашувини аниқлаш бўйича энг кўп ва аниқ фикр берган. Спорт мослашуви, бу, болалар ва ёшларга уз шахсий қобилияти, иштиёки ва манфаатларини ҳисобга олган ҳолда спорт ихтисослашуви предметини танлашда ташкилий кумак беришга йуналтирилган ижтимоий йуналиш туридир.

Йуналиш бўйича тадбирларда бошлангич пункт спорт тури эмас, балки, қайси спорт фаолияти унинг учун қўлайроқ эканлиги маслаҳат, тавсия қилинаётган инсон учундир.

Танловда асосийси номзод танланаётган фаолият тури ҳисобланади. Танлов *ўтказиш* спортчиларни муайян спорт турида шугулланаётганлар орасида қолдирган ҳолда элакдан ўтказиш, факат муносиб шахсларни танлаб олиш, демакдир. Йуналиш эса умуман бошқа мақсадни - инсонга унинг жисмоний имкониятлари, феъл-атвори, дидига мос келадиган спорт машғулотни танлашда кумаклашишини уз ичига олади. Тўғри йуналиш инсон интилиш ва имкониятлари уйғунлигини юзага келтиради - дея таъкидлайди кўпчилик мутахассислар.

А.А.Гужаловский унинг мазмундор ва квалификацион асосини «Спорт йуналиши ва танлови турлари» атамасига сингдириб, «Спорт танлови босқичлари» атамасидан воз кечишини ҳамда спорт ихтисослигига йуналтириш ва танловнинг куйидаги асосий кўринишларини ажратиб кўрсатди:

1. Болаларни спорт билан шугулланишга кўпроқ тортиш ва иктидорли болалар ҳамда усмирларни БЎСМда спорт билан шугулланиши учун танлаб олишга йуналтирилган умумий спорт йуналиши ва танлови. Йуналиш ва танловнинг бу кўриниши - спорт захиралари кўп йиллик тайёрлови барча тизимининг бошлангич элементларидир.

2. Болалар ва усмирларнинг муайян спорт турларидан бири машғулотларига тўғри келишини аниқлашга йуналтирилган тур йуналиши ва танлови.

3. Ёш спортчиларнинг танлаган спорт туридаги чекланган ихтисослашувга тўғри келишини аниқлаш билан боғлиқ бўлган ихтисослашган йуналиш ва танлов.

4. Ёш спортчиларнинг муайян ўйинга хос ёки жамоавий мавқеини аниқлашга қаратилган рол йуналиш ва танлов.

5. Мусобақавий йуналиш ва танлов бир хил иқтидорли номзодлар орасидан яхшиларини танлаб олиш ва уларнинг беллашув дастўрининг муайян қисмидаги чиқишларини мувофиқлаштириш мақсадини уз олдиға қўяди.

В.М.Зациорский ҳаммуаллифлар билан бирға, спорт йуналиши ва танлов муаммосини куйидаги туртта тадқиқот вазифаси ечими билан боғлайди:

1. «идеаллар шаклланиши» - бунинг замирида спорт туриға мос келадиган, экстракласс спортчиларни қониктирадиган талабларни аниқлаш тушунилади;

2. башорат қилиш - бу, кўрсаткичлар барқарорлиги ёки наслий таъсир асосида амалға оширилиши мумкин;

3. тоифалаштириш - номзодларни самарали танлашни таъминловчи тоифавий нормативларини аниқлаш;

4. танловни ташкиллаштириш - танлов босқичлари микдори, уларнинг давомийлиги, танловнинг турли босқичларидаги тестлар микдори ва таксимоти.

Спорт қобилиятларини башорат қилишда икки ёндашув ажратиб кўрсатилади:

1. ривожланиш шахсий даражаси барқарорлигини ўрганиш;

2. кўрсаткичлар ўсиши суръатларини ўрганиш.

Барқарорлик хақида сўз борар экан, асосан наслий ўзаро боғлиқ бўлган тавсифномаларнинг ташқи муҳит (машқ;) таъсирида ёмон ўзгариши, ёхуд машқ таъсирида сезиларли даражада узгарган тақдирда ҳам барча онтогенетик даврларда ўрганишнинг дастлабки даражадаги таркибини

саклаб колиши тушунилади.

Машғулотларнинг дастлабки бир ярим йилидаги ўсиш суръатлари бахоланар экан, шуғулланишниг 4-4,5 йилидан сунг олинадиган спорт натижаларнинг қоникарли башоратини амалга ошириш мумкин.

Кўплаб изланишларда кўрсатишларича, ўрганилаётган кўрсаткичларнинг бошлангич даражаси ва уларнинг ўсиши ҳисобга олинса, башоратнинг аниқлиги юқорирок бўлади. Таъкидланишича, спортнинг ҳар хил турларидаги машғулотларга қобилятни аниқдовчи шахе иктидори ва хуеусияти башорат предмета ҳисобланади.

Алоҳида олинган спорт турида ривожланиш даражасини аниқловчи омиллар орасида кўп йиллик спорт тайёргарлигининг ажралмас қисми ва муҳим вазифаларидан бири бўлган танловга катта аҳамият берилади .

Танлов тизимининг илмий-методик асосларини ишлаб чиқиш назарий қоидалар, методологиялар билими, танловни ташкил этиш хусусияти ва услуби, шунингдек, муайян спорт турида спортчига куйиладиган асосий талабларга асосланади.

Маълумки, спорт яккакураши спортчиларга куйилаётган катор талаблар уйғунлиги билан тавсифланади. Изланиш вазифаларини бошқаришда спортнинг ҳар хил муносабат турларида, биринчи навбатда курашда танлов масалалари бўйича олинган маълумотларга таяниш ўзаро мувофикликни таъминлайди.

Янги илмий тартиб - спорт башорати ва бошқаларнинг фикрича асосий қисми бўлган спорт танловидан уз мақсадлари ва профессионал мослашув асосий қоидалари вазифаларини хал қилишда фойдаланилади.

Спортга йуналтириш ва спорт ихтисослиги истеъдодли болаларни излаш ва топишдан бошланадиган ҳамда ихтисослаштирилган машғулотларда махсус йуналтирилган яхлит жараённинг фазаларини англатади.

Спортга йуналтириш ўзининг назарий ва методологик асосларига чуқур, касбга йуналтиришнинг специфик шакли сифатида каралиши мумкин.

Шунинг учун ҳам касбга йуналтиришнинг асосий назарий асослари спорт танловида ҳам қўлланилади.

Кўплаб муаллифлар ва бошқалар спорт танлови ва ёш спортчилар тайёргарлигини бошқариш масалалари муҳокамасида уз тушунчаларини «спорт танлови» ва «спортга йуналтириш» атамаларига мувофик равишда изохлайдилар.

Умуман турли муаллифлар томонидан ифодаланган ва юқорида кўрсатилганларнинг мазмуни теран яқиндир. Бу эса спорт танлови (педагогик, психологик, тиббий-биологик, социологик) изланиш методлари мажмуасини уз ичига олувчи, иктидорли болалар, усмир ва ёшларни аниқлаш уларнинг аниқ бир спорт тури ёки турлари гуруҳидаги машғулотлар учун яроклилигини башорат қилишга шароит яратувчи ташкилий-методик тадбирлар тизимини намоён этиши хақида гапириш имконини беради.

***Спортга йуналтириш*** - болалар ва ёшларга уларнинг шахсий қобилиятлари, иштиёки ва манфаатларини ҳисобга олган ҳолда спорт ихтисослашуви предметини танлашда ташкилий ёрдам кўрсатишга йуналтирилган ижтимоий мослашув кўринишидир.

Танлов, спортга йуналтиришнинг мақсади (қобилият ривожининг асоси бўлган) шахсий иктидор ва шугулланувчиларнинг у ёки бу спорт тури талабларига юқори даражада жавоб берувчи хусусиятларини ҳар томонлама ўрганиш ва кашф этишдир.

Спорт танлови уз мақсад ва вазифаларини босқичма-босқич амалга оширар экан, тайёргарликининг қандайдир бир давридагина эмас, балки унинг барча даврларида ҳам муҳим роль уйнайди.

Спорт танловининг моҳиятига мутахассислар томонидан спорт ўйинларига, жумладан волейбол мисолида кенг тавсиф берилган. Уларнинг ёзишича, спорт ўйинларидаги танлов ўйин фаолиятида юқори даражадаги қобилиятга эга бўлган спортчиларни кашф этиш ва организмнинг ўйин кўникмаларини муваффақиятли эгаллаш ракобатбардошликнинг юқори даражаси ва беллашув фаолиятининг ишончли самарадорлиги, кўп йиллик



тайёргарликининг барча тадбирлар мажмуасини узида намоён этади. Сифат жиҳатдан ўзгариб бораркан, танлов барча даврида спорт ўйинлар кўп йиллик тайёргарлигига ҳамкорлик қилади.

Спортчилар танлови ва тайёргарлиги спортнинг муайян туридаги кучли спортчилар эга бўлган ва спорт қобилиятлари тавсифномасини ташкил этувчи хусусият (модел тавсифи) мажмуаси билимларига асосланди. Шу муносабат билан катор муаллифларнинг ҳисоблашича, спортчиларнинг самарали танлови ва тайёргарлигини бошқаришда тренерда объектив модел (мос спортчи, жамоанинг айна ҳолати ва уша ҳолатга эришиш модели) бўлиши асосий шарт саналади. Шуғулланувчиларнинг бошлангич ва якуний натижаларидан олинган маълумотлар ўртасида ўзаро якин боғлиқликнинг мавжудлиги унумли танлов ва спорт қобилиятлари ишончли башорат килинганидан далолат беради.

Танлов босқичлари тўғрисидаги масала спорт башоратининг муҳим назарий қоидаси ҳисобланади. Изланишлар тахлили шуни кўрсатдики, илмий тушунча ривожига чоғида танлов босқичлари мазмуни, миқдорлари ўзгариб борган. Шундай қилиб, мутахассис олимлар танловнинг икки босқичини ажратиш кўрсатадилар:

1. Муайян спорт турига ихтисослаштириш мақсади ва янгиларни танлаб олиш.
2. Мусобақаларда қатнашиш тайёргарлиги даражасига қараб терма жамоаларга номзодларни танлаб олиш.

Кейинроқ эса айрим муаллифлар танловни уч босқичга ажратиш таклифини билдирган.

Сўнги йилларда мутахассислар тўрт босқич ёки поғонага ажратишмоқда. Баскетбол соҳаси бўйича Югослав мутахассислари К.Петрович, И.Стрел, Ф.Амбросич танловда икки асосий - спонтон (ташқи таъсирсиз) ва ташкилий (режаси) вариантларни ажратиш кўрсатишади. Спонтон танлов воқеаларининг табиий ривожига асосланган бўлиб, бунда ҳатто ноташкилий фаолият шароитида ҳам ўта иқтидорли спортчилар кашф

этилади.

Муаллифлар бундай ёндашувни ўзига хос «дабдаба» ҳисоблашгани билан келишиш зарур.

Бироқ, муаллифлар таъкидлайдиларки ташкилий танлов чоғида, хатто танлов бўйича энг йирик мутахассис ҳам узок вақт кузатишсиз бошловчи спортчининг долзарб хусусиятларини баҳолашга ожизлиги боис, адашишлар ҳам истисно эмас. Шундан келиб чикиб, муаллифлар дастлабки тайёрлов ва якуний танловга ажратадилар. Дастлабки танлов ихтисослаштирилган шуғулланишнинг мукаддимаси ва бошлангич босқич ҳисобланади. Якуний танлов эса узок муддатли ихтисослаштирилган машқлардан кейингина ўтказилади. Муаллифларнинг фикрича, бу вақт баскетболда ёш спортчининг тайёрлов гуруҳига қабул килинганидан бошлаб 18 ойни ташкил этади.

Теннисда ташкилий танловни ўтказиш гоёсига асосланган ҳолда олим ва мутахассисларнинг таъкидлашича, етакчилар иктидорлар пайдо бўлишини суст орзулаш бир неча ўйинлар авлодини йўқотишга олиб келиши мумкин.

Фаол танлов ўтказиш заруриятини М.С.Брильнинг [36] фикри янада уткирл аштиради.

