

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
ФАКУЛТЕТИ “СПОРТ” КАФЕДРАСИ**

IV КУРС КУНДУЗГИ БЎЛИМ БИТИРУВЧИСИ

ХУСЕНОВ НОДИР

**“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” мутахассислиги
(5141900) бўйича бакалавр даражаси учун бажарилган**

БИТИРУВ-МАЛАКАВИЙ ИШ

**МАВЗУ: “БўСМ ларда ёш гандболчиларни танлаб олиш ва
тарбиялаш йўллари”**

ИЛМИЙ РАҲБАР:

П.ф.н. Маъмуров Б.

РАСМИЙ ОПАНЕНТ:

Ғафуров Н

**2012 йил ___ да Яқуний Давлат аттестатсияси йиғилишида ҳимоя
қилинди ва _____ га баҳоланди.**

ЯДА раиси _____

(имзо)

(ф.и.ш)

БУХОРО – 2012

Маъқуллаيمان _____

Тасдиқлайман _____

Илмий раҳбари:

“Спорт” кафедраси мудири:

Б.Б. Маъмуров

«28» август 2011 й.

«28» август 2011 й.

БухДУ Жисмоний тарбия факультети битирувчиси _____

“ _____ ”

мавзуидаги малакавий битирув иши устида олиб борилиши лозим бўлган ишлар юзасидан

ТОПШИРИҚЛАР ЖАДВАЛИ

Тўр	Ишнинг мазмуни	Бажарилиш муддати	Натижа
1.	Битирув малакавий мавзуини кафедра ва факультет кенгашида тасдиқланиб олиш режаларини расмийлаштириш.	сентябрь	ижро этилди.
2.	Мавзу буйича зарурий илмий-услугий материалларни ўрганиш.	сентябрь, октябрь, ноябр	ижро этилди.
3.	Спорт кураши машғулотларини режалаштиришнинг илмий-амалий асослари	октябрь, ноябр	ижро этилди.
4.	Мавзу буйича илмий манбаларни ўрганиш. Адабиётлар билан ишлаш.	сентябрь, январ	ижро этилди.
5.	Тупланган материалларни системалаштириш	январ	ижро этилди.
6.	Малакавий битирув ишининг 1-бобини тайёрлаш	феврал	ижро этилди.
7.	Малакавий битирув ишининг 2-бобини тайёрлаш ва хулосалаш	март	ижро этилди.
8.	Ишни яқунлаш, таҳрир этиш ва оққа кўчириш	Март, апрел	ижро этилди.
9.	Малакавий битирув ишининг бориши тўғрисида кафедрага ҳисобот бериш.	май	ижро этилди.
10.	Ишни илмий раҳбар тақризи билан кафедрага топшириш.	Май	ижро этилди.
11.	Дастлабки ҳимоя жараёнида катнашиш.	май	ижро этилди.

Битирувчи курс талабаси:

Илмий раҳбар

Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг

1-йиғилиши баённомасидан

КУЎЧИРМА

Бухоро шаҳри

2011 йил 28 август

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва

битирувчи курс талабалари

КУН ТАРТИБИ

2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини тасдиқи.

Йиғилиши кун тартибидаги масала юзасидан кафедра мудирини Б.Маъмуров қисқача ҳисобот берди ва янги ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзуларини рўйхати тузилганлигини, мавзуларнинг долзарблигини, такрорланмаганлигини кафедрада тузилган махсус комиссия текшириб чиққанлигини қайт этиб айтди. Шундан кейин малакавий битирув ишлари рўйхати йиғилиш қотибаси томонидан уқиб берилди.

Малакавий битирув ишлари мавзуларини таклифини йиғилганлар қуллаб қувватладилар.

“Спорт” кафедрасининг йиғилиши

КАРОР КИЛАДИ

1. Битирувчи курс талабаси _____

«_____»

этиб тасдиқлансин

2. Битирувчи курс талабаси _____ малакавий битирув ишига, _____ илмий раҳбар этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

п.ф.н Б.Б.Маъмуров

Йиғилиш қотиби:

А.Э. Сатторов

**Бухоро Давлат университети Жисмоний тарбия факультети “Спорт” кафедрасининг
8-йиғилиши баённомасидан
КЎЧИРМА**

Бухоро шаҳри

2012 йил 25 май

Қатнашдилар кафедранинг барча аъзолари ва
битирувчи курс талабалари

КУН ТАРТИБИ

2011-2012 ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишларини ҳимояга тавсия этиш.

Йиғилишда 4-курс талабаси _____ га _____ илмий раҳбарлигида бажарган «_____» _____» мавзуидаги малакавий битирув ишининг тугалланганлиги туғрисидаги ахбороти ва илмий раҳбар хулосаси тингланди.

Иш яқунланганлигини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия назариясиасослари ва кураш кафедраси йиғилиши.

КАРОР КИЛАДИ

4 курс талабаси _____ илмий раҳбарлигида бажарган _____ мавзуидаги малакавий битирув иши расмий ҳимояга тавсия этилсин.

1. Битирувчи курс талабаси _____ малакавий битирув ишига _____ расмий ҳакам этиб тайинлансин.

Йиғилиш раиси:

А.К.Ибрагимов

Йиғилиш котиби:

А.Э. Сатторов

нинг

“ _____ ”

мавзусидаги битирув малакавий ишига

ИЛМИЙ РАҲБАР ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги _____

Белгиланган _____ вазифаларнинг _____ амалга _____ оширилганлик даражаси _____

Бажарилган _____ ишга _____ талабанинг муносабати _____

Талабанинг адабиётлардан фойдаланиш ва материални мустақил баён эта олишқўникмалари _____

_____ Талабаланинг тадқиқотчилик _____ кўникмалари _____

Талабанинг касбий тайёргарлик даражаси _____, яъни педагогик топшириқларни еча олиши, _____ мустақил _____ қарор _____ қабул _____ қила _____ олиши _____ ва ш.к _____

Олинган натижаларнинг амалиётга таълим жараёнига қўллаш имконияти ҳамда талабанинг ихтисослиги _____ бўйича _____ бериладиган _____ квалификацияни олишгалоийқлиги _____

Илмий раҳбар имзоси:

нинг

“ _____ ”

мавзусидаги битирув малакавий иши бўйича расмий оппонент

ТАҚРИЗИ

Мавзунинг долзарблиги _____

_____ Бажарилг
ан ишнинг унда белгиланган вазифаларга мос
келиши _____

Материалнинг мантиқий баён этилиши _____

Ишга оид манбаларнинг ўла ва етарлича танқидий таҳлил
этилганлиги _____

Ишнинг мустақил бажарилганлиги _____

Олиб борилган тажриба ишлари самарадорлигининг тўла ва тўғри
баҳоланганлиги _____

Хулосаларнинг _____ тўлик
изоҳланганлиги _____

Ишнинг амалий аҳамияти _____

Ишдаги камчиликлар _____

Ишнинг талаб даражасида расмийлаштирилишига

Изоҳ _____

Ишнинг ҳимояга лойиқлиги _____

Расмий оппонент имзоси:

Бухоро давлат университети

_____ факультети
_____ таълим йўналиши
битирувчиси _____ нинг
(ф.и.ш.)

тавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг
ХУЛОСАСИ

Бухоро давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИнинг бажариш ҳақидаги 31.12.98 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган низомда асосан қуйидагиларни аниқлади:

1. БМИнинг хажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меъёр:табиий ёналишлар-50дан, ижтимоий йиғилишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак): талабга жавоб беради-10 балл талабга қисман жавоб беради-7 балл, талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд-4 балл.
 2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастурлари асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги: давлат дастурига кирган-8 балл, грант лойихаси бўйича-7 балл, Бух ДУ дастури бўйича-6 балл, долзарб муаммолар бўйича-5 балл.
 3. Мавзу долзарблигининг асосланганлиги: етарли даражада асосланган-5 балл, етарли даражада асосланмаган-3 балл, ноаниқ-2балл.
 4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги: аниқ-7 балл, тўлиқ аниқ эмас-5 балл, аниқ эмас-3 балл.
 5. БМИ бажаришда илмий текшириш методларидан фойдаланганлик даражаси: тўла-7 балл, қисман-5 балл, етарли эмас-3 балл.
 6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси: натижа янги -8 балл, илгари олинган-6 балл, тўла ишончли эмас-3 балл.
 7. БМИнинг хулоса қисмда ишлаб чиқаришга тавсия бор-6 балл, ижтимоий соҳада қўллашга (таълим, атроф-муҳитни химоя қилиш,маънавий-маърифий...)тавсия қилинган-5 балл, тавсия йўқ-3 балл.
 8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларни танқидий баҳоланганлиги даражаси: аниқ-8 балл, тўла аниқ эмас-6 балл, танқидий баҳоланмаган-4 балл.
 9. Ишнинг илмийлик характери: илмий тадқиқодлар асосида-8 балл, аралаш шаклидан-5 балл, рефератив характердан-3 балл.
 10. Битирувчининг маърузасига баҳо: аъло-10 балл, яхши-7 балл, коникарли-6 балл.
 12. Берилган саволларга жавоблари: тўлиқ-8 балл, ўрта-6 балл, коникарли 4 балл.
 13. БМИни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши: аъло-7 балл, яхши-6 балл, коникарли-5 балл.
 14. БМИга қўйилган якуний балл _____ Баҳоси _____
- Эслатма:Ҳар бир бал бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси _____
Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари _____
Ф.И.Ш.имзо

Ф.И.Ш.имзо

Сана «_____» _____ 2011

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний тарбия факультети

_____нинг

Ўзлаштириши ҳақида

МАЪЛУМОТНОМА

Талаба _____

Бухоро Давлат Университетида 2008-2012 йилларда ўқиш давомида ўқув режасини тўлиқ бажарди ва қуйидаги ўзлаштиришга эришди.

"АЪЛО" _____

"ЯХШИ" _____

"ҚОНИҚАРЛИ" _____

Факультет декани:

Б.Б. Маъмуров

Давлат Аттестация Комиссиясига

Бухоро Давлат Университети

Жисмоний тарбия факультети

Талаба _____ га

“

”

Мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга рухсат
этилсин.

Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида
маълумотнома, битирув малакавий иш ҳақида раҳбар ҳамда
кафедра йиғилиши хулосаси, тақриз ва талабага тавсифнома
илова қилинади.

Факультет декани:

Б.Б. Маъмуров

2012 йил _____

РЕЖА

КИРИШ

1-БОБ. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаб олиш ва тарбиялашнинг аҳамияти.

II-БОБ. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаш ва йўналтириш ишларини ташкил қилиш ва бошқариш.

III-БОБ. БЎСМ ларда гандбол машғулотларини ташкил қилиш.

3.1. Гандбол машғулотларини ташкил қилишнинг тамойиллари ва асосий усуллари.

3.2. Ёш гандболчиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш.

ХУЛОСАЛАР

АДАБИЁТЛАР

К И Р И Ш

Қўл тўпи ёки гандбол ўқувчи-ёшларнинг энг севимли спорт ўйинларидан биридир. Қўл тўпи майдон ҳажмининг ўртачалиги, техника ва тактикасининг ҳаммабоплиги, кам жиҳоз талаблиги билан минглаб ёшларнинг ўзига жалб этадиган спорт туридир. Республикамизда Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси орқали ўқувчи ва талаба-ёшларнинг қўл тўпи билан шуғулланишлари учун жуда катта имкониятлар яратилган. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мактабдан ташқари таълим муассасалари сифатида ўқувчи-ёшларни қўл тўпи билан шуғулланишлари учун катта ҳажмдаги ишларни олиб бормоқда. Ўқувчиларни, ёш спортчиларни спорт турларига танлаш ва йўналтириш ишлари Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг алоҳида, ўзига хос йўналиўши ҳисобланади. БЎСМ ларга танлаш ва йўналтириш ишлари бир қанча тармоқларни ўз ичига олади. Масалан, педагогик, психологик, анатомик, физиологик, тиббий йўналишларда ўқувчи ёшлар турли хил тестлар орқали спорт турларига танлаб олинади. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаш ишлари ҳам шу босқич ва йўналишларда амалга оширилади. Танлаш ишларида бўлажак спортчининг шахсан иштирок этиши, суҳбатдан ўтиши, психологик, педагогик тестларни, шунингдек, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича назорат тестларини топшириши керак. Танлаш ишларининг қанчалик аниқ ва самарали ўтказилиши ёш спортчиларни спорт ғалабаларини таъминлашда шунчалик муҳим асос ҳисобланади. Аммо ҳозирда, аксари ҳолатларда ўқувчилар тўғридан тўғри, танлаш ва йўналтириш ишларисиз, назоратсиз машқ гуруҳларига қабул қилинади ва орадан маълум вақт ўтгач бўлажак ёш спортчи спорт турини нотўғри танлагани, шу боис спорт турини ўзгартириши ҳақида ўйлаб қолади.