Танлов тизимини такомиллаштириш бўйича изланишлар ривож кўп ҳолда шу йуналиш методологияси ишлаб чиқилиши даражаси билан белгиланади.

Комплекс ёндашув, спорт ва шахсий манфаатлар яхлитлиги, танлов ва тарбия яхлитлиги муҳим методология принциплар ҳисобланади.

Шунингдек, В.К.Бальсевич, куйидаги методологик принципларни ҳам кўрсатади: доминант (асосий) белги; лонггитудиял назорат ва ахборотлар тўпланиши; биологик ишонччилик. Доминант белги принципига асосланган ҳолда тадқиқотчи муайян спорт турида юқори самарадорликка эришишга кумаклашувчи морффункционал комплекс элементларни кашф этади ва ўрганади.

Лонггитудиял назорат ва ахборот тўпланиши принциплари истикболли спортчилар устидан кўпчилик назорат маълумотлари бўйича

ахборот туплашув ва кайта ишлаш тизими ишлаб чиқиш билан боғлиқдир.

Биологик ишончлилик принципи мужжассамлашуви спортнинг юқори маҳоратга эришуви босқичидаги ўта юқори зўриқишли машқ экстремал шароитлари билан боғлиқ саломатлик ҳолатларидаги эхтимолий ўзгаришлар башоратига асосланган заруриятдан келиб чиқади.

Танлов масалаларини хал қилиши учун спортчини бир неча босқичли синов ва ўлчовлар воситасида узок ўрганиш ва тадқиқ қилиш олинган хулосаларнинг амалий аниқлиги ва ишончилигини сезиларли равишда ортганлигини тасдиқловчи маълумотлар катта аҳамиятга эгадир.

Юқорида келтирилган, шунингдек, танлов масалалари билан муаллифларнинг спорт ўйинларида, сўзишда, гимнастикада, оғир атлетикада, енгил атлетикада олиб борган изланишлари шунини кўрсатадики, танлов масалаларини хал қилиш спортчилар манфаат ва қобилиятлари ҳамда спортчи шахсиятига спорт фаолияти талабларига мувофиқ равишдаги кўп йиллик муносабат принципларига асосланади.

Танлов самарадорлигини ошириш учун спортчи шахсияти тузилмасининг хусусиятли тавсифлари муайян спорт тури талабларига кўпроқ даражада жавоб бера оладиган аниқ микдорий ва етакчи омилларни билиш зарур.

Адабий манбаларни ўрганишнинг кўрсатишича, морфофункционал ва психофизиологик хусусиятлар, муайян спорт тури учун хос бўлган жисмоний хусусиятлар ривожига даражаси спортчи шахсияти тузилмасининг асосий омиллари ҳисобланади.

Ҳаракат имкониятлари (ўсишнинг тезлашиши ва пасайиши давр ва вақтлари, максимум ютук вақти) ривожигадаги ёш ўзгаришлари хусусиятлари ўзаро боғлиқ омилларга боғлиқдир. Чунончи, болаларда алоҳида морфофункционал ва руҳий балоғатга етиш. жиҳатлари шахсий суръатларда кенгайди ва турли вақтларда уз балоғатига етади.

Кўплаб микдордаги изланишлар мазмуни шундан далолат берадики, иктидор спорт қобилияти муаммоси яна ишлашни талаб этади. В.П.Филин

фикрича эса у шаклланиш босқичдадир.

Қатор муаллифлар ва бошқалар фикрига чуқур, спортдаги танлов табиий истеъдодни баҳолашга эҳтиёткорлик билан ёндашувни талаб этади. Бунда наслий тажриба, шу каби атроф-муҳит омилларини ҳисобга олган ҳолда ёш спортчи морфологик, функционал ва психофизик хусусиятларининг ҳар томонлама таҳлилини ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Биринчи навбатда, бу болалар истикболлигини, шунингдек, турли спорт турларига танлаш чогидаги ташкилий ёндашувлари умумийлигини баҳолаган ҳолда, спортчиларнинг тренер эътибор қаратадиган модел (эталон) тавсифларини шакллантиришга таалуклидир.

Танловнинг ташкилий жиҳатларини кўриб чиқиш бўйича сўнгги йиллардаги изланишларида кўплаб муаллифлар ёш спортчилар танлови босқичга бўлиниши фикрига яқдиллик билдирадилар:

1. Болалар ва ўсмирларни дастлабки (илк) танлаш босқичи.
2. Спортнинг танланган турида муваффақиятли ихтисослашиш талабларига шугулланаётган танланган болаларнинг мувофиқлигининг чуқурлаштирилган текширув босқичи (иккинчи танлов босқичи).
3. Спортга йуналтириш босқичи.
4. Терма жамоага танлов босқичи. Танловнинг бу босқичи спорт мактабларидан ташқарида амалга оширилиши мумкин.

Бу босқичда хал этиладиган масала тақдири ҳар бир босқич учун ўзига хос хусусиятлидир.

Танловни ташкил этишининг амалий масалалари бир гуруҳ олимлар томонидан янада аниқроқ тақдим этилган.

Спорт ўйинларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тизимининг мақсадли кўрсатмаларини ҳисобга олган ҳолда, муаллиф танловда туртта погонани аж-ратиб кўрсатади.

Биринчи поғонада - (10-14 ёш) волейбол ўйини кўникмаларини муваффақиятли ўзлаштиришга лойик болалар аниқланади.

Танловнинг иккинчи поғонаси - (15-17 ёш) биринчидан, спортга

юқори даражадаги қобилияти ва иккинчидан, муайян спорт функциясига мойиллиги бор шахсларни аниқлаш билан боғлиқ.

Учинчи поғонада - (18-20 ёш) юқори тоифали жамоаларга қабул қилиш учун юқори даражадаги техник-тактик, атлетик, одоб-ирода ва бошқа турдаги тайёргарликка эга бўлган спортчилар аниқланади.

Танловнинг туртинчи поғонаси - мамлакат терма жамоалари ва мамлакатнинг ўзидаги мусобақаларда қатнашиш учун спортчиларни аниқлашга йуналтирилган.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнидги танловга бағишланган кўплаб изланишлар тахлилининг кўрсатишича, танлов ташкиллаштирилиши ва методикаси унинг барча поғоналарида танловнинг қўйидаги асосий ва оралик мақсади ҳамда тайёргарлик босқичларидан келиб чиқиб аниқланади: модел таърифи (шу жумладан, спортчининг спорт маҳорати алоҳида босқичлари учун оралик модел таърифи); беллашув фаолияти мундарижаси; уйнаш функцияси хоссаси; ёш хусусиятлари ва уларнинг танлов ҳамда тайёргарлик-нинг мос келувчи босқичларидаги имкониятлари.

Тренерлар иши амалиётида танловнинг биринчи поғонаси ёки бошқача айтганда, бошлангич танлов уч босқичга бўлинади.

Биринчи босқичда - (босқич давомийлиги бир-икки ой) спортга қизиқишни шакллантириш ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб қилиш мақсадида укувчилар орасида тартибли ташвиқот-тарғибот ишлари олиб борилади. Спорт билан шуғулланишни хоҳловчи укувчилар номзодларини олдиндан ўрганиш катта аҳдмият касб этади.

Уларнинг саломатлиги ҳолати ҳисобга олинади, ўқувчи қизиқишлари доираси, болаларнинг волейбол билан шуғулланишга ота-оналарнинг муносабатлари, укувчининг меҳнатсеварлиги, ирода хусусиятлари ва х.к. аниқланади. Биринчи босқичдаги каттик ташкилий меҳнат кўп ҳолларда шуғулланувчиларнинг келгусидаги кунимсизлигининг олдини олади.

Бошлангич танловнинг иккинчи босқичида синовлар (тестлар) ва махсус кузатувлар ёрдамида болаларнинг кўникма ва билимларини

муваффакиятли ўзлаштириши хусусиятлари тўғрисида фикр юритишга имкон берувчи маълумотлар олинади. Бу босқичда организмнинг спорт хусусиятига мувофиқ равишдаги анатомо-физиологик хусусиятлари ва унинг функционал имкониятлари бирин-кетин аниқланади.

Секциядаги шугулланувчилар сонига қараб иккинчи босқич бир хафтадан бир ойгача давом этиши мумкин.

Учинчи босқич - (бу босқичнинг давомийлиги олти ойдан бир йилгача) болалар қобилиятларини аниқлаш билан боғлиқ.

Бу ерда техника ва тактикани ўзлаштириш тезлиги, болаларнинг машғулотларга муносабати, уларнинг кай даражада меҳнатсеварлиги ва ҳ.к асосий мезон ҳисобланади.

Кузатув ва тажрибалар малакали мураббийга илмий услубларни қўлламасдан спорт такомиллашувига кўпроқ ёки озрок ишончи яроқлилиқ ташхисини қўйиш учун камида икки йил кераклигини кўрсатди. Шунинг учун ҳам хатто илмий услубларга асосланган танловда кўплаб хатолар айнан шу даврга спорт тўғри келади.

Ташкилий муносабатдаги бошлангич танлов жараёни бежиз энг мураккаб ҳисобланмайди ва бошқалар мураббийдан назарий, методологик, педагогик, танловнинг ташкилий ва методик жиҳатлари бўйича билимни талаб этади.

Бошлангич тайёргарлик гуруҳига танлов ўтказишда 10-12 ёшли болаларда спорт такомиллашувнинг мақсадга мувофиқлигини аниқлаш муҳимдир. Мураккаблиги шундаки, баҳо уларнинг натижаларини 8-12 йил олдин башорат қилиш билан боғлиқ.

Мураббийлар шуни таъкидлайдики, спорт билан шуғулланиш учун истиқболли башоратнинг асосини шаклланган кўникма эмас, балки болаларнинг биологик ёшига боғлиқ бўлган маҳорати ташкил этади. Уларнинг истеъдоди- специфик хусусиятлари, хоссалари ва қобилиятларнинг ўзига хос бирикуви эса мос номзодни излашни анча қийинлаштиради.

Айнан шу спорт тури учун қандай хусусиятлар ва уларнинг бирикуви

хосроқ эканини билиш зарур. Шундан келиб чиқиб, танлов амалиётида услуб мажмуасини танлаш ҳисобга олиб амалга ошириши қараб керак. Чунки уларнинг таъсири ва аҳамияти инсон ривожининг турли даврларида бир хил бўлмайди.

Ташқи омилларнинг роли ёшга қараб ортиб боришини унутмаслик керак. Чунки, бу, биринчи навбатда спорт тайёргарлигига кўникиш билан боғлиқдир. Танловни ўтказишда, шунингдек, хатто кенг миқёсда генетик тарзда юзага келган хусусият ҳам, албатта, наслдан-наслга ўтмаслигини ҳисобга олиш лозим.

Шу билан бирга, кўп йиллик изланишлар натижалари ва кўплаб адабиётларни умумлаштириш асосида қатор муаллифлар шундай хулосага келишдики, спорт машқларига нисбатан наслий жиҳатларгашунча ёки хатто кўпроқ аҳамият бериш талаб этилади. Бу, айниқса, танлов ва тайёргарликнинг бошланғич босқичида муҳимдир.

Кўпчилик олимлар ва мураббийларнинг аниқ-равшан кўрсаткичларича, шахс функция, хусусиятлари муайян қадди-қомат билан меъёрлашганки, генетик сабаларсиз ҳеч би рмашғулотларда бундан-даюқори самарадорликка эришиш мумкин эмас. Шу муносабат билан муаллифлар шартли, аммо, амалиёт учун бебаҳо тоифалаштиришга таклиф этадилар. Сўз қадди-қомат ёки функция хусусиятлари ва шахсиятнинг қуйидаги специфик имкониятлари ҳақида бормоқда.

-таъсир кўрсатиш мумкин эмас.

Биринчи гуруҳ хусусият ва фазилатлари асосан конституционал (генетик) омиллар билан меъёрлашади. Бу вақтда иккинчи гуруҳнинг хусусият ва фазилатлари эса кўпинча машғулот таъсири функциясида бўлади.