Ишнинг мақсади. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаш ва тарбиялаш жараёнини ўрганиш ва уни янада такомиллаштириш юзасидан амалий тавсиялар бериш ишимизнинг асосий мақсадидир.

Ишнинг вазифалари:

- мавзуга мос адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- тажриба машғулотларини ўтказиш;

БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаш ва тарбиялаш жараёнини янада такомиллаштириш юзасидан амалий тавсиялар бериш

Ишнинг объекти: Бухоро шаҳридаги 7- БЎСМ да ёш гандболчиларни танлаш ва тарбиялаш жараёнини.

Ишнинг предмети Бухоро шаҳридаги 7- БЎСМ да ёш гандболчиларни танлаш ва тарбиялаш жараёнининг мазмуни, воситалари ва шакллари тадқиқот предмети ҳисобланади.

Тадқиқот усуллари:

- адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- илғор тажрибаларни ўрганиш;
- педагогик кузатиш;
- тажриба дарсларини ташкил қилиш ва ўтказиш;
- суҳбат ўтказиш;
- назорат дарслари ўтказиш ва б.

1. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаб олиш ва тарбиялашнинг аҳамияти

Кўл тўпи спорт ўйинлари спорт ўйинлари туркумидаги мустақил спорт ўйини сифатида жаҳонга кенг тарқалган. Кўл тўпи 1898 йил Даниядаги гимназияларнинг бирида жисмоний тарбия ўқитувчиси Некто Нильсон тамонидан яратилган. Дания халқининг энг сеvimлм ўйини футбол бўлиб у билан хотин-қизлар шуғулланиши мумкин бўлмаган. Шу сабабдан мазкур ўқитувчи ушбу ўйинни ўйлаб топган. Футболдаги каби тўпларни бир-бирига узатиш ва дарвозага киритиш (гол) оёқлар билан эмас қўллар билан бажарилган. Уларда тавсиф этилишича “ханд”- қўл “бол”- тўп маъносини англатади. Шу тариқа қўл тўпи ўйини кенг тарқалиб кетган. Ўинда 7 киши иштирок этади.

Шу даврда Чехословакияда ҳам шунга ўхшаш ўйин “хазена” ихтиро этилганлиги хақида ҳам расмий маълумотлар мавжуд.

1928- йилда Амстердамда Халқаро кўнгилли Гандбол (Хандбол) уюшмаси ташкил этилган. Ўша пайтда 11 давлат ушбу федерацияга (ИПФ) аъзо бўлди. Ҳозирги пайтда эса бу федерацияга 100 дан ортиқ мамлакат аъзо бўлиб, бу спорт тури билан 4млн. дан ортиқ киши шуғулланмоқда.

1936 йил Олимпиада ўйинлари дастуридан Гандбол жой олиб, Берлинда ўтказилган ўйинларда бта эркаклар командаси ўзаро куч синашган. Кейинчалик бу тур Олимпиада ўйинларида 1972 йилгача ўтказилмади.

Иттифоқ даврида қўл тўпи ўзига хос равишда шаклланиб кенг тарқалган. Яъни 1928 йил 1-Умумиттифоқ Спартакиадаси дастурига киритилган.

1958 йил Иттифоқ гандболчилари Халқаро Гандбол федерацияси таркибига аъзо қилиб киритилган. 1971 йилдан бошлаб Гандбол Иттифоқ халқлари Спартакиадасида ўйналиб келинган.

1962 йил Руминия ўтказилган 11-Жаҳон чемпионатида Иттифоқ хотин қизлари гандбол (7x7) бўйича илк бор иштирок этган. 1973 йил Югославияда ўтказилган. У хотин-қизлар жаҳон чемпионатида иттифоқ спортчилари бронза медалига сазовор бўлишган. VI-VII жаҳон чемпионатида иккинчи, (Германия биринчи), 1982 йили эса Жаҳон чемпиони унвонига эришган.

Москвада ўтказилган XXII- Жаҳон чемпионатида (1980) Иттифок хотин-қизлар командаси-ғолибликка эришган.

1975- йилда ўқув юртларининг «Жисмоний тарбия» дастурига мустақил тур сифатида киритилган. Бу эса ўқувчи ёшларнинг гандбол билан қизиқишини янада кучайтиради. Шу тариқа иттифокчи республикаларда қўл тўпини таркиб топишига ва ривожланишига асос солинади.

Расмий маълумотларга қараганда Ўзбекистонда 1923- йилдан бошлаб қўл тўпи бўйича мусобақалар ташкил этила бошлаган. Умумтаълим мактаблар, ўрта махсус ва олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия дарслари мазмунида қўл тўпи ҳам муҳим омиллардан бири сифатида ўргатила бошланган. Футбол майдонига эга бўлган ўқув юртлари ва ишлаб чиқариш корхоналарида айниқса стадионларда қўл тўпи бўйича махсус спорт секциялари ташкил этилиб турли ҳил мусобақалар ўтказилган. Шу тариқа қўл тўпи спорт тури сифатида ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг Спартакиадалари, талабалар ҳафталиги ва бошқа расмий мусобақалар дастурига киритилиб, спортчиларнинг маҳоратларини ошириш йўлида катта тажрибалар йиғилган. Тошкент шаҳар (Ф.А.Абдурахмонов, Ш.К. Павлов - Калибобоев), Самарқанд (Р.А. Қосимова, А.Ҳ. Гуломов), Бухоро (Ҳ.А. Ботиров), Жиззах(И.М.Алибеков, Т. Миразимов) ва бошқалар шаҳарлардаги ўрта махсус ва олий ўқув юртларида иқтидорли спортчилар етишиб чиқиб, улар кейинчалик мураббийлик фаолияти билан шуғулланмоқда.

II-БОБ. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаш ва йўналтириш ишларини ташкил қилиш ва бошқариш

Қўл тўпи спорт ўйинлари спорт ўйинлари туркумидаги мустақил спорт ўйини сифатида жаҳонга кенг тарқалган. Қўл тўпи 1898 йил Даниядаги гимназияларнинг бирида жисмоний тарбия ўқитувчиси Некто Нильсон тамонидан яратилган. Дания халқининг энг сеvimлм ўйини футбол бўлиб у билан хотин-қизлар шуғулланиши мумкин бўлмаган. Шу сабабдан мазкур ўқитувчи ушбу ўйинни ўйлаб топган. Футболдаги каби тўпларни бир-бирига узатиш ва дарвозага киритиш (гол) оёқлар билан эмас қўллар билан бажарилган. Уларда тавсиф этилишича “ханд”- қўл “бол”- тўп маъносини англатади. Шу тариқа қўл тўпи ўйини кенг тарқалиб кетган. Ўинда 7 киши иштирок этади.

Шу даврда Чехословакияда ҳам шунга ўхшаш ўйин “хазена” ихтиро этилганлиги хақида ҳам расмий маълумотлар мавжуд.

1928- йилда Амстердамда Халқаро кўнгилли Гандбол (Хандбол) уюшмаси ташкил этилган. Ўша пайтда 11 давлат ушбу федерацияга (ИПФ) аъзо бўлди. Ҳозирги пайтда эса бу федерацияга 100 дан ортиқ мамлакат аъзо бўлиб, бу спорт тури билан 4млн. дан ортиқ киши шуғулланмоқда.

1936 йил Олимпиада ўйинлари дастуридан Гандбол жой олиб, Берлинда ўтказилган ўйинларда бта эркаклар командаси ўзаро куч синашган. Кейинчалик бу тур Олимпиада ўйинларида 1972 йилгача ўтказилмади.

Иттифоқ даврида қўл тўпи ўзига хос равишда шаклланиб кенг тарқалган. Яъни 1928 йил 1-Умумиттифоқ Спартакиадаси дастурига киритилган.

1958 йил Иттифоқ гандболчилари Халқаро Гандбол федерацияси таркибига аъзо қилиб киритилган. 1971 йилдан бошлаб Гандбол Иттифоқ халқлари Спартакиадасида ўйналиб келинган.

1962 йил Руминия ўтказилган 11-Жаҳон чемпионатида Иттифоқ хотин қизлари гандбол (7х7) бўйича илк бор иштирок этган. 1973 йил Югославияда ўтказилган. У хотин-қизлар жаҳон чемпионатида иттифоқ спортчилари бронза медалига сазовор бўлишган. VI-VII жаҳон чемпионатида иккинчи, (Германия биринчи), 1982 йили эса Жаҳон чемпиони унвонига эришган.

Москвада ўтказилган XXII- Жаҳон чемпионатида (1980) Иттифок хотин-қизлар командаси-ғолибликка эришган.

1975- йилда ўқув юртларининг «Жисмоний тарбия» дастурига мустақил тур сифатида киритилган. Бу эса ўқувчи ёшларнинг гандбол билан қизиқишини янада кучайтиради. Шу тариқа иттифокчи республикаларда кўл тўпини таркиб топишига ва ривожланишига асос солинади.

Расмий маълумотларга қараганда Ўзбекистонда 1923- йилдан бошлаб кўл тўпи бўйича мусобақалар ташкил этила бошлаган. Умумтаълим мактаблар, ўрта махсус ва олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия дарслари мазмунида кўл тўпи ҳам муҳим омиллардан бири сифатида ўргатила бошланган. Футбол майдонига эга бўлган ўқув юртлари ва ишлаб чиқариш корхоналарида айниқса стадионларда кўл тўпи бўйича махсус спорт секциялари ташкил этилиб турли хил мусобақалар ўтказилган. Шу тариқа кўл тўпи спорт тури сифатида ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг Спартакиадалари, талабалар ҳафталиги ва бошқа расмий мусобақалар дастурига киритилиб, спортчиларнинг маҳоратларини ошириш йўлида катта тажрибалар йиғилган. Тошкент шаҳар (Ф.А.Абдурахмонов, Ш.К. Павлов - Калибоев), Самарқанд (Р.А. Қосимова, А.Ҳ. Гуломов), Бухоро (Ҳ.А. Ботиров), Жиззах(И.М.Алибеков, Т. Миразимов) ва бошқалар шаҳарлардаги ўрта махсус ва олий ўқув юртларида иқтидорли спортчилар етишиб чиқиб, улар кейинчалик мураббийлик фаолияти билан шуғулланмоқда.

Жисмоний ривожланиш – организмнинг морфологик ва функционал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган жараён бўлиб, инсон жинси ва ёшига боғлиқдир, ҳамда унинг соғлиги, мерос факторлар, машғулотларнинг та'сири ва турмуш тарзи, спорт ҳам муҳим аҳамият касб этади. Ёш спортсменлар жисмоний ривожланиши доимий текшириб бориш тайёргарлик жараёни ва танловни тўғри ташкил этишдаги амалий масалаларни тўғри ҳал этишда ёрдам беради.

Ёш кўл тўпчилар тайёрлашда бола организмдаги анатомо-физиологик жараёнларнинг натижасида тайёргарликни рационал режалаштириш, кўп

йиллик спорт машғулотларида метод ва воситалардан тўғри фойдаланиш зарур ҳисобланади.

Бола организмнинг ривожланиши тўлқинсимон кечади. Кескин ўтиш даври энергетик ва алмашув жараёнлари билан боғлиқ, ўсиш даврини секинлаштириб, масса (оғирлик)нинг ошиши ва дифференциялашга олиб келади.

Педагогик практикада ёшнинг қуйидаги даврийлиги мавжуд.

4 ёшдан 7 ёшгача – мактабгача бўлган ёш;

7 ёшдан 11 ёшгача – кичик мактаб ёши;

11 ёшдан 15 ёшгача – ўрта мактаб ёши;

16 ёшдан 18 ёшгача – катта мактаб ёши.

Шахснинг ҳиссий – руҳий шаклланишида, алоҳида органларнинг функционал ҳаракати ва тузилишида ҳар бир ёш ўзининг хусусиятларига эгадир.

Қўл тўпи бўйича машғулотлар кичик мактаб ёшида бошланади. Бу ёшда ёш спортчиларнинг мускул кучлари етарли ривожланмаган бўлиб, ҳаракатлар координация ва аниқлик даражаси пастроқ бўлади.

МУСКУЛЛАР.

Кўкрак мускулларига нисбатан оёқ-қўл мускуллари камроқ ривожланган бўлади, улар оқсил ва ёғларга бой бўлиб, таркибида сув кўп бўлади. Шунинг учун уларни секин-аста ва ҳар томонлама ривожлантириш керак. Машғулотларни жуда кўп ўтказмаслик керак, чунки энергия кўп сарфланиши керак, ҳамда организм ўсиши секинлашиши мумкин.