Ўйин фаолияти учун муҳим бўлган шахс хусусият ва фазилатлари ривожини муваффақиятли башорат қилиш учун изланишлар методини танлашда биринчи навбатда барқарор (ривожланиш чоғида кам ўзгарадиган ва машқ таъсирларига камроқ боғлиқ бўлган) омилларга таяниш керак .

Бунда шуни назарда тўтиш лозимки, бир спорт турида спортчининг асаб тизимига каттикрок талаблар кўпилса, бошқасида кувват таъминоти тизимига, учинчисида морфологик хусусиятларга, туртинчисида эса организм тизимининг комплекс имкониятларига куйилади .

Айрим изланишларгина спортчиларнинг морфологик хусусиятларни чидамлилиқ, ҳаракат тезлиги, куч имкониятлари ва бошқалар билан жиддий боғлиқ эканлигидан далолат беради.

Айрим спорт турларида танлов чогида тана хажми узунлигидан фойдаланилади. Бунда айрим муаллифлар фикрига чуқур, танловнинг бошлангич босқичида тана узунлигини ўлчаш кифоя. Баъзи муаллифларнинг маълумотлари бўйича тапада ирсияг белгилари кўпроқ - 85-90%ни ташкил этади.

Инсон морфологик генетикаси кўрсаткичларининг ички оилавий изланишлар натижаларига асосланиб, олимлар киз боланинг бўйи она бўйига, ўғил боланиқи отасиникига якин бўлиши тўғрисидаги хулосага келди. Киз боланинг бўйи онаникига мос келиши тахминлари ўғилнинг отаникига мослигидан ишончлироқдир.

Айрим хорижлик тадқиқотчилар эса болалар тана узунлигининг ота-она ўртача тана узунлигига мос эканлигини ўғилнинг ота, кизнинг она бўйига мослиги тахминидан аниқроқдир. Адабиётларда, шунингдек, ички оилавий изланишларда тана оғирлиги, хажми ва таркиби тўғрисидаги маълумотлар ҳам келтирилади. Ўғилнинг вазнини ота-оналардан бири бўйича тахминлаш қийин. Болалар тана вазнини ота-оналар вазнига қараб тахминлаш ишончилиги тана узунлиги ички оилавий тахминига нисбатан камдир.

Муаллифлар томонидан келтирилган маълумотлар инсон морфологик кўрсаткичларини тахминлаш муаммосини хал қилишда ички органлар тадқиқотлар истикболигидан далолат беради.

Генетик омилларнинг кувват имкониятлари, респиратор хусусиятлар, юрак-қон томир тизими фаолияти ва айникса, кислородни максимал



истеъмол қилиш спецификасига таъсири тўғрисида кўп олимларнинг ишларида келтирилган маълумотлар ҳам катта қизиқиш уйғотади. Генетик омиллар болалар жисмоний ривожини, тана таркибини ва мотор хусусиятлари кўрсаткичларига шубҳасиз таъсир этиши тўғрисида ҳам маълумотлар бор.

Спорт танловида мускул туқималари таркибини аниқлаш муҳим омилдир, ҳамда унинг секин ва тез жиҳатлари ажратилади. Мускул туқималари таркибини генетик асослаш аниқлигини ва бу, шахснинг мутлок барча мускулларига хослиги таъкидланади.

Бироқ, айрим муаллифлар карама-қарши фикр билдирадilar. Бу эса мазкур муаммо етарлича ўрганилмаганини акс эттиради.

Кейинги йилларда спортчиларни танлаш ва тайёрлашда бармоқ ва қафт дерматографика (қўл панжалар ва қафтлардаги тери чизиқлари авторыни аниқлаш) дан кенг қўлланиш генетик ўлчов воситасига айланиб қолди.

Мутахассис олимлар бармоқлар чизиғининг куч ва тезлик фазилатлари ривожини билан ўзаро боғлиқлиги аниқланган .

Ёш спортчилар танлови ва тайёргарлигида генетик омиллар ҳисоби тўғрисида тушунишда эгизак жуфтликларда утказилган тадқиқотлар катта аҳамият касб этади.

Умумий жисмоний тайёргарлик, болалар-усмирлар спорт мусобақалари ва оддий мактаб дастурлари бўйича жисмоний машқлар билан шугулланган эгизак болаларда ўтказилган педагогик тажрибалар натижалари алоҳида олимларда қизиқиш уйғотади.

Машғулотлар аввалида ва йил давомида болалар антропометрия, панжалар рентгенографияси текширувидан ўтказилди, ҳаракат фаоллиги улчанди.

Бир йиллик машғулотдан сунг ўрганилаётган БЎСМ гуруҳларида кўпроқ, УЖТ гуруҳида озроқ ға мактаб дастури доирасида жисмоний маданият билан шугулланадиган болаларда янада озроқ усганлиги кайд этилди.

Табакалаштирилган тарбиявий таъсирлар организм ривожини ва морфофункционал балоғат даражасининг ўсиш жараёнларини ўзлаштиришга

кад белгилаб кўйилди.

Ҳаракат тайёргарлиги тадқиқотида глади асосида 49 жуфт эгизакларда куч (умуртка динамометрияси), эгилувчанлик (олдинга эгилиш), тезлик (30 м. га югуриш), сакровчанлик (кўлларни силтаб ва силтамай юқорига сакраш), чидамлилиқ (панжалар мувозанат чидамлилиги) кўрсаткичлари аниқланди. Мутахассислар ирсий таркибий қисмларнинг чакқонлик, сакровчанлик, чидамлилиқ каби ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичларида фавқўлотда муҳим роль ўйнашини аниқлади.

Чакқонлик ривожига анетик ва ташқи таъсир ҳарактерини тадқиқ қилар эканлар, М.Волков ва В.П.Филин умумий чакқонликнинг пайдо бўлиши кўпроқ ташқи омилларга боғлиқлиги тўғрисидаги хулосага келдилар.

Мураббий маълумотлари бўйича мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат хусусиятлари биринчи навбатда чакқонлик, куч ва тана умумий ҳажми ривожининг ирсий ўзаро боғлиқлиги бир хилдир. Генетик омиллар хиссасига 48%дан таъсир тўғри келиши аниқланган. Бунда турли этник ва қонуниятга асосланган эмас.

БЎСМларга болалар ва усмирларни танлашда чакқонликка, ҳаракат фаолиятига ўргатишга ирсий ва ташқи омиллар таъсирининг қонунийлигини ҳисобга олиш керак.

Бу, айниқса, мураккаб координацион спорт турларидаги танловда муҳим ва спорт ўйинлари ҳам шунга тааллуқлидир. Муаллифларнинг фикрича, яхшиси танлов учун оддий машқлардан фойдаланиш лозим.

Координацион нуқтаи назардан оддий ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш мураккабларига таққосланганда генетик назорати остида бўлади ва бу, танловда қўлланилган тестларнинг самарадорлигини оширади.

Шунингдек, турли фазилат ва хусусиятлар урнининг тулдирилиши даражасини ҳисобга олиш муҳим. Чунки, бир фазилат ва хусусият ривожининг кам даражаси бошқаларнинг ривожланиши ҳисобига тўлдирилади .

Турли босқичлардаги ҳар хил кўрсаткичлар киймати бир хил эмас.

Айрим муаллифларнинг фикрича [36,152], 10-12 ёшдаги ёш волейболчиларда чакқонлик кўрсаткичларидан техник усуллар, интилиш даражаси, тактик тайёргарлик элементлари, юксак спорт ютуқларига интилиш, ирода, меҳнатсеварлик ҳислатлари, тўрган жойдан ва югуриб узунликка сакраш, 60 м, югуриш ва осма тупни уришни ўзлаштиришда фойдаланиш муҳимдир.

12 дан 14 ёшгача эса юқоридаги кўрсаткичларга узокни кўриш (яқинлашаётган объект кўрсаткичлари) ҳам кўшилади. Бу босқичда югуриб узунликка сакраш уз аҳамиятини йўқотади.

Учинчи босқич (14 дан 16 ёшгача) да тезкор фикрлаш, техник-тактик тайёргарлик, интилиш даражаси, 20 ва 60 м. га югуриш ва тикма тупни уриш кўрсаткичлари муҳим.

Танловнинг кейинги босқичларида ўйинчилар билан ўзаро ҳамкорлик катта аҳамият касб этади. Бу, спорт мутахассислари томонидан алоҳида таъкидланади.

Асосий жисмоний хусусиятлар ривожининг бошлангич даражаси ва уларнинг ўсиши бошловчи спортчилар потенциал имкониятларини тўғри баҳолашда муҳим аҳамият касб этади. Агар нафақат паспорт, балки биологик ёш ҳам ҳисобга олинса, айникса. Хатто бир жисмоний хусусиятнинг даражаси юқори бўлиши ҳам катта истеъдод белгиси ҳисобланмайди. Масалан, бошқа спорт турларида янада кучлироқ (оғир атлетика, кураш), тезкорроқ (спринт), чакқонроқ (акробатика) ларни топиш мумкин ва х.к.

Чакқонлик, аниқлик ва ўйин фаолияти, ўйин йуналиши барқарорлиги қобилиятларини шакллантирувчи истеъдод нишоналарига кўпроқ эътибор бериш керак. Мутахассисларнинг таъкидлашишича, ана шундай нишоналар мавжуд бўлганда, жисмоний ҳислатлари ривожини даражасини аниқлаш мақсадида укувчини текшириш зарур. Уларнинг етарлича касбий муҳим қобилиятлар билан кўшилиши самарали хабардорликни таъминлайди.

Танловнинг мураккаб лиги уни нисбатан узокроқ вақт мобайнида ва муайян давомийликда ўтказишни шарт қилиб кўяди [15]. Муаллифлар таъкидлайдиларки, аввал ёш спортчиларнинг кичик майдонлардаги

ўйинларда фаолият муваффақиятлари ва уларнинг жамоалари бўйича ўтказилган учрашув эстафеталари иштироки баҳоланади.

Такрорий танлов олдиндан танланган номзодлар билан ўтказилади. Мураббийларнинг номзодлар хақидаги фикрлари хулқ-атворнинг турли ҳислат ва хусусиятларини баҳолаш учун ўтказилган назорат синовлари ва тестларнинг улар томонидан бажарилиши натижалари бўйича аниқланади.

Танловнинг учинчи турида мураббий томонидан қобилият машғулотларига ўргатиш жараёнида ёш спортчиларда ўзаро мувофиқлик, катъият, лаёқатлилиқ, зехнлилиқнинг намоён бўлиши ҳисобга олинади. Ушбу турда болалар имкониятларининг баҳолашда хато қилмаслик учун волейбол ўйинида олдиндан тажрибаси бўлган ва бўлмаганлар билан кенгрок дастурда ҳамда янада астойдил тестлаштириш ўтказилади.

Ўтказилган эксперт баҳолаш асосида ўйин ҳислат ва қобилиятлари учун ўта муҳим бўлган қуйидаги хусусият иерархияси аниқланди.

- тактик фикрлаш (турли даражадаги муракаабликка хос вазифаларни тез ва аниқ ҳал этиш қобилияти);

- турли усул ва ҳаракатларга ўргатиш тезлиги;

- нисбатан мураккаб ҳаракат топшириқларини аниқ бажариш лаёқати;

- вазиятлар ўзгариши муносабати билан уз фаолиятини тез қайта куриш қобилияти;

- старт тезлиги;

- масофа тезлиги;

- сакровчанлик;

- чидамлилиқ;

- куч хусусиятлари.

Дастлабки турт кўрсаткич спортчи чакқонлигини ифодалайди. Муаллифлар фикрича, айнан шу хусусиятнинг бошлангич даражаси кўп ҳолда ёш спортчининг истикболлини белгилайди.

Мутахассисларни фикрича, истеъдод ва қобилият нишонлари яхлитлиги тўғрисидаги қоидалари сурилган изланишлари ҳам катта қизиқиш

уйготади.

У истеъдод ва қобилият ўртасида нафакат тўғрима-тўғри, шунингдек, карама-қарши боғлиқлик ҳам борлигини кўрсатади. Олимларнинг фикрича, қобилият, бу, ўрганиш, тарбия, машғулот таъсирида ўзгариб турувчи шахсий хусусият бўлсада, етарлича тургун муайян тизимдир.

Олимларнинг таъкидлашишича, қобилият бу, ўзида инсоннинг турли мураккаб даражадаги ишда намоён бўлувчи, одам имкониятларидаги тафовутларга боғлиқ барча тугма функционал (биологик, вегетатив, ҳаракат, сенсор, интеллектуал) хусусиятларини узида мужассам этган истеъдодлар ривожидир.

Қобилият фақат фаолиятдагина аниқланади. Қобилиятни аниқлашнинг энг ишончли йули - бу, ўрганиш жараёнида улар ўсишини намоён бўлишидир. Бу эса қобилият хажми, кучи ва заифлиги хақида аниқ фикрга эга бўлиш имконини беради.

Ҳаракат қобилияти тузилмаси изланишлари катта ҳаракат қобилияти тузилмаси шунча интегратив бўлади. Ҳаракат қобилияти дифференциялашиши ёшга қараб амалга ошади, спорт билан шуғулланиш бу жараёни тезлаштиради. Шундан келиб чиққан ҳолда хулосага келингани 9-12 ёшда спортнинг муайян турига хақиқий иштиёкни фақат аниқлаш мумкин холос. Чунки бу ёшда эса ҳаракатчан бола спортнинг кўп турларида ўзини кўрсата олиши мумкин.

Немис укувчиларининг жисмоний қобилиятларини ўрганган К.Винтер ва Х.Зибортларнинг фикри ҳам муайян қизиқиш уйготади. Улар тугма «носпортчанлик» хақида эмас, спортда ютуқларга эришишнинг табиий чега-ралари мавжудлиги тўғрисида гапиришни таклиф этадилар. Чунки «носпортчан одамлар» бўлмайди.

Олимларнинг таъкидлашларича, ҳаракат фаолиятининг турли сохаларига оид қобилиятга эга болалар ҳам, демак, умумиктидорли, ва фақат қайсидир муайян ҳаракат фаолиятига укувли шахслар ҳам бор.

Айрим тадқиқотчилар таъкидлайдиларки, қобилият умумий тайёргарлик ва

жисмоний ривожланишга боғлиқ бўлмайди. Бу коида спортдаги болалари қобилиятни ўрганишда катта методологик аҳамият касб этади. Факат ҳаракат қобилиятлари қандай миқдорда ирсий, қанча миқдорда ўзлаштирилган омилларни ифодалашини билиш зарурдир қилиб, эгизаклар усули ёрдамида исбот килинганлиги, морфологик белгилар, айникса, тананинг бўйланма ўлчами, буғинларидаги эгилувчанлик, ўртамиёна мускул кучи, барча кўринишлардаги чакқонлик кўрсаткичлари ва бошқалар ўзаро генетик мувофиқ саналади.

В.К.Бальсевич спортнинг муайян турида болалар мослашувини кузда тутувчи амалдаги тизимдан воз кечишнинг мақсадга мувофиқлиги тўғрисидаги тезисни илгари сурди. У томонидан ҳар бир бола учун унинг мотор ва рухий шахсиятига мос равишда спорт фаолияти тўрини танлаш зарурияти асослаб берилди.

Спорт мослашувига шундай позициядан ёндашиш керакки, барча болалар спорт билан шуғулланишни, таниқли спортчиларга ухшашни хошлашади. Шунинг учун ҳамма болаларга спорт турлари тавсия этилиши керак. Бу шароитда барча болалар тенг шароитда бўлишади: бир томондан, танланганлар, иккинчи томондан, хафа килинган ва сезилмаганлар бўлмайди.

Спортга йуналтириш куйидаги вазифаларни хал қилади:

- укувчиларни жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб қилади;
- болаларни БЎСМ укув-машқ гуруҳлари учун тайёрлайди;
- мактабда жисмоний маданият ва спортнинг йулга куйилишини ташкиллаштиради,

В.К.Бальсевич спорт мослашуви муаммосини ўрганар экан, спортнинг турли турларига қобилиятини самарали баҳолаш узоқ кузатишлар йули билан амалга оширилиши мумкинлиги тўғрисида хулосага келди. Чунки, спорт тўрини танлаш турли даврларда уз урнига эга. Хаётнинг турли давридаги иштиёк интилишининг аниқланиши ва қобилиятли спортчилар ривожда муайян йуналганликнинг намоён бўлиши муносабати билан кайта

мослашиши эхтимоли ҳам мавжуд. Мослашув масалаларини ўрганишга тайёргарликнинг бошлангич босқичи доирасида ургу берилиши керак. Ушбу босқич жисмоний маданият спорт мослашуви методикасини ташкиллаштириш учун ҳам асос булмоги лозим.

Ўсиб келаётган авлодни спорт машғулоти билан қамраб олиш шароитида «ташхис»ни тўғри қўйиш истеъдодлар (ўзини ўзи намоён этувчилар) ни излаш муаммосини хал қилиш, ва шунингдек, болаларга ёшдан жисмоний машқларга мухаббатни сингдириш имкониятини яратади [63,88]. Ўзлаштирилган, биологик ва ижтимоий мураккаб диалектик бирликнинг натижаси ҳисобланади.

Бошлангич тайёргарлик босқичидаги спорт мослашувининг асосий вазифаси болага спорт такомиллашуви учун спорт тўрини тўғри танлашда кўмаклашишдир. Бу вазифанинг тўғри бажарилиши нафакат БЎСМ, алоҳида мураббийлар ишининг самарадорлигини билдиради, шунингдек, чуқур ижтимоий мазмунга ҳам эга. Спорт билан муваффақиятли шуғулланиш ёш инсонга уз табиий истеъдодини кашф қилиш, килинган меҳнат натижаларини равшан хис этиш ва уз кучига ишонч имконини беради. Айни шу кейинги ҳаёт ва фаолиятнинг барча соҳаларидаги фаол вазиятнинг яхши пойдеворини яратади. Боланинг кейинги спорт муваффақиятларини белгиловчи асосий ҳолатлардан бири спорт билан шуғулланишни бошлаган ёши, тайёргарлик муддатлари ҳисобланади. Спорт билан шуғулланишни бошланган ёшлар юқори тоифали спортчиларни тайёрлаш муддатларини белгилаб беради. Бола қанчалик ёш бўлса, спорт устаси ва ҳалқаро тоифаси спорт устаси номативини бажариш учун унга шунча кўп вақт керак бўлади. Жумладан ихтисослаштирилган спорт билан шуғулланиш бошланган ёшга боғлиқ равишда спортчиларнинг яхши натижаларга эришиш ёш минтақаси ҳам ўзгариб боради.

### **3.БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРДА УМУМИЙ ВА МАХСУС СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ.**

1. Перспектив планнинг асосий йуналиши, унинг умумий асослари ва машғулотлари турли шаклларида эслатмасидир.

2. Йиллик планда куйидагилар аниқланади:

- машғулот ёрдамида ривожлантириладиган асосий омилларнинг, яъни техника, ҳаракат сифатлари, тактик усулларнинг дастлабки ҳолатлари;

- машғулот даврларига қараб нагруканинг динамикаси, унинг ошиб бориши:

- энг асосий мусобақаларни белгилаган ҳолда мусобақаларнинг катъий системаси.

3. Машғулот даврларининг планига куйидагилар киради:

- босқичларнинг сони, уларнинг тузилиши ва нагруканинг ошиб бориши белгиланади:

- ўрта машғулот даврига тўғри келадиган машғулот кунлари ва машғулотларнинг сони белгиланади:

- ҳафталик даврининг катъий тузилиши, машғулот кунларининг тартиби. кунлар бўйича нагрукаларнинг тахминий ҳажми кўрсатилади;

- машғулот даврида қўлланиладиган воситалар аниқланади.

4. Ҳафталик план куйидагилардан ташкил топади:

- муайян иш ҳажмига тааллуқли бўлган маълумот;

- қонкрет машғулот воситалари, нагрукаси, техник ва тактик вазифалар.

5. Маълум машғулотнинг плани:

- тикланиш жараёнларининг тезлигидан келиб чиқадиган ишнинг ҳажм ва шиддатини ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Табиийки планлаштириш кўп меҳнатни талаб қилади. Бироқ, бундай планлаштиришнинг самараси кўп меҳнат сарфланишининг ўрнини босади.



### **3.1. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ДАВРЛАРГА БЎЛИНИШИНING ҚОНУНИЯТЛАРИ.**

Спорт машғулотни даврлашнинг умумий қонуниятлари спорт турларининг спецификасига қараб, турлича намоён бўлади. Тўғри, мавжуд тадқиқот маълумотлари спортнинг ҳар бир турида даврлашнинг барча хусусий белгиларини тўлиқ тасаввур этишга ҳозирча имкон бермайди. Бироқ, шу нарса равшанки, бундай хусусиятларни даврлашнинг миқдори ва вазифасидан кидириш, ё бўлмаса машғулотни даврлашнинг умумий асосини ташкил этувчи бошқа белгилардан кидириш беҳуда булур эди. Бундай хусусий белгилар ўртасидаги фарқлар, афтидан, куйидаги моментларда бўлса керак.

Биринчидан, бутун циклнинг, бинобарин, машғулот айрим даврларининг узунлигида. Масалан, чидамлилиқка алоҳида талаблар куйиладиган спорт турлари гуруҳида марафон югуриши, чанги пойгаси ва шунга ўхшашлар, одатда, машғулотнинг бир йиллик циклларидан фойдаланиш маъқўл бўлади. Тезкор кучлилиқ ва уларга яқин бўлган ҳарактердаги спорт турлари бир йиллик циклларни ярим йиллик цикллар билан кенг алмаштириб туриш имконини беради. Бир йиллик цикллар фундаментал адаптацион ўзгаришларни таъмин этувчи катта ҳажмдаги юкламалар ўзлаштириш шунингдек, спорт малакалари захирасини анча янгилаш учун хизмат қилади. Интенсивлиги юқори бўлган ярим йиллик цикллар махсус машқ билан чиникканлик кескин юксалиши учун ҳамда буни тезда спорт югуқларига айлантириш учун шароитлар яратади.

Узун даврда ҳар хил циклларни алмашлаб туриш ихтисосланиш предмети вақт-вақти билан янгилашиб гурадиган дастурий ўзгариши билан гимнастика ва бошқа спорт турлари учун ҳам мувофиқ келади. Узун цикллар янги дастурни ўзлаштириб олишга, кискалари эса ўзлаштириб олинган дастурни ғоят тез суратда такомиллаштиришга имкон беради.

Спортнинг айрим турларида машғулот циклнинг умумий узунлиги бир хил бўлганда ҳам, машғулот айрим даврларининг муддатлари бир -биридан

анча фарқ қилади. Спортнинг чидамлилик талаб эгадиган турларида ҳамда кўп курашларда ихтисослашаётганда тайёрлов даврининг муддати энг кўп бўлади. Энг катта мусобақа даври командалар спорт ўйинлари. айникса, футбол учун характерлидир. Бу команда спорт формасини “умумкоманда” спорт формасини ўйинчилари бир -бири билан мунтазам суратда алмаштириб туриш ҳисобига индивидуал спорт формасига Караганда кўпроқ муддат саклаб туриш мумкинлиги билан изоҳланади.

Иккинчидаи. спортнинг ҳар хил турларида даврларнинг структураси турлича бўлади. Масалан, спортнинг “мавсумий” турларидаги тайёрлов даврида икки асосий босқич, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларидан ташқари яна оралик босқич ёки кичик босқичлар бўлиши мумкин. Зарур мавсумий шароит қор, муз ва шунга ухшашлар бўлмаслиги бир қатор ҳолларда махсус- тайёрлов босқичини орқага суриб, машғулотнинг специфик воситаларини уларга ухшаш, лекин уларнинг урнини тўлиқ боса олмайдиган имитацион машқлар билан алмаштиришга мажбур этади.

Спортнинг айрим турларида мусобақа даврининг структураси янада кўпроқ ўзига хос хусусиятга эга. Бу соҳада яккама - якка олишувлар гуруҳи айникса яккол ажралиб гуради. Бу ерда мусобақа даври бир-бири орасида анчагина катта интервал бор турнир характеридаги нисбатан кам мусобақалардан иборат бўлади. Турнир мусобақалари га бевосита махсус тайёргарлик. мусобақанинг узи ҳамда мусобақадан кейинги дам олиш мусобақа даври структурасини, ғоят мураккаблаштириб юборадиган ўзига хос ички цикллар ҳосил этади..