Мускул кучнинг ҳажми (1 кг оғирликка) деярли катталар кўрсаткичи тенг бўлганлиги сабабли ҳар хил жисмоний машқлардан ва вертикал ҳолатларда фойдаланиш мумкин.

МОРФОЛОГИК РИВОЖЛАНИШ

Нерв системасининг морфологик ривожланиши бу ёшда тўлиқ тугайди, нерв тўқималари таркибий бўлинади, лекин нерв системасининг функціонал кўрсаткичлари тўлиқ ривожланмаган бўлади. Нерв жараёнининг кучи ва

муайянлиги нисбатан катта эмас. Ички тўхатиш турлари яхши ифодаланган бўлсада, ўйғониш жараёни бош мия тўқималарининг ҳолдан тойиши ва чарчашига олиб келади. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг кўпчилигида ҳаракатлантирувчи шартли рефлекслар бирдан мустаҳкам бўлади. Шу билан биргаликда болаларда ташқи тормозланиш натижасида ички тўхташ ва ҳаракатланиш кузатиш мумкин. Мускул фаолияти бўйича машқлар ўтказишда чидамлилик машғулотларининг бир туридан бошқа турига ўтишда бу хусусиятларни ҳисобга олиш керак.

СКЕЛЕТ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда скелетни суякка айланиши бир хил бўлмайди:

9-11 ёшларда бармоқ скелети суякка айланади;

12-13 ёшларда ҳаракатлантирувчи органлар;

8-10 ёшда қизларда тос суяклари тез ривожланади;

10-12 ёшларда ўғил ва қиз болаларда ривожланиш бир хил боради.

Спорт билан шуғулланишда скелетнинг шаклланиши эҳтиборга олиш керак. Шу нарсани эсдан чиқармаслик керакки, сакрашдаги ва ерга тушишдаги ноаниқ ҳаракатларнинг чап ёки ўнг оёқга нотўғри тақсимланиши натижасида тос суяклари шикастланиши ва нотўғри ўсиши мумкин. Ҳамда паст бўғинларга оғирликни кўп тушиши нотўғри ривожланишга олиб келиши мумкин.

НАФАС ОЛИШ СИСТЕМАСИ

Нафас олишнинг доимийлиги ташқи нафас олишни функциялари кўрсаткичидан биридир, ёшга қараб секинлашади:

7 ёшда ўртача 23 га тенг;

8 ёшда ўртача 22 га тенг

9 ёшда ўртача 21 га тенг

10 ёшда ўртача 20 га тенг

11 ёшда ўртача 15 га тенг.

Ўпканинг ҳаётий сиғими 7 ёшдан 11 ёшгача 1200 дан 2100 мл. гача ўсиб боради, ўғил болаларга қараганда қиз болаларники ўртача катталиги кичик.

Нафас олиш аппарати имконияти ўпканинг максимал катталиги ва нафас олиш резервига боғлиқдир.

7 ёшдан 11 ёшгача бўлган болаларда алвеол текислик капиллярларнинг умумий ҳажмидан, нисбатан, катта ёшдагиларга қараганда кичик бўлиб, газ алмашувида муҳим роль ўйнайдиган ўпканинг жисмоний имкониятлаини камлигини кўрсатади.

ҚОН.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг қон таркибида эритроцитлар сони 4,8 дан 10,6 гача, 5,5 х 10,6 гемоглобин таркиби эса секин кўпайиб боради в ўртача 128 дан 136 г/ос гача. Қондаги кислород сиғими ҳам ортиб боради, 0,17 л/л дан 0,174л/л гача.

Шундай қилиб бу ёшдаги болаларда нафас олиш имкониятларикатталар ва ўсмирларга нисбатан паст бўлади.

- 2 Кислород ташувчи системаларнинг оғирлигига жисмоний иш Статистик босим- гавда ва оёқларни қимирлатмаган ҳолатда максимал амплитудада.
- 3 Амплитудани секин кўпайтириб боровчи партнёр/ҳамроҳ/ билан пассив машқлар.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун тахминий дозировка.

/Сергеев бўйича/

Асосий бўғинлар	Спортчилар категорияси /тоифаси/		
	15 ёшгача	15 ёшдан юкори	Малакали спортчилар
елка	40-50	50-60	50-60
Тос ва бел	45-50	60-70	60-70
Оёқ, қул	50-60	80-90	90-100
тизза	15-20	20-25	20-25

Эгилувчанлик бўйича машқлар ҳар кун ўтказиш тавсия этилади. Эгилувчанлик бўйича машқларни мустақил равишда ўтказганда 10-15 мин. Бўлиш керак, лекин кучни кўпайтирувчи машқлар билан алмаштириш мақсадга мувофиқдир. Иложи борича юқоридаги машқлар аниқ муқулларга таъсир қилиш шарт.

Акробатика- эгилувчанликни тарбиялаш учун муҳим воситадир. Акробатик машқлар эгилувчанликни тарбиялаб ва сақлаб туришда энг яхши ёрдамчидир. Эгилувчанлик системали доимий тайёргарлик пайтида тез ривожланади, айрим бўғинларни тарбиялаш учун 30-40 машқулот етарли бўлиб, лекин доимий машқлар туфайли уни сақлаб туриш мумкин.. Эгилувчанликни тарбиялаш учун машқлар ва ҳаракатли ўйинлар: тик туриб, оёқлар елка кенглигида, қўллар гимнастика таёқчаси билан юқорида. Олдинга тушириб орқага бел ўтказиш ва бошланғич ҳолатга қайтиш.

1. Елка билан ётиб, оёқлар билан бош олдидаги полга оёқни етказиш.
2. Ўтирган ҳолатда олдинги оёқларга эгилиш. “Балиқчилар ва балиқлар” эстафетаси ва бошқа баъзи ҳаракатли ўйинлар мисол бўлиши мумкин.

Чакқонлик ва олғирлик. Ҳар хил ҳаракатлантирувчи машқларни спортчи томонидан тўғри бажариш қобилиятидир.

Асосий бўғинларда эгилувчанлик ривожланиши даражасини аниқлаш
учун тахминий назорат машқлари

Машқлар	Бўғинларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш	Ҳаракатчанликни баҳолаш		
		А'ло	Яхши	Қониқарли
Гимнастика кўприги (орқага ётиш ҳолати)	Елка, тос ва бел бўғинлари	Қўллар полга тик, оёқлар тўғриланган	Қўл ва оёқлар озроқ эгилган ҳолат	Кўприкни оёқ, қўлни ҳар қандай ҳолатда қийнаиб

				бажариш
Утирган ҳолатда эгилиш, оёқлар очилган.	Бўғинлар тос ва бел	Кўкрак билан тегиш	Пружинасимон ҳаракатлар билан	Оёқларни озроқ эгилиши билан бажарилиш
Гимнастик таёқчаси билан айланиш	Елка бўғинлари	Кўллар тўғри тор ушлаш (30-50 см)	Кўллар тўғри ўртача ушлаш (50-70 см)	Кўллар озроқ эгилган ушлаш ҳар қандай кенгликда
Ўтирган ҳолатда носки тортиш	Бўғинлар туриши	Оёқлар тўғри ҳолатда, оёқ бармоқлари билан полга тегиш	Оёқлар тўғри носкилар тортилган, горизонтал ҳолатгача	Оёқлар тўғри горизонтал ҳолатда яқинлашади

Оғирлик, чақонликни юқори даражада ривожланиши янги ҳаракатларни тез ўзлаштириш ва кам энергия сарфлаб, тез бажаришга ёрдам беради.

Ҳар қандай ҳаракат, ҳар қандай техник услуб эски координацион алоқалар асосида тузилади, ҳамда спортчиларга таниш бўлган кичик ҳаракатлантирувчи элементлар “деталлар” асосида тузилади.

Табиийки, эрдан чиққан ҳаракатларни бажариш тез ва аниқ ўзлаштириб олиш спортчи томонидан ўзлаштирилган тажрибага боғлиқ. Шунинг учун ҳам оғирлик, чақонликни ошириш бўйича машқлар асосан ўрганилган машқларни янада ривожлантириб, уларни мураккаб машқлар комплексига айлантиришга қаратилган бўлиши керак. Оғирлик ўз ҳаракатларини тўғри баҳолаш гавдани ҳолати ва ташқи имкониятни тўғри қабул қилиш қобилияти билан боғлиқдир. Спортчи ўз ҳаракатларини қанчалик аниқ хис қилса, шунчалик унда ҳаракатлантирувчи қайта қуриш қобилияти юқори бўлади. Акробатика, спорт ўйинлари, эркин гимнастика машқлари ёш кўл тўпчиларда умумий чақонликни оширишга самарали ёрдам беради.

Спорт ва ҳаракатлантирувчи ўйинлар ёш гандболчиларнинг махсус чаққонлигини оширувчи восита ҳисобланади.

Танланган воситалар асосий принўипга қаратилган бўлиши керак- машқларда ҳар доим янгилашиш элементлар бўлиши лозим, ҳарактлар мураккаблашиб бориши керак, яхни деярли ҳамма амалий машқлар чаққонликни оширига қаратилган бўлиб, доимо ўзгартишлар билан бойитиб борилади, чунки бу ўзгартишлар янги шароитларга йўналтирган бўлади.

Чаққонлик, эпчиллик машқлари юқори диққат ва аниқликни талаб қилади, шунинг учун уларни машғулотнинг биринчи қисмига киритиш ма'қул. Машқларни катта миқдорда узоқ давом эттириш мумкин эмас. (улар нерв системасини тез чарчатади, машқ қилувчиларга жуда кам таъсир кўрсатади). Юқоридаги хусусиятни тарбиялаш учун машқларни кичик ҳажмда интенсив частотада ўтказиш керак.

ЧАҚҚОНЛИК ВА ЭПЧИЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ УЧУН МАШҚЛАР

1. Юриб боришда қўл ҳаракатини оёқ ҳаракатидан бошқача қилиш (3-4 кадамга бир қўл ҳаракати)
2. Бошни ўнга ва чапга буриб сакраш, олдинга ҳар бир сакрашда бир бурилиш, кейин ҳар икки сакрашга ва ҳ.к.
3. Икки киши бўлиб ҳар хил машқларни бир-бирига тескари бажариш: бири унғ қўл билан, бири чап қўл билан ва ҳ.к.

Ўйинлар: “Чумчуқ ва мушук”, “Қўл тўпи ва волейбол”, ва ҳ.к. Спорт машғулотлари билан доимо инсон соғлиги боғлиқдир, инсон организмнинг функўионал резервларини кенгайтириш, ташқи ноқулай факторларга қаршилигини оширишдир. Ёш қўл тўпчиларни сиҳат-саломатлигини ошириш мақсадида, режали, методик жиҳатдан тўғри олиб борилган машқлар гандболчиларни функўионал резервларини юзага чиқаради.

Спорт медицинасида ҳар хил касалликлар ва жароҳатлар мавжуд. Шу касални ва жароҳатлар кўпинча реал сабабларга кўра содир бўлади. Бунга

медиўина режасидаги ба'зи ноаниқликлар (ёш спортчи соғлигини нгтўғри диагностика қилиш ёки спортчиларнинг ўзлари томонидан олдин оғриган касалликларини яшириш) мусобақа ва тайёргарлик жараёнини ташкил этишда тренер томонидан йўл қўйиладиган хатолар, ҳимоя воситаларидан фойдаланмаслик, тайёргарлик машқларини нотўғри режалаштириш ва бошқа сабабалар бўлади. Организмда юз бераётган ўзгаришларни тренер албатта ҳисобга олмоғи лозим. Ҳар бир машғулот пайтида жисмоний машқларнинг ҳажми, интенсивлиги ва ҳоказо кўрсаткичлар ёш спортчига қандай эффект самара бераётганлиги ёки салбий та'сир этаётганлигини тренер албатта диққат билан ўрганиб бормоғи ҳамда тегишли қилмоғи лозим.

Юқоридаги факторларсиз организм фаолиятидаги янги даражаларга эришиб бўлмайди ва унинг резевларини кенгайтириб бўлмайди. Шунинг учун ҳам юқори қийинчиликда ва максимал машқларни бажарилиши табиийдир.

Бу ерда шу нарса муҳимки, бу машқларни интенсивлиги ва давомийлигидан қатъий назар ёш спортчиларнинг функционал, яҳни бажариши мумкин бўлган имкониятларидан юқори бўлмаслиги керак. Акс ҳолда жисмоний машқлар спортчилар соғлигига ёмон таъсир этиши мумкин. Жисмоний машқларни организм ҳолдан тойгандан сўнг давом эттириш ноҳуш оқибатларга олиб келиши мумкин. Баъзи ҳолларда организм касалланган бўлади ёки касалликнинг асорати бўлади.

Доимий равишда ўта кўп жисмоний машқлар ўтказиш бир қатор касалликларга олиб келиши мумкин.

Тренер томонидан берилаётган машқлар организм имкониятларидан келиб чиқилган бўлиши керак, ҳеч қачон унинг фаолият кўрсатувчи имкониятлардан юқори бўлмаслиги лозим. Организм ўта чарчаб, тлиққандан сўнг тренер топшириўларни бажара олмайди ва у дам олишни ҳохлайди ва жисмоний машқлар терминларига қизиқиши йўқолади. Уйқу ва иштаҳа йўқолади ёки бузилади. Ушбу ҳолат медиклар томонидан невроз ёки ЎНС деб аталади.

Айниқса, кичик мактаб ёшидаги болаларда уларнинг нерв системаларини тез чарчаши ҳисобга олинган ҳолда жисмоний машқлар ўтказилмоғи лозим, чунки машқларнинг бир туридан иккинчи турига ўтишда маълум эмоционал паузалар керак бўлади.

Шаҳсан мени кузатишларимдан шу нарса маълум бўлдики, кичик мактаб ёшидаги болаларга кўпроқ ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар маъқул бўлади. Лекин ўйинларни шундай танлаш керакки, уларда шу ёшга тўғри келадиган кўпроқ жисмоний машқлар бўлсин. Чунки ўйинларда ёш гандболчилар машқларни жуда катта қизиқиш билан бажарадилар. Агарда болалар жисмоний машқларни тоза ҳавода, табиий шароитда, махсус қурилмалар йўқ жойда ўтказсалар янада яхшироқ бўлади. Бу ерда тренердан юқори тажриба талаб қилинади, чунки аниқ жисмоний машқларни болалар зўр қизиқиш билан бажармоқдалар.

.

III-БОБ. БЎСМ ларда гандбол машғулотларини ташкил қилиш.

Кўл тўпининг мазмуни шуғулланувчиларнинг барча ҳаракат фаолиятларини, айниқса тезлик, кучлилик ва эпчиллик каби жисмоний сифатларни такомиллаштиришда муҳим омил сифатида фойдаланилади. Айниқса кутилмаганда тўпни илиб олиш, рақиблар орасини ёриб ўтиш ва шерикларидан бирини танлаб олиб уни узатиш (отиш) тўпни дарвозага отиш каби жуда мураккаб фаолиятлар амалга оширилади. Хар бир командада 7 киши ўйнайди. Ўйинлар 30 дақиқадан 2 мартаба давом этади, ораликда 10 дақиқа танаффус берилади.

Ўйин майдонининг эни 20 метр, узунлиги .40 метрга тенг бўлади. Дарвозанинг эни 3 метр, баландлиги 2 метрдан иборатдир. Ўйин қоидаларини бузган ўйинчи учун командага жарима берилади. Бу етти метр масофадан туриб тўпни дарвозага отиш билан амалга оширилади. Жаримани бажараётган спортчидан дарвозабон ва бошқа спортчилар 3 метр нарида туришлари шарт бўлади.

Кўл тўпи мазмунида ўзига хос бўлган техник ва тактик усуллар жуда кўп. Уларнинг баъзи бир хусусиятлари баскетболга ўхшаб кетса ҳам унинг мазмун моҳияти тубдан фарқ қилади. Айниқса, тўпнинг шакли (кичикроқ ва конуссимон) ва оғирлиги бошқа турдаги тўпларга унчалик тўғри келмайди. Яъни унинг оғирлиги эркаклар ва аёллар учун 425-475 грамм, айлана узунлиги 58-60см. Аёллар ва ёшлар учун тўпнинг оғирлиги 325-400, тўпнинг айланаси 54-56 см дан иборат.

Ўйинлардаги энг асосий усуллар (машқлар) ҳужум техникаси ҳисобланади. Бунда майдон бўйлаб тўпни олиб юриш ёки хар бир ўйинчининг ўз йўналиши бўйлаб ҳаракати, югуриш, сакраш каби амалий фаолиятлар билан рақибнинг қаршиликларини ёриб ёки четлаб ўтиш мумкин. Бундай ҳолатларда тўхташ ва тез бурулишлар (чап бериш), тўпни илиб олиб ерга уриш, шеригига узатиш дарвоза яқинида эса тўпни зарб билан дарвозага отиб киритиш амаллари бажарилади. Тўпни ўз шерикларига узатишда (отиш) силтаб, айланиб, бураб тўпни йўналтириш ҳолатлари ҳам мавжуд бўлади. Айниқса, тўпни депсиниб, сакраб узатиш (отиш) жараёнлари шуғулланувчидан техник тайёргарликни талаб этади. Дарвоза яқинида

тўпни шерикларига ёки тўғри дарвозага отишда йиқилиб (сурилиб) ҳаракат қилиш, мақсадга эришиш жараёнлари катта маҳорат талаб этади. Ўйинларда ҳимоя усули аҳамиятга эга. Яъни рақибларнинг ўз майдонидаги ҳаракатларини синдириш, дарвозага тўпни туширишга йўл қўймаслик асосий мақсад ҳисобланади. Бунда ҳимоячиларнинг доимо тайёр туриши, қўллар ва оёқларнинг ҳаракати, тез югуриш ва бошқа зарур техник усулларни бажариш лозим бўлади. Бу ўйинда ҳам тўсиш (заслон) мавжуд бўлиб, у асосан жарима майдонининг ташқарисида амалга оширилади. Яъни ҳимоячилар тик турган ҳолда оёқлар, қўллар билан тўсиш, йиқилиб тўпни олиш, сакраб тўпни қайтариш каби кутилмаган мураккаб техник ҳаракатларни қилишга тўғри келади. Қўл тўпи ўйинида дарвозабоннинг бурчи ва амалий ҳаракат фаолиятлари анча мураккаб жараён ҳисобланади. Дарвозабон қанчалик техник тайёргарликка эга бўлмасин, рақиб ҳужумчиларининг тўпни зарб билан ва турли ҳил алдов техник усуллар ишлатиши тўпни ушлаб қолиш ёки қайтариб юбориш имкониятларига эга бўлмай қолади.

Дарвозабоннинг туриш ҳолати (ҳимоя) ҳилма ҳил бўлади. Асосан оёқлар букилган ва гавда қисман олдинга энгашиган ҳолда қўллар пастда ёки олдинда тирсаклар қисман букилган ҳолда бўлади. Тўп дарвозага яқинлашиши билан дарвозабон ён тамонларга юриши, ҳаракат қилиши мумкин. Ўз майдонининг ичида сакраш, югуриш, йиқилиш ва оёқлар билан тўпни қайтариш чораларини кўради (шпагат). Дарвозабон тўпни тепиб қайтариши, кўкрак билан тўсиши, қўллар билан тутиб олиши ва тўпни қисман ушлаб, (сақлаб) туриш ҳуқуқига эга бўлади. Бунда дарвоза атрофида ён тамонларга юриб, сакраб, йиқилиб тўпни тўсиш имкониятларига эга бўлади. Ўйинларда ҳам ўзига хос тактик усуллар бўлади. Якка тартибда тўпни юритиш, энг зарур бўлганда тўпни шерикларига узатиш ҳоллари жуда муҳим аҳамиятга эгадир. Тўпни юритиш, шериклари ҳимоячилар орқасида бўлган ҳолларда тўпни узатиш учун бажарилади. Шериклари очик ва ёпиқ ҳолатларини кўра билиш, рақиблар қаршилиқ кўрсатганда, турли ҳил алдов техник усулларни (финтлар) ишлата билиш лозим бўлади.

Ўйинда гуруҳ бўлиб ҳужум қилиш энг қизиқарли ва асосий тактик усул бўлиб ҳисобланади. Яъни, ҳужумчилар ва рақибнинг ҳимоячилари ўртасида ҳил-ма-ҳил техник усуллардан фойдаланган ҳолда ҳимояни ёриб ўтиш муҳим ўринлардан бири ҳисобланади. Айниқса тўпни илиб олиш ва бир бирига бериш билан рақиб дарвозасига яқинлашиб бориш мақсад қилиб қўйилади. Бутун команда бўлиб ҳужумга ўтиш жуда мураккаб жараёндир. Чунки бунда рақиблар ҳам команда бўлиб ҳимояга жипслик билан ўтади. Натижада икки команданинг деярлик барча ўйинчилари бир-бири билан аралашиб кетади. Тўпни узатиш ва илиб олиш, шунингдек қаршилиқ қилиш билан техник машқларни бажариш анча мураккаблашади. Шу туфайли энг чакқон, эпчил ва тактик амалларни юқори даражада ўзлаштирган спортчилар дарвозага тик ёки йиқилган ҳолда отиши, уни киритишга киришади, уни самарали бажариш, ютуқга эришади.

Ўйинлар жараёнида якка, гуруҳ ва команда бўлиб ҳужум ва техник тактик усуллар қанчалик кўп, тез ишлатилса, шунча қарамақарши равишда ҳимоянинг техник ва тактик амаллари қўлланилади. Бунда фаол ҳаракат жараёнларида якка ёки гуруҳ (2-3 киши) бўлиб ҳимоя қилиш усуллари бўшаштирса, шунингдек рақиблар ҳужумига тенг ҳимоя усуллари ишлата олишмаса ўйинда мағлуб бўлишга олиб келади. Шу сабабдан ҳам машғулотлар, жараёнларида ҳимоя усуллари пухта ўрганиш, рақиб команданинг ҳужум тактикасини тезда ўзлаштириб олишга ҳаракат қилишни тақозо қилади. Бунда энг муҳими дарвозабонни ҳар қандай ҳужумнинг техник ва тактик усулларидан ҳабардор қилиш, шу асосида уни жисмоний жиҳатдан етук қилиб тарбиялаш лозим бўлади.

Қўл тўпининг қанчалик тарбиявий жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда ўқувчи ёшлар ўйин тури билан якка ва мустақил равишда шуғулланишлари мумкин. Ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ўйиннинг асосий техник ва тактик амалларга эътибор билан ёндошиш, имкониятлари доирасида уларни пухта ўзлаштиришга ҳаракат қилишлари лозим бўлади.

Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш усуллари

Спорт мусобақаларининг турлари ва мақсадларига яъни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Талаба” спорт уюшмаларининг биринчиликлари асосида қўл тўпи тури ҳам ўз ўрнига эга. Бунда расмий мусобақалар стандарт ҳолдаги майдонларда (20x40м) ўтказилади. Норасмий мусобақалар, оддий машғулотлар, ўртоқлик учрашувлар ва ҳ.к. спорт залларида (қишда) ҳам ташкил қилинади. Бунда ён ва юза чегара чизиқларини қисқартириш имкони бўлади. Шу асосида ишлаб чиқариш корхоналар, муассасалар, қишлоқ шароитларида расмий ва норасмий мусобақаларни ташкил этиш, меҳнаткаш ишчи, хизматчи ёшлар ва зиёли ходимларни жалб этиш, уларни қизиқтириш ва бошқа сабаблар билан турли мусобақаларни ташкил қилиш тўғри келади. Бунинг учун эса бўлажак мутахассислар ўқув жараёнларида қўл тўпи спорт турининг ўйин қоидалари ҳамда унинг ташкилий, хўжалик, моддий техник таъминот масалалари билан боғлиқ бўлган масалаларни билиб олишлари мақсадга мувофиқ бўлади.

Ўзбекистоннинг деярли барча ҳудудларида бошқа оммавий спорт турлари, айниқса спорт ўйинлари каби қўл тўпи спорт турига ҳам қизиқиш кучаймоқда. Олиб борилаётган турли спорт-тадбирлари таркибида қўл тўпи ҳам ўз ўрни ва мавқеига эга эканлигини хис этиш ва уларни амалга оширишда ёрдам бериш бугуннинг муҳим вазифаларидан биридир. Бу соҳада жамоатчилик фаолиятлар, ҳомийлик ва ташаббускорлик каби ижтимоий-тарбиявий жараёнларни янада кенгайтиришга тўғри келади.

Қўл тўпи футбол, волейбол ва бошқа спорт турлари каби тўла оммалашган бўлсада, у мазмун ва моҳият жиҳатдан ўқувчи ва ишчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялашда мақсадли хизмат вазифаларни бажармоқда. Жойларда қўл тўпи майдонлари мустақил равишда қурилиб, уларда нуфузли спорт мусобақалар ўтказиб борилмоқда.

Дарслар мазмунида қўл тўпи машқларига ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг қизиқиши тобора ошиб бормоқда. “Баркамол авлод” ва бошқа кўп босқичли спорт мусобақалари дастурида қўл тўпи ўз ўрнини тобора мустаҳкамламоқда.