Учинчидан. тайёргарлик томонлари билан машғулот циклдаги айрим воситаларнинг нисбати бир-биридан анча фарқ қилади. Масалан. кўпкурашчилар машғулотда умумий ва маъсус жисмоний тайёргарликининг нисбати даврлар ва цикл босқичлари бўйича кўпкурашдан кўра торроқ, спорт ихтисосидагига қараганда камроқ ўзгаради. Тактикаси ниҳоятда хилма-хил ва мураккаб спорт турларидаги спорт ўйинлари, яккама-якка олишувлар машғулотда тактик тайёргарликининг салмоғи тайёргарлик даврининг

иккинчи этапида бошқа характердаги спорт турларидан ихтисослашаётганидан чуқур анча кўпроқ микёсда ўсади. Спорт ўйинлари цикл босқичларидаги мусобакаларнинг сони бошқа бир катор спорт турларига қараганда анча камроқ ўзгаради.

Тўртинчидан, спорт турларининг хусусиятига қараб машғулотнинг даврлари ва босқичлари бўйича юкламалар динамикасининг хусусий тенденциялари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Масалан, стайерларнинг машғулотдаги куч талаб юкламалар динамикаси спринтерлар машғулотдагига қараганда бошқачароқ бўлади. Спортнинг тезкор кучлилиқ характеридаги турларида специфик юкламалар интенсивлиги спортнинг чидамлилиқ талаб қиладиган турларига қараганда тезроқ ўзининг максимум даражасига интилади.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасидан кўришиб турибдики, спорт машғулотни даврлашнинг умумий тартиби спортнинг ҳар бир тури учун унинг спецификасига катъиян мувофиқ келадиган тарзда тадбиқ этилиши керак. Бироқ умумийлик билан махсусликни бир-бирига карама қарши қўйиш ва спорт турларининг ўзига хослигини бахона қилиб, умумий қонуниятлардан чекиниш хато бўлур эди. Машғулотни ташкил этишда ҳар қандай ҳолатда ҳам уни даврлашнинг умумий асосларига таяниш ва шу билан бирга спорт турларининг спецификасидан ҳамда бошқа аниқ шароитлардан келиб чиқадиган хусусиятларга риоя қилиш керак.

Махсус-тайёрлов босқичида умумий тайёргарликининг салмоги пасайиши машғулот қонуниятларига тўғри келади ва умумий машқ билан чиниққанлик даражасини йўқотишга сабаб бўлмайди, чунки биринчи босқичда ишлатилган юкламаларни катта ҳажми таъсир қилишда давом этади. Умумий тайёргарлик ҳажмининг бундан кейинги узок муддат қисқариши эса, турли адаптацион жараёнларнинг шаклланиб қолган нисбатларини бўлади ва спорт формасининг функционал базасини камайтиради.

### 3.2. СПОРТЧИЛАРНИНГ ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИ ВА ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

Спорт амалиётида мусобақа ва машғулот юкламаларидан кейин организмни тикланиш жараёнини тезлаштирилишига таъсир кўрсатувчи ҳар хил қўшимча воситалардан кенг қўлланилади. Машғулот ишларни бажариш умумий ва махсус иш қобилиятини кутириш функционал захираларни тўлик ишга туширишни таъминлаш спортчи орган измини самарали мослашишга ёрдамлашади.

Иш қобилиятини ошириш тиклаш ва спорт машғулотда қўлланиладиган воситаларни шартли равишда учта: педагогик, психологик, гиббий-биологик гуруҳга ажратиш мумкин.

*Педагогик тиклаш воситалари* спортчиларни иш қобилияти ва тиклаш жараёнини мушак фаолияти бажарадиган ишини мақсадига мувофик равишда ташкил этилади. Педагогик воситаларни жуда кўп кирраларидир. Бу ерда шуни кўрсатиш керакки, машғулотлар давомида услуб ва воситаларни танлаш, ўзгарувчанлик хусусиятларига қараб ҳар хил юкламаларни микроцикл ичида кушиб олиб боришлар.

*Психологик услублар ва воситалари* -аутаген ва психологияни бошқарувчи машғулот, ишонтирувчи уйку дам олиш гипноз, ўз-ўзини ишонтиришлар кейинги йилларда кенг тарқалди.

Психологик таъсир кўрсатиш йули билан, асаб-психологик кучланишни, психик руҳий эзилганликни сарфланган асаб энергиясини тез тиклаш, машғулот ва мусобақа дастўрини аниқ бажариш учун аниқ кўрсатма индивидуал кучланиш имкониятларини чегарасига олиб бориш.

*Гиббий-биологик воситалар.* Организмнинг юкламага бўлган резистенлик қобилиятини ошириш мумкин. Умумий ва жойлардаги чарчашни тез тушириши энергия ресусларини самарали тулдириш, мослашиши. жараёнларнинг тезлатиши. иш қобилиятини ошириш, махсус бўлмаган стресс таъсирига чидамли бўлишга ёрдам кўрсатиши мумкин.

Тикланиш муолажалари ҳар хил гуруҳларга таъаллуқли бўлиб уз

навбатида олинган ва умумий таъсир кўрсатади. Кенг маънода таъсир кўрсатувчи воситалар ўзининг таъсири билан спортчиларнинг организм тизимини ҳамма асосий функцияларини камраб олади. Буларга қуруқ хаво ва буг ҳаммомлар, умумий қўл билан укалаш киради.

Танлаб таъсир кўрсатувчи воситаяарга алоҳида функциялар тизими ёки булимлар таъсир кўрсатади.

Умумтонизирующй тадбирларга кенг равишда таъсир кўрсатувчи, спортчи организмга чуқур таъсир кўрсатмайдиган, ультрафиментли нурланиш, айрим электр муолажаларини рацонлаштириш.

Машғулот учун аҳамиятлилардан бири танлаб таъсир кўрсатувчи воситалари ҳисобланади. Уларни ҳар хил шароитда, ҳар хил машғулот юкламаси билан кушиб олиб бориш микроцикллар ичида машғулотдан-машғулотга ўтган сари спортчининг иш қобилиятининг бошқаришига ёрдам беради. Кайта тиклаш, воситаларини ишлатишнинг оптимал шакли бўлиб, кетма-кет ва паралел равишда биринчиси ёки мажмуа муолажаси сифатида қабул қилишади, бундай ёндашиш биринчи восита билан умумий таъсир кўрсатиш самарадорлигини оширади ва йуналтирилган таъсир кўрсатади.

**Кайта тиклаш мажмуаларининг воситалари.** Шунини таъкидлаш керакки, кайта тиклаш ва иш қобилиятини кучайтириш воситалари фақат чарчашни йукогишга қаратилган. организмга таъсир кўрсатмайди.

Иш қобилиятини кучайтириш ва кайта тиклаш воситаларини ишлатишни бошқаришда юкламадан кейин чарчаш кўринишларини тезроқ йўқотишдир.

Микроциклларда машғулотни умумий хажмини ошириш. ҳамда айрим машғулотлар сонини ошириш билан боғлиқ.

Спортчиларни машғулот юкламаси олдидан дастлабки иш қобилиятини кучайтириш ҳам қобилиятини кучайтириш ҳам иш қобилиятини бошқариш воситаси бўлиб ҳисобланади. Машғулотни хажм ва шиддатини ошириб бориш функционал захираларни кучайишини. бу эса қонда энергия ташиш ва нафас олишларини тезлаштириб, шу жараёнга мослашиши самарадорлигини

оширади.

Олдинги ва кейинги машғулотларни йуналишини ҳисобга олган ҳолда кайта тиклаш муолажаларини режалаштириш.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнида иш қобилиятини кучайтириш ва тиклаш воситаларини режалаштиришда тайёрлаш жараёни ҳисобга олган ҳолда аниқ вазифа билан боғлаш зарур.

Кўрсатилган воситаларни шартли равишда уч: жорий оралик ва босқичли даражада қабул қилиниши мумкин.

**Жорий иш қобилиятини кучайтириш** ва кайта тиклаш жараёнининг вазифаси, битта машғулотни дастўрини тўлиқ бажариш мақсадида тез иш қобилиятини кучайтириш ҳисобланади. Оралик даражадаги тадбирлар билан мезо ва микроциклларда айрим мусобақаларда спортчи организмни оптималлаштиришга қаратилади.

**Босқичлардаги даражада тренировка** микроциклларидан кейин спортчиларни функционал ҳолатини меъёрига тушириш. уларни жисмоний ва психологик томондан кайта тиклаш масаласи қуйилади.

Замонавий спортда инсон организмга табиат муҳит омилларининг кўп қиррали таъсири.

Дунё мамлакатларида ўтказиладиган катта мусобақалар об-хавоси. географик шароити. спортчиларни мусобақага тайёрлашига махсус ихтисослашган вазифаларни қўяди.

Ўрта ва юқори тоғ баландликлардан машғулот ўтказиш ва мусобақа.

Ҳозирги кунда кўпчилик катта мусобақалар, денгиз сатҳида 2000-2700 м баландликдаги тоғларда ўтказилади.

Бунда спортчиларнинг тайёргарлиги, мусобақаларга қатнашиши билан боғлиқ бўлган муаммолар келиб чиқади.

Бу соҳада 1968 й Мехикада ўтказилган 2240м денгиз сатҳидан баландликда олимпия ўйинларида катта тажрибага эга булинди.

Тоғ шароитида хаво зичлигини пасайиши, тезкор кучлилиқ кўрсаткичларини ошишига ёрдамлашади. Масалан: 2200-2400м денгиз

сатхидан баландликдаги хаво зичлигини пасайиши, спринтча югуришни оркасидан 1.5-1.7 м\с тезлик билан таъсир этгандек 100. 200 ва 400 м конькидаги 500 м масофаларга таъсир кўрсатади. Бундай шароитда табиий ҳамда диск, копёни улоктириш, узунликка сакраш, шест билан сакраш молотни улоктириш натижалари ошади. Масалан: 2240 м денгиз сатхидан баландликда ядро улоктириш натижаси 5 см га. копья 69 см, 162 см га ошган.

Икки хафталик кучли тренировка, чидамлик кўрсатувчи спорт турлари билан боғлиқ бўлган 200-2500 м денгиз сатхидан баланд бўлган кўрсаткичлар катталигига карамасдан мослашишга олиб келади. Гавдани 1 кг мушагига хажмини ошишига, гемоглабин мазмунини. лактат и камайиши минноглобин мазмунини ошиши, аэроб ферментларни фаоллигини ошишига олиб келади шу сабабли Ўзбекистонда ҳам Чимган, Билдирсойда спорт иишоотлари курилган.

Кейинги йилларда спортчиларнинг амалий тайёргарлигида ҳар хил гипоксия газ аралашган ва гипероксид 40-60% кислороди ва аралашмадан нафас олиш вариантларидан фойдаланилади.

Шиддатли гипоксин тренировка давомида газ аралашмасида кислород мазмунини пастлиги спортчининг организмида ўрта ва юқори тоғ баландликларига ухшаб: стандарт юкламаларида юрак қон томир уриши камаяди, ҳамда Лактак камаяди. Кислородни максимал қилиш қобилияти ошади.

### **Совук ва иссик хаво шароитида тренировка ва мусобақа.**

Инсоннинг ҳаёт фаолиятини тулақонли хаво ҳароратини оптимал даражаси 18-20 с ташкил этади. Шиддатли жисмоний фаолият, хавони оптимал ҳароратини пасайтириш билан боғлиқ. Юрак қон томир уриши бир дақиқада 140 марта қисқарганда ишни 16-17 с аниқ бажариш мумкин. 10КТУ 170-180 марта уриш аралаш комфорт зонаси билан бажарилади. Ҳамма жисмоний сифатлар ичида ташқи ҳаракатга боғлиқ бўлган кўпгина чидамликдир. Маълумки 75% га яқин энергия, шиддатли иш бажариш жараёнида ташқи муҳитга чикиб кетади.

Юқори ташқи хаво ҳароратида, гавдани ички ва ташқи даражасини ўртасида физиологик, самарали фарқ йуколади ва юқори иссиқлик чиқаришни ошишига олиб келади.