Академик-лицейлар, касб-ҳунар коллежлари ва турли ўрта махсус ўқув юртларида тахсил олаётган бўлажак мутахассислар қишлоқ шароитларида спорт турларини, шунингдек қўл тўпини кенг оммалаштириш, уларга ёш меҳнаткашларни жалб этиш билан уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва иш самарадорликларига эришиш учун ўз ҳиссаларини қўшишлари лозим.

Педагог ва мураббийларнинг баркамол авлодни тарбиялаш ва болалар спортини ривожлантиришдаги ўрни

Ўзбекистон Республикасининг мустақил давлат сифатида шаклланишида турли муассасалар: умумтаълим мактаблари, коллежлар ва болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида олиб борилаётган ижтимоий-иқтисодий, маданий-маърифий, таълим-тарбия, жисмоний тарбия ва спортдаги ислохотлар аҳолининг соғлигини мустаҳкамлаш, ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолотини ошириш, келажак авлод тарбиясини такомиллаштиришга қаратилгандир. Айниқса, “Алпомиш ва Барчиной” тест синовларини ҳаётга тадбиқ қилинишини, умумтаълим мактаблари, коллеж ва лицейлар ўқувчилари ҳамда олий ўқув юртлари талабаларининг “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, халқ миллий ўйинлари фестивали, спартакиадалар ва биринчиликларни мунтазам ташкил қилиниши жисмоний тарбия ва спортга бўлган катта эътибордир.

Педагогик кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини оширишга қўйиладиган талабларни тубдан қайта кўриб чиқиш, яъни педагогларнинг ўз билим савиясини янги даражага кўтаришга муносабатини ўзгартириш замон талабидир. Шунингдек, болалар спортини ривожлантиришда, ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, жисмонан баркамол, меҳнатга ва ватан мудофаасига тайёр қилиб тарбиялашда юқори малакали педагог мураббийлар ролининг замон талабига мослиги муҳим омил ҳисобланади.

Оммавий соғломлаштирувчи ва ёшларни спорт маҳоратларини ошириш, мақсадли йўналтирилишини ташкил қилиш юқори малакали мутахассислар ва

улар томонидан дастурлар режалаштирилиши, ҳужжатларини янги педагогик технологиялар, ахборот технологияларидан кенг фойдаланилган ҳолда ишлаб чиқилиши лозим.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари республикамизда оммавий спортни ривожлантириш ва спорт заҳираларини тайёрлашда энг муҳим фаолият кўрсатадиган бўғиндир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари педагог мураббийларининг асосий вазифалари ёш авлодни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, инсоний фазилатларни кадрлаш, уларни соғлом, жисмонан кучли ва баркамол, келажакда юқори малакали спортчи қилиб етиштиришдир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, педагог мураббийлар иш фаолияти жамоатчиликни кенг жалб қилиш ва болалар ота-оналари билан бевосита алоқада бўлиши самарали натижалар негизидир.

Бугунги кунда вилоятда 19 та ўйингоҳ, 685 та спорт зал, 16 та сузиш ҳавзаси, 557 та баскетбол, 760 та волейбол, 361 та қўл тўпи, 364 та футбол, 339 та кичик футбол майдонлари, 105 та теннис корти, 2 та енгил атлетика ядро майдони, 1 та велотрек, 2 та ипподром ҳамда 88 та бошқа спорт майдонлари каби иншоотлар вилоят аҳолисига хизмат қилмоқда. Уларда жами 593 нафар жисмоний тарбия маълумотиغا эга, шу жумладан 206 таси олий маълумотли педагог мураббийлардир.

Ушбу иншоотларда 614 минг 353 нафар киши мунтазам спорт билан шуғулланади, шундан 280 минг 340 нафар хотин-қизлар жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланмоқдалар.

Шунингдек, 8550 та секция ва бўлимлар ташкил этилган бўлиб (6436 та қишлоқ жойларида), ушбу секция ва бўлимларда 228 минг 344 нафар киши шуғулланади (162579 нафари қишлоқ жойларида) хотин-қизлар 82785 нафарни (59502 нафари қишлоқ жойларида) ташкил этади.

Вилоятда 46 та спорт мактаби мавжуд бўлиб, уларнинг 6 таси ихтисослашган олимпия заҳиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, 2 та спорт йўналишидаги мактаб интернатлари, 1 та олий спорт маҳорати мактаби

фаолият кўрсатмоқда. Мазкур спорт мактабларида 27703 нафар ўқувчилар спортнинг 46 та тури бўйича шуғулланмоқдалар.

Вилоят бўйича жами 258 дан ортиқ оммавий спорт тадбирлари ўтказилган бўлиб, ушбу тадбирларга 457243 нафар спортчилар иштирок этишди, 181709 нафарини қизлар ташкил этади.

Вояга етмаганлар ўртасида вилоят бўйича жами 186 дан ортиқ спорт мусобақалари ташкил этиб ўтказилган бўлса, ушбу мусобақаларга 129113 нафар спортчилар иштирок этишди, 78617 нафарини қизлар ташкил этади.

2010 йил мобайнида жами 837 та медал қўлга киритилган бўлиб, шундан 239 та олтин, 255 та кумуш, 343 та бронза медали қўлга киритилди.

Медалларнинг 217 таси олимпия спорт турлари бўйича қўлга киритилди.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг асосий вазифалари:

- болалар ва ўсмирларни соғлом, ҳар томонлама жисмонан бакуват қилиб тарбиялаш;
- ўз-ўзини баҳолаш, шахсий гигиена ва биринчи ёрдам кўрсатиш ҳақида ҳамда назарий билим олишини таъминлаш;
- тарбия жараёнида қобилиятли болаларни танлаш ва келажакда уларни махсус спорт мактаб-интернатларига жалб қилиш ва йўналтириш;
- мактаб ўқувчилари ўртасида жисмоний тарбия соҳасидаги жамоатчилик ишларини ташкил қилиш, болаларни спортга жалб қилиш тизим асосида олиб борилишини таъминлаш ва умумтаълим мактабларида оммавий спортни ривожлантиришга амалий ёрдам кўрсатиш.

Ёш авлодни миллий истиқлол ғояси, миллий ахлоқий қадриятлар руҳида тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва руҳий саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш кечириш асослари шакллантирилишини назарда тутати. Ёш авлодда ҳаётини фаоллик, ахлоқий, инсонпарварликнинг юксак ғояларини тарбиялаш, жисмоний тарбия ва спортнинг шакллари, услуб ва воситаларини қўллаш устувор вазифалардир. Шу ўринда, миллий истиқлол ғоясининг муҳит

йўналишларини, болалар ва ёшлар учун ўқув-методик, илмий-оммабоп ва бадиий адабиётларнинг янги авлодини яратиш мақсадга мувофиқдир.

3.1. Гандбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишнинг асосий усуллари ва тамойиллари

Гандболчилар тайёрлаш кўпгина фанлар негизида амалга ошириладиган, илмий, назарий ва услубий қонуниятларга таянадиган педагогик жараён бўлиб, у аввало комил инсонни шакиллантиришга қаратилган мақсад ва вазифаларни ҳал қилишни назарда тутди. Гчиларни тайёрлаш спорт машғулотлари орқали амалга оширилади.

Спорт машғулоти – бу танланган спорт турида юқори натижаларига эришишга йўналтирилган педагогик ва ихтисослаш-тирилган такомиллашув жараёнидир.

Спорт машғулотларининг мақсади мазкур спортчи ва спорт тури учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасини таъминлашга эришиш ҳамда мусобақа шароитида юксак жисмоний, ақлий, ахлоқий ва руҳий қобилиятларни намойиш этишдан иборатдир.

Машғулот жараёнида қуйидаги *асосий вазифалар* ҳал этилади:

- 1) танланган спорт турининг техника ва тактикасини чуқур ўргатиш ва уни ёш спортчилар томонидан ўзлаштириб олишини таъминлаш;
- 2) жисмоний қобилиятларни ривожлантириб, зарур сифатлар даражасига етказиш;
- 3) спортчилар организмнинг функционал имкониятларини кучайтириш ва соғлигини мустаҳкамлаш;
- 4) машғулот ва мусобақалар вақтида спортчи ҳаракатлари-нинг юқори даражада жамланиши ва сафарбар этилишини таъмин-ловчи руҳий, ахлоқий-иродавий сифатларни мақсадли равишда тарбиялаш;
- 5) спортчи тайёргарлигининг эришилган даражасини такомил-лаштириш ва уни мусобақа фаолиятида намойиш этишни амалга ошириш;

б) машқ ва мусобақа фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун зарур назарий билимлар ҳамда амалий тажрибаларни бериш.

Машғулотнинг санаб ўтилган вазифалари бир йўла, уйғун ра-вишда амалга оширилади. Бирон машғулотнинг асосий вазифалари тайёргарликнинг давр ва босқичлари, спортчиларнинг машқланган-лик даражаси, алоҳида хусусиятлари, маҳорати, спорт тури хусу-сиятлари ва қатор бошқа омилларга қараб батафсил текширилади.

Машғулот вазифаларининг ҳар бири изчил тарзда, яъни спортчиларга қўйиладиган ва тобора ортиб борадиган талаблар шароитида ҳал этилади. Мазкур вазифаларни ҳал этиш натижасида спортчи тайёргарлигининг мувофиқ даражаси таъминланадики, бу унинг юқори спорт натижаларига тайёрлигини кўрсатади.

Гандбол машғулотларининг айрим хусусиятлари мавжуд:

- ◆ гандбол бўйича муайян спортчининг энг юқори натижага эришишга йўналтирилганлиги;
- ◆ машғулотларнинг қабтий чегараланган муддати ва мунтазамлиги;
- ◆ маълум қонуниятларга мувофиқ кўп йиллик режалаштириш;
- ◆ машғулот юкламаларининг изчил равишда ошириб борилиши;
- ◆ гандболчи ларнинг етарлича мустақиллиги ҳамда машғулот жараёнига ижодий ёндашуви шароитида тренернинг раҳбарлик роли;
- ◆ гандболчининг бутун ҳаёт йўлига фаол таъсир кўрсатиш (кун тартиби; шахсий ҳаётга, касб танланишига таъсир).

Гандбол машғулоти воситалари

Гандбол машғулоти воситалари – бу гандбол ихусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шаклландиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқлари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариш мумкин.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмига аниқ, мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ дарсларини самарали таъкил этиши ҳамда ўтказиши учун шароит яратилади, бу жараёнда соғломлаштирувчи, таълим ва тарбияга оид вазифалар ҳам ҳал этилади. Спорт машғулотларининг ёрдамчи воситаларига: табиий муҳитга боғлиқ, тиббий - биологик, руҳий ва моддий - техник шароитлар ҳам киради.

Умумтайёрловчи машқлар спортчи организмнинг ҳар томонлама функционал ривожланишига ёрдам беради. Улар тан-ланган спорт тури хусусиятларига мос бўлиши ва айна вақтда у билан муайян зиддиятда бўлиб, ҳар томонлама, уйғун жисмоний ривожланиш муаммоларинигина ҳал қилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар таркибига: спорт гимнастикасидан (қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари, предмет билан, предметсиз, шерик билан ва шериксиз, турган жойда ва ҳаракатда), енгил атлетикадан, спорт ўйинларидан, акробатикадан олинган машқлар кириши мумкин. Булар спортчига турли йўна-лишда таъсир кўрсатувчи, жисмоний сифатлар мажмуасининг ривожига ёрдам берувчи, шунингдек, турли малака ва кўникма-ларни шакллантирувчи ҳаракатлардир. Уларга қуйидагилар киради:

1. Ўз спорт турига хос бўлган, лекин ундан организм фао-лияти режими, ҳаракатларни бажариш йўллари ҳамда шароитлари билан фарқ қилувчи машқлар. Масалан: сузишда - мусобақа усу-лини кўлламаган ҳолда сузиш, сакровчида ҳар хил йўллар билан бажариладиган сакрашлар.

2. Бошқа спорт турларига хос машқлар.

Умумтайёрловчи машқлар доираси анча кенг ва хилма-хил. Уларни танлашда қуйидаги талабларга риоя қилиш керак: а) машқлар спортчининг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаши; б) спорт ихтисослиги хусусиятларини акс эттириши ва бошқа.

Умумтайёрловчи машқлар спортчининг махсус хусусиятлари-ни шакллантиришга билвосита таъсир кўрсатадиган сифат ҳамда кўникмаларнинг ривожланишига ҳам ижобий таъсир қилиши керак. Бошқача айтганда, улар ёрдамида у ёки бу спорт фаолиятини такомиллаштириш учун пойдевор яратилиши зарур.

Спорт амалиётида умумтайёрловчи машқлар:

1) спортчининг спорт нуктаи назаридан такомиллашувида ёр-дамчи аҳамиятга эга бўлган малака ва кўникмаларни шакллан-тириш, мустаҳкамлаш ёки тиклаш учун;

2) спортчининг ишчанлик қобилиятини умумий даражасини кўтариш ёки бир меъёрда сақлаб туриш учун;

3) жисмоний сифатларни ихтисослаштириб ривожлантириш мақсадида функционал пойдевор яратиш учун;

4) фаол дам олиш, ҳаракат юкламаларида спортчининг орга-низмидаги тикланиш жараёнларини тезлаштириш, машғулотнинг бир меъёрдалигини баргараф этиш учун қўлланилади.

Умумтайёрловчи машқлар спортчини *умумий тайёрлаш* воситасидир. Бу ёрдамчи воситалари кам бўлган, машғулотлари маълум маънода меъёрли (гимнастика, оғир атлетика, югуриш), яъни мусобақа машқлари асосий машғулот воситалари ҳисобланган спорт турларида алоҳида аҳамиятга эга.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида кейинчалик такомиллашиш учун махсус пойдевор яратувчи ҳаракатларни ўз ичига олади. Бу машқлар гуруҳига спортчининг тренажер ва бошқа қурилмаларда ишлаш вақтида тезлик-куч сифатларининг ривожланишига ёрдам берадиган воситалар киради. Шунингдек бошқа спорт турларидан олинган ҳамда спортчининг

аэроб ва анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган воситалардан ҳам (кросс югуриш, эшкак эшиш ва б) фойдаланилади

Махсус тайёрловчи машқлар малакали спортчиларнинг машғулоти тизимида марказий ўринни эгаллайди. Булар ҳара-катларнинг уйғунлиги, тузилиши, маконий, макон- вақт, ритм ҳамда энергетик тавсифларга, асаб - мушак зўриқишлари, жисмоний қобилиятларнинг кўпроқ намоён бўлиши жиҳатларидан мусобақа машқларига анча ўхшаш бўлган ҳаракатлардир. Масалан, югурувчининг махсус тайёрловчи машқлари қаторига танланган масофанинг кесмалари бўйича югуриш; гимнастикачиларда - мусо-бақа комбинацияларининг элемент ва боғламларини бажариш; штангачиларда штангани тортиш ёки у билан ўтириб - туришларга ўхшаш машқлар; футболчиларда тўп билан ва тўпсиз, алоҳида, гуруҳ ҳамда жамоали ҳаракатлар ва комбинациялар киради.

Махсус тайёрловчи машқларни танлаб олиш танланган спорт турининг хусусиятлари билан белгиланади, шунинг учун бундай машқлар доираси, одатда, нисбатан чекланган бўлади.

Шуни назарда тутиш керакки, махсус тайёрловчи машқлар танланган спорт тури билан бир хил эмас - акс ҳолда уларни қўл-лашдан маъно чиқмас эди. Уларни танлаш ва фойдаланиш шундай амалга ошириладики, бунда спортчи учун зарур бўлган махсус жисмоний қобилиятлар ва ҳаракатлар техникасига мақсадли ва табақалаштириб таъсир кўрсатишни таъминлаши зарур.

Махсус тайёрловчи машқлар вазифасига қараб, қуйидаги турларга ажратадилар: а) ҳозирловчи - асосан ҳаракатлар техника-сини ўзлаштиришга қаратилган; б) ривожлантирувчи - кўпроқ жис-моний ва руҳий қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган; в) аралаш (комбинациялаштирилган) - айна бир вақтда ҳам сифат-ларни, ҳам ҳаракатлар техникасини ривожлантиришга йўналти-рилган машқлар. Бундай таснифлар, албатта, маълум даражада шартлидир, чунки ҳаракат фаолиятининг шакли ва мазмуни ягона. Лекин бунда маъно ҳам йўқ эмас, негаки ҳозирловчи машқлар шаклан танланган спорт

турининг техникасига яқин туради, ривож-лантирувчи машқлар эса, одатда, анча жиддий машғулот юклама-лари билан боғлиқдир.

Мусобақа ва махсус тайёрлов машқлари спортчининг *махсус тайёргарлиги* воситалари саналади.

Мусобақа машқлари бу танланган спорт турлари бўйича мусобақа шароитида қўлланиладиган, таркибда мусобақа беллашув-ини олиб бориш воситаси сифатида хизмат қиладиган яхлит фао-лият ёки ҳаракатлар йиғиндисиدير. Масалан, енгил атлетикада уларга машқларнинг ҳар хил турлари: найза, лаппак, босқон улоқтириш; эшкак эшишда: академик, байдарка ва каноэда муайян масофаларга эшкак эшиш, эшкакли слалом; оғир атлетикада: штангачи икки курашининг алоҳида машқлари - даст ва силтаб кўтариш киради. Шу маънода «мусобақа машқлари» тушунчаси «спорт тури» тушунчаси билан боғлиқ.

Услубий маънода: а) мазкур спорт тури учун белгиланган мусобақа қоидаларига тўла мувофиқ ҳолда ҳақиқий спорт белла-шуви шароитида бажариладиган айна мусобақа машқлари; б) фао-лият таркиби ва умумий йўналишига кўра мусобақа машқлари билан бир хил бўлган, лекин улардан режим хусусиятлари ва фао-лият шакли жиҳатидан фарқланадиган мусобақа машқларининг машғулотга хос шакллари ажратилади. Булар мусобақа машқлари-нинг модель шакллариدير.

Табиий муҳит воситалари деб аталадиган машғулот гуру-ҳига куёш радиацияси, сув ва ҳаво муолажалари, ўрта баландлик-даги ва баланд тоғ ҳудудларида бўлиш кабилар киради. Улар организмнинг совуқлик, иссиқлик, кислород етишмаслиги таъси-рига чидамлилигини ошириш, яъни спортчини чиниқтириш ҳамда саломатлигини мустаҳкамлаш учун қўлланилади. Ўрта баландлик-даги ва баланд тоғли ҳудуддаги (1400-2800-3200м) машғулотлар текислик шароитида спортчилар ишчанлик қобилиятининг ўсишига ва спорт натижаларининг яхшиланишига кучли таъсир кўрсатади.

Одатда, тоғли ҳудудлардаги машғулотлар ўртача 14-18 кун давом этади. Шу билан бирга, спорт амалиётида бундан қисқароқ муддат - 7-10 кун тоғли

худудларда машғулот ўтказишдан ҳам фойдаланилади. Масалан, Россия, Швейцария, Германия энгил атлетикачилари машғулотларнинг қуйидаги тартибини қўллай-дилар: 10 кун тоғда машғулот ўтказиш, 1 ҳафта текисликда, кейин яна 10 кун тоғда (Ф.П.Суслов).

Тоғдаги машғулотлар тугаганидан кейин дастлабки икки ҳафта давомида ишчанлик қобиляти ва спорт натижалари аниқ ифодаланган тўлқинсимон хусусият касб этади. Спорт натижалари ўсишининг биринчи тўлқини (кўтарилиши) 3-6 - кунга, иккинчиси 14-25 - кунга ва учинчиси 36-45 - кунга тўғри келади. Бу алоҳида органлар ва тизимларнинг текислик иқлимига ёки мусобақа ёхуд кейинги машғулотлар ўтказиладиган жойнинг муайян иқлимига қайта кўникиши (иқлимга қайта мослашуви) билан боғлиқ.

Спорт амалиётининг кўрсатишича, кўпгина миллий, қитъа ва жаҳон рекордлари тоғдаги тайёргарликдан кейин текисликда 3-25 кун орасида ўрнатилган.

Спорт машғулотининг **тиббий - биологик воситалари** сира-сига: спортчининг оқилона суткалик режими ва шахсий гигиенаси, машғулот ўтказиладиган жойни гигиеник таъминлаш, спорт жиҳоз-лари ва асбоб - ускуналарининг гигиеник ҳолати; биологик қиммати юқори озик - овқатлардан (оқсилли препаратлар, спорт ичимлик-лари, кислородли коктейллар ва ҳ.к) фойдаланиб, оқилона овқат-ланиш; кислороддан нафас олиш, сунъий ионлаштирилган ҳаводан нафас олиш (аэроионизация); сув муолажалари (душ, ванна, ҳам-мом); физиомуолажалар (ультрабинафша нурлари олиш, ёруғлик (иссиқлик) таъсири, ультратовуш, қисқа тўлқинли диатермия); бо-сим, кислород миқдори, ҳароратни ўлчаб ўзгартириладиган барокамера ва термокамерада бўлиш, электр таъсир ўтказиш (электр уйқу, асаб - мушак тизимига электр таъсир кўрсатиш, тана-нинг биологик фаол нуқталарига электр таъсир кўрсатиш - электро-пунктуация); уқалаш ва ўз-ўзини уқалашнинг ҳар хил турлари (қўл билан, асбоблар билан - вибрацияли (титратиб), пневмоуқалаш, сувли уқалаш ва ҳ.к.).

Рухий таъсир кўрсатиш воситалари анча хилма-хил. Уларнинг энг муҳимлари қуйидагилардир: идеомотор машқлар (ҳаракат фаолиятини бажаришдан аввал унинг ҳал қилувчи босқичларига алоҳида диққат қилган ҳолда тасаввурда амалга ошириш); ишонтиришга асосланаган уйқу - хордиқ; мушак релак-сацияси; аутоген рухий - мушак машқлари; мусика (одатдаги, ранг-ли мусика); яширин титрли фильмларни томоша қилиш; турмуш ва бўш вақтни ташкил этиш («рухий енгиллик бериш» хоналарини яратиш); рухий гигиена қоидаларига риоя қилиш.

Моддий-техника воситаларига спорт тренажёрлари, ихти-сослаштирилган асбоб-ускуналар, назорат ва ахборот аппаратлари киради. Уларни вазифасига кўра шартли равишда қуйидаги гуруҳ-ларга тақсимлаш мумкин:

1. Бажарилган ҳаракатлар тўғрисида ахборот берадиган тех-ник воситалар. Уларга мисол тариқасида «тезкор ахборот» асбоб-ларини келтириш мумкинки, бундай асбоблар жуда кўп миқдорда В.С.Фарфель ташаббуси ва раҳбарлиги остида ишлаб чиқилган эди. Улар машқни бажариш давомида ёки ундан кейин гавданинг ҳолати, ҳаракат тезлиги, суръати ва ритми, кучланиш катталиги ҳақида ахборот олиш учун қўлланилади. Спортчининг назорат қилинаётган ҳаракатлари ўлчами тўғрисидаги ахборот улар онгига ҳаракатларнинг миқдорий ва сифат хусусиятларини етказиш ҳамда уларга ҳатто энг тажрибали тренер томонидан нутқ ахборотларини етказишнинг оддий усулларида мумкин бўлмаган аниқ таҳрирлар киритиш имконини беради.

2. Спортчи ҳаракатларини, ўзини тутишини ёки шуғулланув-чилар организмидаги режалаштирилган физиологик силжишларни дастурлаштириш бўйича техник воситалар. Булар, хусусан, товуш, ёруғлик, авто ва кардиолидерларга ўхшаш турли режалаштириш қурилмалари бўлиб, улар спортчига ташқи (тезлик, суръат, машқ бажариш муддати) ёки ички юклама катталиклари (ЮҚС нинг муайян суръати); спорт ўйинлари ва яккакураш спорт турларида ўйин ёки жанг вазиятлари ҳамда жавоб ҳаракатларини моделловчи техник қурилмалардир.

3. Асосан: а) ҳаракатлар техникаси ва тактик кўникмаларни ўрганиш, такомиллаштириш учун; б) мусобақа машқига яқин ҳара-кат фаолияти тузилишида махсус жисмоний тайёргарликни тако-миллаштириш учун мўлжалланган тренажёр қурилмалар. Масалан, сакровчи ва улоқтирувчилар учун тебранма ва маятниксимон тре-нажёрлар, сузувчиларнинг куч тайёргарлиги учун изокинетик тре-нажёрлар, қаршилиқни ўлчаб беришга мослаштирилган эшкак-симон тренажёрлар ва ҳ.к.

Юқорида санаб ўтилган воситалардан биргаликда фойдаланиш ёш спортчиларнинг спорт машғулоти жараёнидаги вазифаларни самарали ҳал қилишнинг зарурий шартидир.

Спорт машғулоти жараёнида қўлланиладиган асосий усуллар

Машқ жараёнининг асосий вазифаси - бу юксак спорт натижаларига эришиш, шунинг учун уни ҳал этиш мақсадида асосан спортчининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва функ-ционал имкониятларини оширишга йўналтирилган усуллардан фойдаланилади.