Шиддатли ишга терлаш орқали чикиб кетган суюқлик, шунингдек қон билан терини таъмирлаш натижаси шиддатли ўтиш. мушаклар ишлашида қон билан таъминлашга олий таъсир кўрсатади. Иссиқ кунда упкани вентиляцияли юрак қон томир уриши ортади, қонни систематик хажми сусаяди. қонда лактат даражаси кўпаяди. Масалан: Н.Брухи ва муаллифдошларнинг - 1960 кўрсатишича 25-30 с 15 дақиқалик югуриш юкламасида ва ундан кейин 20 дақиқалик дам олиш вақтида юракнинг қисқариши икки баробарга ошган.

Бундай салбий кўрсаткичларга қарши. тез-тез катта бўлмаган порцияда 200 300 мл дан ҳар 15-20 дақиқада сув ичиб. оғизни чайкаб туриш зарур. Сувга 1 л, 3 г натрий хлорид аралашган бўлиши жоиз.

Совук жойдан иссиқ жойга ва уни тескариси мусобақага борувчи спортчилар олдиндан акклимизация қилиш зарур. Бунинг учун 5-8 тренировка 2-3 соатли машғулот ўтказиш кифоя.

Совук хавода ўтказиладиган машғулотлар иссиқка Караганда камрок муаммога эга паст ҳароратда терини изоляция қилиш қобилияти томирларини қисқариши ҳисобига 5-6 марта кўпайиши мумкин.

Ҳароратни тез ўзгариши натижасида совуккотиш орқали шамоллаш касалликларини олдини олиш зарур диққатни ҳаракат фаоллигини экипировка қилишга қаратиш керак. Мушак фаолиятини аниқ шароитда аниқ иссиқ беришни таъминлаш бир неча марта жадаллаштириш жоиз.

Географик пояс ва хавоии ўзгариши билан машғулотни тузилишини ва мусобақа фаолияти. Катта мусобақаларга қатнашиш учун спортчи китъадан-китъага боради. Шунга нисбатан янги шароитга географик поясда соат вақтининг ўзгариб қолишига организмнинг мослашиши зарур.

Маълумки инсон оргаиизми ўзининг кунлик ритмига эга. Биологик фаол моддалар организмнинг ички муҳитида кундузги кечки вақтида. кишининг



қобилияти ҳар хил жисмоний ва психологик таъсирларга қараб ўзгариб туради. Организмнинг функционал имкониятларининг юқори даражаси соати 10 дан 13 гача, кейин 16-19гача, кейин озрок сусайиши кайд килинган. Хаётий функцияларни минимал фаоллиги кечаси 2 дан 4 гача белгиланган.

Ўрта ва юқори тоғ баландликлардан машғулот ўтказиш ва мусобақа.

Хозирги кунда кўпчилик катта мусобақалар, денгиз сатхида 2000-2700 м баландликдаги тоғларда ўтказилади.

Бунда спортчиларнинг тайёргарлиги. мусобақаларга қатнашиши билан боғлиқ бўлган муаммолар келиб чиқади.

Бу соҳада 1968й Мехикада ўтказилган 2240м денгиз сатхидан баландликда олимпия ўйинларида қапа тажрибага эга бўлинди.

Тоғ шароитида ҳаво зичлигини пасайиши. тезкор кучлилиқ кўрсаткичларини ошишига ёрдамлашади. Масалан: 2200-2400м денгиз сатхидан баландликдаги ҳаво зичлигини пасайиши. спринтча югуришни орқасидан 1. 5-1. 7м\с тезлик билан таъсир этгандек 100. 200ва 400м конькидаги 500 м масофаларга таъсир кўрсатади. Бундай шароитда табиий ҳамда диск, копёни улоктириш. узунликка сакраш, шест билан сакраш молотни улоктириш натижалари ошади. Масалан: 2240м денгиз сатхидан баландликда ядро улоктириш натижаси 5см га, копья 69 см, 162см га ошган.

Икки ҳафталик кучли тренировка, чидамлилиқ кўрсатувчи спорт турлари билан боғлиқ бўлган 200-2500.М денгиз сатхидан баланд бўлган кўрсаткичлар катталигига қарамасдан мослашишга олиб келади. Гавдани 1кг мушагига ҳажмини ошишига, гемоглабин мазмунини, лактатни камайиши минноглобин мазмунини ошиши, аэроб ферментларни фаоллигини ошишига олиб келади шу сабабли Ўзбекистонда ҳам Чимган, Билдирсойда спорт иншоотлари қурилган.

Кейинги йилларда спортчиларнинг амалий тайёргарлиги ида ҳар хил Гипоксия газ аралашган ва гипероксид 40-60% кислороди ва аралашмадан нафас олиш вариантларидан фойдаланилади.

Шиддатли гипоксин тренировка давомида газ аралашмасида кислород

мазмунини пастлиги спортчининг организмида ўрта ва юқори тоғ баландликларига ухшаб: стандарт юкламаларида юрак қон томир уриши камаяди, ҳамда Лакгак камаяди. Кислородни максимат қилиш қобиляти ошади.

### **Совук ва иссик хаво шароитида тренировка ва мусобақа.**

Инсоннинг хаёт фаолиятини тулақонли хаво ҳароратини оптимал даражаси 18-20 с ташкил этади. Шиддатли жисмоний фаолият, хавони оптимал ҳароратини пасайтириш билан боғлиқ. Юрак қон томир уриши бир дақиқада 140 марта қисқарганда инши 16-17 с аниқ бажариш мумкин. ЮКТУ 170-180 марта уриш аралаш комфорт зонаси билан бажарилади.

### **3.3. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ОИД КЎРСАТКИЧЛАР ТАХЛИЛИ.**

Кейинги вақтда спортга оид илмий-услубий адабиётларда спортдаги машқлар тизимига қизиқиш кескин ортди. Йиллик спорт тренировкасининг турли цикллари (микроцикл, макроцикл, мезоцикл) га дойр масалалар мохияти ва мазмунини ёритувчи ишлар пайдо булди. Бироқ, 7 ёшдан 16 ёшгача бўлган спортчиларнинг улгайиш хусусиятларини ҳисобга олган кўп йиллик тренировка жараёни илмий тадқиқот объекти сифатида кам ўрганилган. Аини пайтда тайёргарликининг турли босқичларидаги кўп йиллик машғулотларнинг таркиби очиб берилмаган. Жумладан, дастлабки тайёргарлик босқичи етарлича асосланмаган. Шу нарса муҳимки, фақат мактабдаги кучайтирилган ҳаракат фаолияти организм саломатлиги ва уни мослашувига ижобий туртки беради.

А.А.Гужаловский ҳаракат фаоллигини меъёрлаштиришнинг уч даражасини таклиф этади:

1. Ҳар кунги бадан тарбия, чиниктирувчи муолажалар ва уйку олдидан сайр қилиш тадбирларини уз ичига олувчи жисмоний гигиеник минимум.

2. Биринчисига қўшимча равишда очик хавода жисмоний машқлар

қилишдан иборат 30-60 дақиқали умумий жисмоний тайёргарлик минимуми.

3. Ҳаракат фаоллигининг биринчи икки даражасини ҳафтасига 3-6 соат жисмоний машқлар билан шуғулланишни уз ичига олган жисмоний тарбия ва спорт оптимуми.

Мазкур ишда умумтаълим мактабларининг куни узайтирилган гуруҳларда ҳар куни бир соатдан спорт билан шугулланувчи 9-12 ёшли уқувчилар ҳаракат фаолиятини ўрганиш натижалари таҳлил этилган.

### **ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ.**

9-12 ёшли болаларнинг дастлабки тайёргарлик босқичини Болалар ва усмирлар спорт мактаблари уз ичига олади. Бироқ мактаб спорт тўғаракларида ҳам бошлангич тайёргарлик кўникмаларини муваффақиятли ўзлаштириш мумкин. Дастлабки тайёргарлик босқичи келгусида спортда ихтисослашишга замин яратиш учун зарурдир. Бу ерда кейинчалик спорт билан шугулланадиган болаларни танлаб олиш мумкин бўлади. Чунки айти шу вақтда келгусида спорт малакасини ўзлаштира олишнинг асоси шаклланади. Ушбу спорт тайёргарлиги босқичида хали жисмонан шаклланмаган бола организмида зўриқиш хавфи мавжуд бўлади.

Шунинг учун бу борада жисмоний тайёргарлик услубиятини ишлаб чиқишдан аввал 9-12 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ўрганиш муҳимдир.

Ана шу мақсадда турли машғуллот дастурлари асосида куни узайтирилган тартиби бўйича шугулланувчи 9-10, 10-11, 11-12 ёшли болалар иштирокида тадқиқотлар ўтказилди.

**Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 9-10 ёшли болаларда  
жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси**

**2-жадвал**

Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
	Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%	Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%
Тана вазни, кг	32,4	34,9	7,2	32,7	35,7	8,4
Тана узунлиги, см	137,5	140,8	2,3	135,9	139,4	2,5
Кетле индекси	244,3	248,4	1,7	243,8	249,9	2,4
Қўл қўлочи, см	135,3	139,8	3,2	134,7	139,4	3,4
ЮК, Ч марта/дак	98,3	98,8	0,5	96,4	95,2	1,3
СБ, мм.сим.уст	93,6	93,2	0,4	91,8	93,5	1,8
ДБ, мм.сим.уст	56,9	57,1	0,4	58,4	59,8	2,3

Боланинг жисмоний ривожланиши катор омилларга боғлиқ. Булар, бола ҳаётининг ижтимоий шароитлари оиладаги тарбия, атроф муҳит ва, албатта, спорт билан шуғулланиш омилларидир.

9-12 ёшли болаларда ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бу ёшда спорт билан шуғулланиш алоҳида аҳамият касб этади. Бироқ, улар консерватив кўрсаткичларда катта ўзгаришларни намойиш эта олишмади. Мактаб тўғрақларида куни узайтирилган шароитда спорт билан шуғулланаётган болалар икки гуруҳга бўлиб ўрганилди. «А» гуруҳи спортнинг асосий қоидаларини уз ичига олган жисмоний машқлар билан шуғулланган болаларни бирлаштира, «В» гуруҳи эса умумқабул килинган дастур асосида жисмоний машқларни бажарганлардан иборат булди.

Укув йили бошида ва охирида болалар текширувдан ўтказилди

**Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 10-11 ёшли болаларнинг  
жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари**

**3-жадвал**

КЎРСАТКИЧЛАР	НАЗОРАТ ГУРУХИ			ТАЖРИБА ГУРУХИ		
	КИ НАТИЖА	ЯКУНИЙ НАТИЖА	ЯН%	КИ НАТИЖА	ЯКУНИЙ НАТИЖА	ЯН%
ТАНА ВАЗНИ, КГ	35,7	36,9	3,3	34,8	37,1	6,2
ТАНА УЗУНЛИГИ,	141,2	142,8	1,1	140,6	143,2	1,8
КЕТЛЕ ИНДЕКСИ	250,4	256,3	2,3	248,8	254,5	2,2
ҚЎЛ ҚЎЛОЧИ, СМ	142,8	145,9	2,1	143,3	146,4	2,1
ЮКЧ МАРТА/ДАК	94,7	93,2	-1,6	92,5	91,8	-0,8
СБ, ММ.СИМ.УСТ	96,3	95,9	-0,4	93,8	90,5	-3,6
ДБ, ММ.СИМ.УСТ	59,4	58,2	-2,1	60,3	59,2	-1,9

Олинган натижалар тахлили шуни кўрсатдики, 9-10 ва 10-11 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланишида тана оғирлиги ва узунлигида, кўлочларида сезиларли ўзгаришлар кузатилди. Бошқа кўрсаткичлар аввалги даражада колди. Назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасида ишончли фарқлар кайд этилмади ( $P>0,05$ ) (3-жадвал).

**Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 11-12 ёшли болаларнинг  
жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари**

**4-жадвал**

Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
	Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%	Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%
Тана вазни, кг	38,4	40,1	4,2	38,9	41,2	5,6
Тана узунлиги, см	145,	149,	2,5	144,8	148,	2,3
Кетле индекси	259,	268,	3,2	262,7	275,	4,7
Қўл қўлочи, см	146,	149,	1,9	147,8	150,	1,7
ЮКЧ марта/дак	85,8	84,4	-1,7	88,4-	86,3	-2,4
.СБ, мм.сим.уст	95,7	98,3	2,6	93,6	94,2	0,6
ДБ, мм.сим.уст	53,8	54,1	0,6	53,5	54,8	2,4

11-12 ёшлилар гуруҳида ҳам бола ривожланишида жиддий ўзгаришлар кузга ташланди: тана оғирлиги ва узунлиги, қўлоч кенглиги ортди. Аммо, бу кўрсаткичлар бўйича гуруҳлар ўртасида алоҳида фарқлар аниқданмади.

Айни пайтда укув жараёнига волейбол қоидалари киритилган тажриба гуруҳида қон босими, юрак қисқариш частотасига оид кўрсаткичлар бўйича кўпроқ силжишлар сезилди, гуруҳлар ўртасида фарқлар кайд этилди ( $P>0,05$ )

Ўтган уч йилда белгиланган вазифани хал этиш учун услубий ёндашувларнинг тўғрилигини кўриб чиқиш зарур эди.

9 ёшда олинган бошлангич ва 12 ёшда олинган охири маълумотлар таққосланганда, ҳар икки гуруҳларда жисмоний ривожлаиш кўрсаткичлари бўйича ишончли фарқланиш кузга ташланди ( $P<0,01$ ). Шу билан бирга, улар тажриба гуруҳида юқорирок эканини таъкидлаш жоиз.

**9-12 ёшли текширилувчилар жисмоний ривожланишининг  
қийёсий кўрсаткичлари**

**5-жадвал**

Кўрсаткичлар	Назорат Гуруҳ.и		аниқлиги		Тажриба Гуруҳи		Фарқлари ишончлили	
	Дастлаб ки натига	Якуний натига	t	P	Дастлаб ки натига	Якуний натига	t	P
Тана вазни, кг	32,4±1,14	40,2± 1,12	4,84	<0,01	32.7±1.12	41.2±1.17	5,27	<0,01
Тана узунлиги,	137,5±1,2	149,2±1,18	6,8	<0,01	135,8±1,12	148,3±1,2	7,12	<0,01
Кетле индекси	244,3±1,4	268,5±1,33	12,5	<0,01	242,8± 1,33	257,9±	16,33	<0,01
Кўл кўлочи, см	136,5±1,1	149,5±1,22	8,67	<0,01	134,8±1,21	150,2±1,2	9,26	<0,01
ЮК.Ч	98,3± 1,10	84,5± 1,14	8,97	<0,01	96,3± 1,10	86,9± 1,10	6,67	<0,01
СБ, мм.сим.уст	93,7±0,77	98,4±0,70	4,66	<0,01	91,9±0,70	94,3±0,60	2,90	<0,01
ДБ, мм.сим.уст	56,9±0,50	54,2±0,49	4,29	<0,01	58,9±0,50	54,6±0,44	5,55	<0,01

Бу шундан далолат берадики, «А» гуруҳидаги машғулотлар усули маъқулроқ бўлиб чиқди.

**ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Дастлабки тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларига кўпроқ эътибор қаратилади. Машғулотлар жараёни хақида чуқурроқ тасаввўрга эга бўлиш учун ёш спортчилар жисмоний тайёргарлиги даражаси ва унга турли машғулот дастурларининг таъсирини билиш муҳимдир.

**Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 9-10 ёшли  
болаларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси**

**6-жадвал**

№	Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%	Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%
1.	3x10 м мок-н югуриш, с	10,7	10,3	-3,9	11,2	10,8	-3,7
2.	Эгилиш даражаси, см	6,2	7,5	17,3	5,9	7,8	24,4
3.	Жойдан узунликка сакраш, см	134,7	136,9	1,6	138,6	143,2	3,2
4.	Жоидан бадандга сакраш, см	21,8	23,7	8,0	22,6	24,8	8,9
5.	Ётган ҳолатда кўлларни этш-езиш, марта	13,7	14,8	7,4	15,5	17,4	10,9
6.	Осилган ҳолда оёкни тўғри бурчак холида кўтариш, марта	2,6	2,8	7,1	3,8	4,1	7,3
7.	Турникда тортилиш, марта	0,67	0,87	23,0	0,73	1,02	* 28,4
8.	Панжа динамометрияси, кг	15,4	16,9	8,9	15,6	17,8	12,4
9.	300 м югуриш, с	98,8	96,9	-2,0	97,3	94,8	-2,6
10	Ромберг синови, с	4,5	4,6	2,3	4,6	4,7	2,2



Ана шу мақсадда биз синалаётганларнинг жисмоний тайёргарлиги устида тадқиқот ўтказдик.. Асосий жисмоний фазилатлар тезлик, тезлик-кучлилиқ, куч, чидамлилиқнинг ривожланишини кўрсатувчи тестлар мажмуаси танлаб олинди.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 9-10 ёшли болалар жисмоний тайёргарлигининг кийёсий-тавсифий маълумотлари шуни кўрсатдики, унта назорат машқидан еттитасида фарқланиш ишончилиги юқори булди ( $P < 0,05$ )

Айнан шу тартибда 10-11 ёшли болалар кам таққосланди.

**Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 10-11 ёшли болалар жисмоний  
тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўсиши**

**7-жадвал**

№	Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%	Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%
1.	3x10 м мок-н югуриш, с	9,7	9,6	-1,0	9,6	9,3	-3,2
2.	Эгилиш даражаси, см	5,6	7,5	25,3	6,3	8,9	29,2
3.	Жойдан узунликка сакраш, см	143,7	147,6	2,6	153,2	157,6	2,8
4.	Жойдан баявдга сакраш, см	25,2	28,2	10,6	26,4	29,8	11,4
5.	Етган ҳолатда гавдани букиш-ёзиш, марта	12,4	14,5	14,5	15,6	19,8	21,2
6.	Осилган ҳолда оёқни тўғри бурчак ҳолида кўтариш,	5,2	6,1	14,8	5,4	6,9	21,7
7.	Турникда тортилиш, марта	2,2	2,4	8,3	3,6	4,7	12,2
8.	Панжа динамометрияси, кг	19,6	19,9	1,5	20,1	22,3	9,9
9.	300 м югуриш, с	78,9	78,3	-0,8	82,5	81,4	-1,4
10.	Ромберг синовиди, с	4,6	4,7	2,1	4,9	5	2,0

Жадвалдан шу нарсани кузатиладики, сунгги кўрсаткичлар бўйича 10 та назорат машқидан саккизтасида фарқланиш ишончилиги юқори бўлди ( $P < 0,05$ ). Шу билан бирга, тажриба гуруҳида назорат машқларининг кўрсаткичлари назорат гуруҳидагига нисбатан юқорирок бўлди.

**Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 11-12 ёшли болалар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларнинг ўсиши**

**8-жадвал**

№	Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи		
		Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%	Дастлабки натижа	Якуний натижа	ЯН%
1.	3x10 м мок-н югуриш, с	8,7	8,6	-1,0	8,6	8,3	-3,2
2.	Эгилиш даражаси, см	5,2	7,5	25,3	6,5	8,8	29,2
3.	Жойдан узунликка сакраш, см	153,7	157,6	2,6	153,8	158,6	2,8
4.	Жойдан балаадга сакраш, см	27,2	30,2	10,6	28,4	30,8	11,4
5.	Етган ҳолатда қўлларни Гавдани кўтариш	14,4	15,5	14,5	16,6	19,8	21,2
6.	Осилган ҳолда оёқни тўғри бурчак холида	5,2	6,1	14,8	5,4	6,9	21,7
7.	Турникда тортилиш, марта	2,4	3,2	8,3	3,2	4,1	12,2
8.	Панжа динамометрияси, кг	19,9	20,8	1,5	20,7	22,8	9,9
9.	300 м югуриш, с	68,3	68,9	0,8	61,4	62,5	1,4
10	Ромберг синови, с	4,6	4,7	2,1	4,8	5,0	2,2

Ана шундай ўлчовлар 11-12 ёшли болаларда ҳам ўтказилди, ўнтадан саккизта кўрсаткичда аниқ тафовутлар аниқланди ( $P < 0,05$ ). Тажриба гуруҳидаги ёш спортчиларнинг назорат машқлари натижалари назорат гуруҳдагиларникига нисбатан юқори бўлди. Масалан, 3x10 метрли «моксимон» (челночний бег) югуриш бўйича тажриба гуруҳи спортчилари бир йилда натижани 0,3 сонияга яхшиладилар. Худди шу вақтда «В» гуруҳи синалувчиларида бу натижа фақат 0,1 сонияга ортди, холос. «Эгилиш даражаси» машқида натижалар мувофиқ равишда 2,6 ва 1,9 см га, жойдан

узунликка сакрашда - 4,4 ва 3,9 см га, баландзнна сакрашда - 3,4 ва 3 см га, осилган холда оёкни кўтариш машқида 1,5 ва 0,9 мартага, 300 метрга югуришда 1,1 ва 0,6 сонияга ўсди.

Тажриба ва назорат гурухларидаги 9-12 ёшли болаларнинг бошлангич ҳамда охиригки натижалари кийёсланганда, Ромберг синовидан ташкари барча машқлар да ҳар иккала гурухда тавофутлар аниқланди ( $P < 0,01$ ), (3.8-жадвал). Эътибор қилиш керакки, назорат машқларидаги натижаларининг ўсиши даражаси тажриба гурухида назорат гурухига нисбатан анча юқоридир.

Бу, волейбол қоидаларига асосланган спорт тўғаракларида шугулланган болалар жисмоний тайёргарлиги жиҳатидан умумкабул қилинган дастур бўйича шугулланаётган тенгдошларидан анча олдинга утиб кетишганини кўрсатди. Ёш спортчини жисмоний жиҳатдан тайёрлаш жисмоний фазилатларни ҳар томонлама тайёрлов, жумладан, ўйин воситалари орқали оширишга йуналтирилган, машғулотларнинг дастлабки босқичларида тор ихтисосли йуналишини уз ичига олган воситалар тўғри келмайди. Бошлангич тайёргарлик босқичида тор ихтисослашли йуналиш таъсирини қўллашга салбий муносабат сабабларидан бири, бола вужудининг жисмоний машқларга мослашув жараёнлари ривожланишнинг муайян қонуниятларига буйсунишидадир. Гап шундаки, спортчи малакасининг ортиши бир вақтнинг узида спортчи организмнинг оғиррок жисмоний машқлар таъсирига мослашув жараёни билан бирга кечади. Агар спортчи бошлангич тайёргарлик босқичида юкламалар хажмининг ортиши билан боғлиқ таъсирларга ўрганиб қолса, унда кейинги босқичларда мослашув даражасининг ортишига эришиши қийин кечади. Бошлангич тайёргарлик босқичларида умумий меҳнат қобилятининг ошишини таъминловчи маҳсус бўлмаган катта хажмдаги ишларда фойдаланиш самаралироқдир. Қуни узайтирилган гурухларда жисмоний тайёргарликининг моҳияти ва йуналиши хақида мазкур ишнинг келгуси булимида кенгрок баён қилинади.

## ХУЛОСА

1. Дастлабки тайёргарлик босқичида 9-12 ёшли болалар организми хали жисмонан шаклланиб улгурмаганини ҳисобга олиш ва машғулотлар мазмуни ҳамда юкламалар ҳажмини шундан келиб чикиб белгилаш зарурдир.

2. 9-10,10-11 ёшли тажриба ва назорат гуруҳларида организмнинг улгайиши билан боғлиқ умумий жисмоний ривожлаиш кўрсаткичлари бири-бирига яқин, тажриба гуруҳларидаги кўрсаткичлар кескин фарқ қилмайди. Учинчи укув йилида эса 11-12 ёшлилар тажриба гуруҳларида волейбол спорт турига зарур жисмоний сифатларнинг ўсишида сезиларли фарқ кузатилди.