Усул - бу спортчиларни тайёрлаш билан боғлиқ муайян вази-фаларни ҳал этиш учун машғулот воситаларидан оқилона фойдаланиш йўлидир. Спорт фаолиятида «усул» тушинчасидан ташқари «услубий йўл» деган атама ҳам қўлланилади. «Услубий йўл» деганда машғулот ўтказиш жараёнларини ҳисобга олган ҳолда муайян педагогик вази-фаларни ҳал этиш учун йўналтирилган восита ва усуллар йиғиндиси тушунилади.

Машғулот услубияти атамаси машғулотнинг муайян вази-фаларини ҳал этиш ҳамда энг юксак машғулот самарасига эришишга йўналтирилган воситалар, усуллар ва йўлларнинг бирлигини ифодалайди.

Адабиётларда кўпинча «услубий ёндашув» ва «услубий йўналиш» каби тушунчалар учрайди. *Услубий ёндашув - тренернинг спорт-чига таъсир кўрсатиш йўллари бирлигини билдириб, бу йўлларнинг танланиши муайян*

илмий концепция, ташкил этиш мантиқи ҳамда ўргатиш, тарбия ва ривожлантириш жараёнининг амалга оширилиши билан боғлиқ.

Услубий йўналиш - қўйилган вазифани бирор устувор омил-нинг таъсири ҳисобига ҳал этиш имконини берадиган бир турли, бир типдаги топшириқлар, усул ва услубий йўллардан фойдаланишга йўналтиради.

Ҳаракат фаолиятини аниқ мақсадга йўналтириб ўргатиш тренердан ўргатиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади. Барча усуллар шартли равишда уч асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш усуллари (оғзаки), кўрғазмали тарбия усуллари (кўр-газмали) ва амалий усуллар. Ўз навбатида, уч гуруҳнинг ҳар бири таркибига яна бир неча усул киради.

1- жадвал

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ТАСНИФИ

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ		
1. Билимларни ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар	2. Ҳаракат ма-лака ва кўник-маларининг ўзлаштира-иш-ига йўналтирилган усуллар	3. Ҳаракат кўник-маларини таком-иллаштириш ва жисмоний қоби-лиятларни ривож-лантиришга йў-налтирилган ус-уллар

Сўздан фойдалана диган усуллар	Кўрғазмали ўзлаштириш усуллари	Амалий усуллар	
ҳикоя қилиш, тас- вирлаш, суҳбат, тушунтири- ш, тахлил, кўрсатма, ҳисоблаб чиқиш	Кўрсатиш, плакат, кинограмма, видео ёзувлар намойиш қилиш, овозли ва ёруғликли намойиш	қатъий чегаралан- ган машқ усули, қисмларг а бўлиб ўрганиш, яхлит ўрганиш	қисман чегараланг ан машқ усуллари, ўйин, мусобақа усуллари

Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар. Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар гуруҳини билимларни оғзаки тарзда ҳикоя қилиш, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш ва нутқ орқали таъсир кўрсатишнинг бошқа шаклларидаги усуллар ташкил этади. Тренер томонидан қўлланадиган сўздан фойдаланиладиган усуллар бутун ўргатиш жараёнини фаоллаштиради, ҳаракат фаолиятлари тўғри-сида ҳам тўла ва аниқ тасаввурлар шаклланишига ёрдам беради. Мазкур усуллар ёрдамида тренер ўқув - машқ материални ўзлаштириш натижаларини таҳлил этади ва баҳолайди.

Бу усуллар гуруҳи ахборотни сезги органлари воситасида узатиш ва қабул қилиш асосига қурилган (перцептив усуллар). Бунда вестибуляр анализатор, кинестезик анализатор, кўриш, эши-тиш ва бошқа сезиб қабул қилиш тармоқлари муҳим роль ўйнайди. Ўрганилаётган ҳаракатларнинг сезгилар асосидаги шакл - шамо-йилини яратишда кўрғазмали ўзлаштириш усуллари қўлланилади. Кўрғазмали усул материални жуда тез, чуқур ва мустаҳкам

Ўзлаш-тиришга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқишни ошириб, диққатни фаоллаштиради.

Олдинда турган ҳаракат фаолиятлари умумий тасвирини яра-тиш учун спортчилар *ўзига айтиб туриш ва идеомотор усул-ларидан* кенг фойдаланадилар. Уларнинг моҳияти шундаки, мураккаб ҳаракат фаолиятини, масалан, волейболдаги хужум зарбаси ёки гимнастикадаги таяниб сакрашни бажаришдан аввал спортчи ушбу машқларнинг техникасини хаёлан тасаввур қилади (*идеомотор усул*), ҳаракатларни хаёлан бажариш давомида ҳаракатнинг бажарилаётган элементларини ё овоз чиқариб, ё «ичида» ўзига айтиб туради. Бу усуллар ҳаракат фаолиятини тез ўзлаш-тириш ҳамда такомиллаштиришга имкон беради, натижада ўргатиш сифати ошади.

Ҳаракат фаолиятларини бажариш вақтида ички нутқни қўллашга асосланган усулларни *сўз билан ўзини бошқариш усуллари* дейилади. Улар анчайин турли - туман бўлиб, ўз - ўзига буйруқ бериш, ўзини ишонтириш, ўзига сингдириш ва ҳ.к тарзида амалга оширилади. Масалан, ўз - ўзига буйруқ бериш ўзича шундай буйруқларни талаффуз қилишни назарда тутаяди: «мен масофани *тезроқ* югуриб ўтишим керак», «мен беллашувда *кучлироқ* бўлишим керак», «мен ўйин майдончасида *жонлироқ* бўлишим зарур» ва б. Ички нутқни ўз ҳаракатларини бошқариш сирасига киритиш ўқитиш - ўргатиш жараёнини интеллектуаллаштиради.

Ҳаракат кўникма ва малакаларини ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар. Амалий усуллар спортчиларнинг ўз фаол ҳаракатларига асосланган. Улар шартли равишда 2 гуруҳга бўли-нади: қатъий ва қисман чегараланган машқлар усули. Улар ҳаракат фаолиятини ҳаракатлар шакли, юклама ҳажми, унинг ошиб бориши ва дам олиш билан навбатлаш ва б. ни қатъий чегаралаган ҳолда кўп маротаба такрорлашга асосланади, бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш, зарур ҳаракат фаолиятларини изчил равишда шакллантириш имконияти пайдо бўлади. Машғулотнинг асосий, умумий заҳирасини қатъий чегараланган машқ усуллари тизими

ташкил этади (Л.П.Матвеев,1991). Ҳаракат фао-лиятларини ўргатишда булар яхлит ва тақсимланган усуллардир.

Қисмларга бўлиб ёки тақсимлаб ўргатиш усули ҳаракат фаолиятининг алоҳида қисмларини дастлаб ўргатиб, кейин зарур яхлит ҳаракатни тиклашни кўзда тутди. Мазкур усул кўп сонли элементлардан ташкил топган мураккаб ҳаракат фаолиятига ўргатишда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятларини тақсимлаб ўргатиш усули асосида ўргатишда айрим қоидаларга риоя қилиш лозим:

- ◆ тақсимлаш мазкур фаолиятнинг тузилишини тубдан ўзгар-тириб юбормаслиги керак;
- ◆ тақсимлашда ўрганилаётган фаолият тузилишининг хусу-сиятларини, шунингдек, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажри-басини эътиборга олиш зарур;
- ◆ тақсимлашда ўрганилаётган машқнинг барча босқичлари қамраб олинishi лозим.

Тўла ўргатиш ёки яхлит ўргатиш усули ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси қандай кўринишда бўлса, шундай ўрганишни назарда тутди. Бу усулдан кўпинча оддийроқ, услубий жиҳатдан қисмларга бўлиб ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлмаган машқларни ва айрим содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойда-ланилади. Яхлит ўргатиш усули мақсад қилиб қўйилган машққа тузилиш жиҳатдан яқин бўлган, аммо ўзлаштирилиши осонроқ, махсус, тайёрловчи ва етиштирувчи машқларни қўллашни кўзда тутди.

Қисман чегараланган машқ усуллари шуғулланувчиларнинг ўз олдига қўйган вазифаларни ечиш учун фаолиятни нисбатан эркин танлаши имкониятини беради.

Ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирил-ган усуллар.

Ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларини такомиллаш-тиришда жисмоний

сифатларни ҳаракат тузилишини ўзгартирмай, ўзаро боғлиқ таъсир деб аталмиш йўл билан (В.М.Дьячков бўйича), яъни *ўзаро боғлиқ машқ усули билан* рағбатлантиришга имкон берадиган, кўшимча юклаган шароитда фаолиятнинг яхлит бошқарилиши билан тавсифланадиган усуллар етакчи ҳисобланади. Масалан, курашда асосий туриш ҳолатидаги ошириб ташлашларни такомиллаштиришда анча оғир вазн тоифаларидаги шерик танла-нади, бунда ошириб ташлашни бажариш техникаси бенуқсон бўлиши шарт. Бу тезлик - куч қобилиятларини ошириб ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда уни ривожлантиришга ҳам ёрдам беради (Ф.А.Керимов, 2001).

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний қобилиятларни йўналтириб, ривожлантириш билан боғлиқ у ёки бу усулнинг моҳияти юклаганинг ҳар бир ўлчами, шиддати, даво-мийлиги, машқларни такрорлаш сони, дам олишлар орасидаги муддат ва дам олиш хусусиятини бошқариш ҳамда ўлчаб беришнинг танланган йўли билан муайян даражада боғлиқ бўлади.

Бир меъёردаги усулнинг хусусияти шундайки, уни қўллашда шуғулланувчилар жисмоний машқни узлуксиз равишда, нисбатан доимий шиддат билан, ҳаркатланиш тезлиги, иш суръати, ҳара-катлар катталиги ва амплитудасини сақлаб қолишга интилан ҳолда бажарадилар. Мазкур усулнинг 2 варианты бор: *узоқ муддатли бир меъёردаги машгулот* (чидамлилиكنинг аэроб таркибий қисмини такомиллаштиришга ёрдам беради) ва *қисқа муддатли бир меъёردаги машгулот* (чидамлилиكنинг аэроб-анаэроб таркибий қисмини ривожлантиришда қўлланилади). Бир меъёردаги усулдан асосан циклик машқларда (югуриш, сузиш, велосипедда учиб) фойдаланилади. Бу усул ёрдамида куйидаги вазифалар ҳал этилади: умумий ва махсус чидамлилиқ, ҳаракатлар тежамкорлигини ошириш, иродавий сифатларни тарбиялаш.

Бир меъёрдаги усулнинг устунлиги шундаки, у катта ҳажмли иш бажариш имконини беради, ҳаракат кўникмасининг барқарор-лашувига кўмаклашади, юрак фаолияти қувватини оширади, му-шаклардаги марказий ва периферик қон айланишини, ташқи нафас аппарати қуввати ҳамда нафас олиш мушаклари чидамкорлигини яхшилади, ички аъзолар ва мушаклар фаолияти мувофиқлигининг такомиллашувига кўмаклашади.

Узоқ муддатли ва нисбатан мўътадил фаолият организмдаги турли функцияларнинг иш жараёнига уйғун равишда, аста - секин мослашиши учун етарлича қулай шароит яратади.

Бир меъёрдаги усулнинг камчиликлари унга организмнинг тез кўникиб қолиши бўлиб, натижада, машқланиш самараси пасаяди. Мунтазам, шиддатли ишнинг узлуксиз давом этиши вақти билан ҳаракатларнинг одатий, турғун суръати юзага келишига сабаб бўлади.

Танлаш - йўналтириш машқлари усули асосан организмнинг алоҳида ҳаракат сифатлари ёки морфофункционал хусусиятларини такомиллаштиришга йўналтирилганлиги билан тавсифланади. Масалан, қўл кучини ривожлантиришга йўналтирилган оғирликлар билан бажариладиган машқлар шулар сирасига киради.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш, функционал имкониятларни кенгайтириш ва шу даражада сақлаб қолиш учун усулларнинг 2 гуруҳи: *стандарт-такрорий машқ ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқ усуллари* қўлланилади. Стандарт - такрорий машқ усуллари берилган ҳаракат ёки алоҳида машқларни, уларнинг тузилишини ҳамда юкламанинг ташқи ўлчамларини ўзгартирмаган ҳолда, кўп бор такрорлаш билан тавсифланади. Мазкур усуллар ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш, шунингдек, организмнинг муайян фаолиятга мослашувига ёрдам беради.