3. Тажрибамиз куни узайтирилган шароитда волейбол га йуналтирилган машқларни уз ичига олган дастур бўйича шуғулланиш, болаларни волейболга эрта йуналтириш учун бу дастурни дастлабки тайёргарлик босқичидан, яъни 9-10, 10-11 ёшлилар гуруҳларидан татбиқ қилиш мақсадга мувофиқлигини кўрсатди. Чунки дастлабки тайёргарлик босқичи пойдевор бўлиб хизмат қилади ва учинчи йилда волейбол спорт турига зарур жисмоний сифатларнинг кескин ўсишини таъминлайди.

4. Шу билан бирга, ёш спортчиларнинг жисмоний фазилатларини ҳар томонлама тайёрлаш муҳимлигини назарда тутиб, дастлабки тайёргарлик босқичида тор ихтисосли йуналишини уз ичига олган воситаларни меъёрдан ортик қўллаш ҳам тўғри эмас. 9-10,10-11 ёшлилар гуруҳида умумий жисмоний тайёргарлик машқлари устувор, тор ихтисосли йуналиш машқларининг эса босқичма-босқич ошириб борилиши мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний фазилатлари такомиллаштиришда ҳозирги кунда янги замонавий тренажёрлардан кенг фойдаланилади. Шу билан бирга машғулотларнинг ноанъанавий услубларидан фойдаланиш ҳамда қўл бола жихозларидан фойдаланиш кенг қўлланилмоқда.

Булар ҳар-хил жойларда, ҳар-хил масофаларга ҳар-хил тезликда югуриш, қўлда тайёрланган буюмлар билан машқлар ва ҳаракатлар

ҳисобланиши мумкин.

Спортча усулларида жисмоний фазилатларни такомиллаштириш спорт усуллари техника ва тактикасини самарали эгаллаш ҳамда мусобақаларда ижобий натижаларга эришишга имкон яратади.

Спорт укув-гренировка жараёнининг асосий тамойиллар: тарбиявий хусусияти. ҳар томонлама ривожлантириш: соғломлаштириш ва амалий аҳамиятига мувофиқ ҳолда олиб борилади.

Спорт бўйича укув тренировка машғулотларининг соғломлаштирувчи йуналиши спорт маҳоратнинг ўсиши ва соғлиқ. жисмоний ривожланганлик. шуғулланувчиларнинг таянч-ҳаракат аппарати. юрак-қон томири. нафас олиши ҳамда асаб тизимини мустахкамлаш орқали ифодаланади.

Спортчиларнинг техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш ҳамда махсус жисмоний фазилатларни ривожлантириш жараёнлари, тренировка машғулотларининг юқори малакали спортчилар тайёрлаш босқичларида амалга оширилади. Спортча усулларида юксак натижаларга эришиш учун техник-тактик тайёргарликни орттириб бориш ва махсус жисмоний фазилатларни такомиллаштиришга катта эътибор қаратиш керак.

## Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Ўзбекистон Республикаси қонуни. таълим тўғрисида.- Т., 1997
2. Ўзбекистон Республикаси қонуни. кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида.- Т., 1997
3. Ўзбекистон Республикаси қонуни. жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида.- Т., 20
4. Жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш давлат дастури.- Т., 1998.- 23 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Таълим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислох қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида.//Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг ахборотномаси, 1997 й., 9-сон
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармони. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамгармасини тузиш тўғрисида. // Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 2002 й., 10-11-сон
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. Узлуксиз таълим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисида.- Т., 1998
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. Умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида.- Т., 1999
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. «Сихат-саломатлик йили» Давлат дастури тўғрисида. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари туплами.- Т., 2005.- 3-4-сон
10. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг IX сессиясида сўзлаган нутқи.- Т., 1997.- 63 б.
11. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. Ўзбекистон Республикаси Қонституциясининг 12 йиллигига бағишланган тантанали маросимда сўзлаган нутқи.- Т.2004

12. Мақсадимиз тинчлик. барқарорлик. ҳамкорлик. Каримов И. Тошкент. 1995
13. Ўзбекистан ҳақи ўз йулидан қайтмайди. Каримов И. 1996
14. Янгича фикрлар ва ишлаш даври талаби. Каримов И. 1997
15. Каримов И.А. Барқамол авлод орзуси.- Т.: Шарқ:1999. - 265 с.
16. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт - пировард мақсадимиз.- Т.: Ўзбекистон, 2000.- Б.94
17. Ўзбекистан XXI-асрга интилоқда. И.Каримов Тошкент. 2000
18. Озод ва обод ватан эркин ва фаровон ҳаёт пировард мақсадимиз. И.Каримов Тошкент. 2000
19. Ватан равақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Каримов И. Тошкент. 2001
20. Ҳавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. И.Каримов Тошкент. 2002
21. Ватанчимизнинг тинчлиги ва ҳавфсизлиги ўз куч қудратимизга, халқимизнинг ҳамжиҳатлиги ва буқилмас иродасига боғлиқ. И.Каримов Тошкент. 2004
22. Ўзбек халқи ҳеч қачон ҳеч қимга қарам бўлмайди. И.Каримов Тошкент. 2005
23. Бизнинг бош мақсадимиз-жамиyatни демократлаштириш ва янгилаш. мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. И.Каримов Тошкент. 2005
24. Ватанчимиз ва халқимизга садоқат билан хизмат қилиш олий саодатдир. И.Каримов Тошкент. 2007
25. Ўнг асосий мезон ҳаёт ҳақиқатини ақс эттириш. И.Каримов Тошкент. 2009
26. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010
27. Абдуллаев А., Хонқелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
28. Айрапетьянц Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных волейболистов в годичном цикле подготовки. Автореферат диссертации докт.пед.наук - М.: 1992, 34 с.



29. Айрапетьянц Л. Р. , Годик М. А. Спортивне игрн. - Ташкент: Изд. им. Ибн Синн, 1991. - 160 с.
30. Айрапетьянц Л Р. Волейбол. Учебник для вузов. Т.: 2006, 239 с.
31. Айрапетьянц Л. Р., Пулатов Ш.А. Научно-технеологические основн под-готовки спортсменов на этапе обучения /Фан - спортга.Т.,2005.-№1.- С.6- 8
32. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. -Харьков: Основа, 1994. - 120 с.
33. Алабин В.Г. Пути отбора юннх спортсменов // Легкая атлетика. -1994. - № 1 . - С . 3-6.
34. Александрова Н. Тенденции развития волейбола и морфофункциональнне показатели волейболистов // XXII научн. конф. ст-тов и мол.ученнх Мосспортакадемии: Тез докл. -, 1998. - Вып VII. - С. 48-50.
35. Алексеева Т. И. Адаптационнне процессн в популяциях человека. - М.: МГУ, 1986.-216 с.
36. Алябншев А.П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнокоординированнм движениям на этапе начальной спортивной подготовки: Автореф. дис ... канд. пед. наук.- Омск, 1986.-20 с.
37. Апанасенко Л.И. Для повншения творческой активности будущих учителей // Вестник вншей школн.- 1985.-№4.-С.34-35.
38. Атаев А.К. Исследование эффективности применения национальных видов спорта, народных игр и специальных упражнений для развития фи-зических качеств школьников://Автореф.дис..канд.пед.наук.Л., 1972. с.23.
39. Ачилов А.М., Сейтхалилов Э.А. Особенности управления и организации физкультурно-массового движения и детского спорта в Узбекистане.
40. Матер.межд.конф.- Минск, 2010. - с. 146-154.
41. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в фи-зическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 222 с.
42. Бабасян М.А. Экспериментальное обоснование методики воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста: Авто-

- реф. дис. канд. пед. наук. - М., 1970. - 24 с.
43. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208с.
44. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991 -287 с.
45. Богданов Г.П. Основы беговой подготовки школьников // Физическая культура в школе, 1984. -№7.- С.13-17.
46. Богданов Г.П. Физические нагрузки для развития выносливости и быстроты в беге // Физкультура в школе. - 1977. - №8. - С. 15-21.
47. Болдырева А.Г. Экспериментальное обоснование средств и методов воспитания общей выносливости у юных бегунов на средние дистанции // Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - с. 31-41.
48. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук. КГИФК. - К., 1990. - 45 с.
49. Бондаревский Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. - 1983. -№ 1. - С. 23- 25.
50. Спортивная медицина. Дубровский В. И Москва 1998
51. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний кобилиятларини ривожлантириш. 2004 й. Тошкент.
52. Р.С.Саломов. Спорт машгулот назарий асослари Тошкент. 2005.
53. Керимов Ф. Т. Спорт кураш назарияси ва усулияти. 2005.
54. Усмонходжаев Т.С. Болалар ва усмирлар спорти машгулот лари назарияси ва услубиятлари. 2005 й. Тошкент.
55. У збекистонда жисмоний гарбия. Хужаев Ф. Тошкент 1998
56. Жисмоний тарбия. Нормуродов А. Тошкент 1998
57. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. 2003 й. Тошкент

58. Косимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш. Бокс, муайтай. кикбокс 2003 й. Тошкент
59. Гигиена физического воспитания и спорта. Вайнбаум Я. С. Москва 2002
60. Кошбахтиев И. А. Валеология асослари. 2001 й. Тошкент.
61. Техника борьбы сооружает. Смит Дж. У Москва 2002
62. Джазер Уэйн Смит Вин Чунь Кунг-фу техника борьба. Москва 2001
63. Саломов Р.С. Спорт машгулотларининг назарий асослари. Т.2000 й Педагогик илмий тадқиқот муаммолари. Э. А. Сейтхалилов Тошкент 1999
64. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. 2000 й. Тошкент.
65. Методика физического воспитания с основами теории. Матвеев, А. П Москва 1991
66. Теория и методика физической культуры. Матвеев. Л. П Москва 1991
67. Спортивно массовая работа. Атаев А. К Ташкент 1992
68. Уроки здоровья. В. П. Похлебин Москва 1992
69. Лечебная физическая культура. Дубровский В. И Москва 1998.
70. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора Т.ф.к. 1986 №8
71. Юнусов Т.Т, Юнусова Ю.М. Особенности формирования двигательных учений и новиков школьников и юных спортсменов. Метод.реком. Т; 2003-126 с
72. Ф.Г.Казарян- Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рациональной возрасте. Диссер. д.п.к.Ереван 1975 г.
73. В.Н.Власов; в.п.Филин исследование методики воспитания быстроты у школьников т.ф.в.1971 №10.
74. Л.П.матвеев Основы спортивной тренировки М:Ф «С» 1977-280 с
75. В.М.Волков; В.П. Филин Спортивной тренировки М: Ф «С» 1983-176 с
76. В.М.Зациорский Физическая качества спортсмена М; Ф «С», 1970-200 с
77. В.П.Губа Нетрадиционные технологии и условия раскрытия резервных возможностей человека. Смоленск, 1999-120 с

78. М .С.Бриль Отбор в спортивных играх М; Ф «С», 1980-127 с
79. Хонкелдиев Ш.Х.Физическая подготовленность учащейся молодежи. Т; Медицина, 1996 г-205 с
80. Хонкелдиев Ш.Х.Функциональные изменения на различных стадиях формирования в двигательных динамических стереотипов у гимнастов в условиях жаркого климата автореферат. Т, 1978 г

***Интернет материаллари рўйхати.***

1. Форум А42 ru: Просмотр теми-Спортивные тренировки. 17.12.2010-32 Кб-<http://forum/a42ru/viewtopic.php?ts47&viewsnext>
2. Основы спортивной тренировки 04.04.2010-46 Кб-<http://revolution/allbest/ru/sport/00000729-0/html>
3. Спортивная тренировка 25.07.2010-18 Кб-<http://www/sportlib.ru/books/lakus/glava18.htm>
4. Пульсометрия спортивных тренировок 30.11.2010-39 Кб-<http://www/zdorove.ru/multisport/hr/shtml>
5. Спортпанорама-спортивная борьба 19/12/2010-8 kb-<http://www/infosport.ru/panorama/wrestling/index.n>.
6. Книжная полка-спортивная борьба 04.01.2011-12 Кб-<http://rubin-judo/narod/ru/Book/book-borba/htm>
7. Федерация спортивной борьбы России 27.01.2011-53 Кб-<http://www/wrestrus.ru/>
8. Борьба спортивная-доклады 12.01.2011-4 Кб-<http://refart.ru/cat34/33901.html>.