Вариантли (ўзгарувчан) машқ усули машқни узлуксиз бажариш давомида ҳаракат тезлигини, суръатини, ритмнинг даво-мийлигини, ҳаракатлар амплитудасини, кучланиш катталикларини ўзгартириш, ҳаракатлар

техникасини алмаштириш, дам олиш оралиқларини турли вариантларда кўллаш йўли ва бошқалар билан тавсифланади.

Стандарт-такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқ усул-лари, ўз навбатида, машқларни бажариш чоғидаги юкламалар ҳамда дам олишнинг уйғунлашуви билан боғлиқ тарзда 2 та гуруҳчага бўлинади: узлуксиз (яхлит) юклама режимидаги машқ усули ва оралиқли юклама режимидаги машқ усули. Биринчи ҳолатда берилаётган машғулот юкламаси дам олиш оралиқлари билан узилиб қолмаслиги керак. Юклама умуман тугаганидан кейингина дам олиш кўзда тутилган.

Оралиқли усул такрорийга ўхшаб кетади. Уларнинг ҳар иккиси машқнинг муайян дам олиш оралиқлари билан кўп маротабалаб такрорланиши асосига қурилади. Лекин, агар такрорий усулда юкламанинг организмга таъсир кўрсатиш хусусияти мутлақо машқнинг ўзи билан аниқланса (давомийлиги ва шиддати билан), у ҳолда оралиқли усулда дам олиш оралиқлари ҳам катта машғулот таъсирига эга бўлади.

Муайян машғулотга бирлаштирилган машқ усулларининг турлича уйғунлаштирилиши «*айланма машғулот*» деб аталади. «Айланма машғулот»нинг асосини маълум бир тартибловчи схемага мувофиқ равишда танлаб, битта мажмуага бирлаштирилган бир нечта турдаги жисмоний машқларнинг серияли (яхлит ёки оралиқ танаффуслар билан) такрорланиши ташкил этади. Айланма усул ташкилий - услубий иш шакли бўлиб, куч, тезлик, чидамкорлик ва уларнинг мажмуали шакллари - куч чидамлилиги, тезлик чидам-лилиги ва тезлик кучининг ривожланиши ҳамда такомиллашувига ёрдам берувчи махсус танлаб олинган жисмоний машқлар мажмуа-сининг изчил бажарилишини кўзда туттади. «Айланама машғулот» деган ном шартли қўйилган. Шуғулланувчилар снаряддан снарядга ўтиб, бир жойдан бошқасига кўчиб, гўё айлана бўйлаб ҳаракат-ланадилар. Айланма машғулотни ўтказиш учун аввалдан машқлар мажмуаси тузилиб, машқлар бажариладиган жойлар («бекатлар») белгиланади.

Спортчиларнинг масъулиятли мусобақаларга тайёрланиши жараёнида уларнинг кутилаётган мусобақа фаолиятига мослашуви катта аҳамиятга эга. Бунинг учун мусобақа машқларининг хусу-сиятларини машғулот жараёнида ҳеч бўлмаса қисман модел-лаштириш зарур. Бунга *мусобақа усулидан* фойдаланиш орқали эришилади. Мусобақа усули жисмоний қобилиятлар, иродавий ҳамда маънавий сифатларни ривожлантириш, техник - тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади. Мусобақа усули махсус ташкил этилган мусобақа фаолиятини назарда тутаяди, бу ҳолда у ўқув дарсларининг самарадорлигини ошириш йўли ҳисоб-ланади. Мусобақа усули спортчилар фаолиятини ғалабага йўнал-тиради, у кучайтириш ҳамда рағбатлантириш ёки мусобақа қоида-ларига риоя этган ҳолда юксак натижаларга эришиш вариант-ларидан биридир. Рақобат омили, шунингдек, мусобақаларни таш-кил этиш ва ўтказиш шароитлари бор кучнинг сафарбар этилишига кўмаклашиб, жисмоний имкониятларнинг мумкин қадар намоиш этилиши учун қулай вазиятни юзага келтиради.

Машғулот жараёнида *ўйин усулининг* ҳам аҳамияти кам эмас. Ўйин усули асосини рамзий ёки шартли «воқеа»га (ўйин ғояси, режаси) мос ўйин ҳаракат фаолияти ташкил этиб, унда вазиятнинг тез-тез ўзгариб туриши шароитида ҳар хил (рухсат этилган) йўллар билан муайян мақсадга эришиш кўзда тутилади. Ўйин усулидан фойдаланиб, бир хил машқларни бажариш вақтида қулай ҳиссий иқлим яратиш, шунингдек, эпчиллик, тезкорлик, мўлжал олиш маҳорати, зийраклик, мустақиллик, ташаббускорлик сингари қоби-лиятларни такомиллаштириш мумкин. Ўйин усулида ҳаракат-ларнинг қатъий белгиланган тартиби бўлмайди, уларнинг эҳтимо-лий бажарилиш шартлари, ижодий фаолиятнинг мустақил намоён бўлиши учун имкониятлари кенг, машғулотларда кўтаринки қай-фият устун бўлади. Ўйин усулининг камчиликларидан бири ҳам йўналтирилганлиги, ҳам таъсир даражаси бўйича юқламани ўлчаб бериш имкониятининг чекланганлигидадир.

Шундай қилиб, ўқув - машқ дарсларида барча санаб ўтилган усуллар турлича уйғунлаштирилган тарзда, бунинг устига стандарт эмас, балки ўзгартирилган

шаклларда, спорт тайёргарлигининг муайян талабларини эътиборга олган ҳолда қўлланилади. Усуллар-ни танлашда уларнинг белгиланган вазифаларга, умумдидактик тамойилларга, шунингдек, спорт машғулотининг махсус тамойил-ларига, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси ва тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқлигига аҳамият бериш зарур.

Гандбол машғулотларининг тамойиллари

Педагогик адабиётларда «тамойил» сўзи умумий маънода «асос», «дастлабки ҳолат», «талаб» маъносида учратилади. Гандбол машғулоти тамойили қонуниятларнинг инъикоси бўлиб, тренер машғулоти ёки спорт беллашувини ташкил этиш ҳамда ўтказиш чоғида уларга риоя қилиши ва асосланиши зарур. Булар бошқа-рилувчи амалиёт сифатида фойдаланиладиган билимлардир.

Спорт машғулоти назариясида ҳар хил таъсир соҳалари, у ёки бу даражадаги юқори мавҳумликка эга бўлган, спортчилар тайёрлашнинг умумий ёки хусусий қонуниятларини акс эттирувчи, яъни ўзаро поғонали (иерархик) муносабатларда бўлган турли-туман тамойиллардан фойдаланилади. Шундай умумпедагогик тамойиллар борки, улар ҳар қандай таълим - тарбия фаолияти, жум-ладан, педагогик ташкил этилган жараён сифатидаги спорт маш-ғулоти учун ҳам тўғри ҳисобланади. Бу ерда гап фақат дидактик тамойиллар (онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, тизимлилик ва ҳ.к.) эмас, тарбиявий тамойиллар (шахснинг ҳар томонлама ривожланиши, илмийлик, тарбиянинг ҳаёт билан боғлиқлиги ва ҳ.к.) устида кетяпти.

Бироқ тренерлик фаолиятида риоя қилиш керак бўлган бутун тамойиллар тизими шугина эмас. Бу ерда жисмоний қобилиятлар-педагогик таъсиротнинг мунтазамлиги, педагогик таъсиротлар самарасини ўстириб боришда кўниктирувчи - адекват чеклилик ҳамда ўсиб бориш ва бошқалар жиддий аҳамиятга эга.

Бунда шуни ҳисобга олиш керакки, мазкур тамойилларнинг барчаси спорт машғулотларига нисбатан махсус ҳисобланмайди. Модомики, спортда машқ жараёнининг нафақат умумий, балки ўзига хос қонуниятлари ҳам объектив мавжуд экан, машғулот-ларнинг махсус тамойиллари тизими ишлаб чиқиш зарурияти туғилади. Улар машғулот таъсири ва унинг самараси орасидаги, спорт машғулоти мазмунининг таркибий қисмлари орасидаги, машқ жараёнининг босқичлари билан спортчининг машқланганлик дара-жаси ортиб бориши орасидаги ички жиҳатдан зарур жиддий алоқа-ларни белгилайди (Л.П.Матвеев). Бу тамойилларга чуқур ихтисос-лашув ва юқори натижаларга йўналтирилганлик бирлиги, спортчи-нинг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, машғулот жараёни-нинг узлуксизлиги, юкломани ошириб боришнинг тадрижийлиги ва юқори юкломаларга йўналиш бирлиги, юкломалар ўзгаришининг тўлқинсимон ва вариантлилиги, машғулот жараёнининг цикллилиги киради.

Чуқур ихтисослашув ва юқори натижаларга йўнал-тирилганлик бирлиги. Мазкур тамойилга кўра, спорт машғулот-лари яқин ва узоқ истиқболни эътиборга олган ҳолда ташкил этилиши керак. Истиқбол режасида ҳар бир спортчи ёки жамоа учун энг юқори бўлган спорт натижаси ўз аксини топиши зарур. Тайёргарликнинг ҳар бир босқичи ўз «максимал» натижасига эга. Бошловчи спортчи учун - кейинги спорт разряди меъёрлари, спорт устаси учун - халқаро тоифадаги спорт устаси меъёри ва ҳ.к.

Юқори натижаларга йўналтирилганлик тамойили кўп йиллик машғулотларнинг ҳар бир босқичида спортчи тайёргарлигига кўйи-ладиган ўсиб боровчи талабларда ифодаланади.

Юқори спорт натижаларига эришишга руҳий ҳозирликни шакллантириш қуйидаги омиллар таъсирида амалга оширилади:

- 1) спортдаги юқори натижаларнинг ижтимоий аҳамияти;
- 2) спорт билан шуғулланишнинг шахсий (ички эҳтиёж, хо-ҳиш) асослари (спорт устаси меъёрини бажариш, мамлакат, жаҳон, олимпиада ўйинлари чемпиони бўлиш);

3) янги муваффақиятга эришиш йўлида спортчи ва тренернинг ижодий фаоллиги (янги техника, тактика, машғулотнинг самарали восита ва усуллари излаш);

4) мазкур мамлакатда спорт ҳаракатининг ривожланиш ва ташкил этилиш даражаси (мусобақа ўтказиш, спортдаги ютуқлар учун рағбатлантириш - спорт разряди бериш тизими, йирик спорт мусобақалари ғолибларини мукофотлаш, уларга орден ва медаллар топшириш ва ҳ.к.).

Гандболчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги. Мазкур тамойил асосида спорт ихтисослашуви билан спортчининг ҳар томонлама умумий ривожланиши орасида ўзаро алоқалар мавжудлиги тўғрисидаги тасаввурлар ётади. Спортдаги муваффақиятлар билан спортчининг ҳар томонлама ривожланиши орасидаги боғлиқликни икки қонуният орқали изоҳлаш мумкин:

1. Организм бирлиги, яъни барча аъзолар, тизимлар ва функ-цияларнинг фаолияти жараёнидаги ўзаро боғлиқлиги. Организм яхлит бирликдан иборат бўлганлиги сабабли, бир хил қобилият-ларнинг ривожланиши бошқаларининг ривожидан айри ҳолда юз бера олмайди. Ҳар қандай хусусият, сифат, қобилият айна вақтда бошқа хусусият, сифат, қобилиятларнинг ривожини туфайли яхшироқ ривожланади.

2. Турли ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг ўзаро таъ-сири. Тузилишига кўра мусобақа машқларига ўхшаш кўникма ва малакалар доираси қанчалик кенг бўлса, янги кўникмаларни эгал-лаш ҳамда илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шароит шу қадар қулай бўлади.

Мазкур тамойилни юзага чиқаришда қуйидаги қоидаларга таяниш лозим:

а) ҳар қандай спорт турида машғулот жараёни спортчининг ҳам умумий, ҳам махсус тайёргарлигини ўз ичига олиши керак;

б) спортчининг умумий тайёргарлиги мазмуни кўп жиҳатдан унинг спорт ихтисослигига, махсус тайёргарлигининг мазмуни эса умумий тайёргарлик яратган шароитга боғлиқ бўлади;

в) машғулот жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг энг мақбул нисбатига риоя қилиш шарт, чунки уларнинг ҳар қандай нисбати ҳам спортчи учун фойдали бўлавермайди.

Ҳар бир муайян ҳолатда умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати спортчининг ёшига, спорт маҳорати даражасига, спорт ихтисослигига, алоҳида хусусиятлари, машқланганлик даражасига, машғулотнинг босқичи ва даврига боғлиқ.

Машғулот жараёнининг узлуксизлиги. Ушбу тамойилнинг уч асосий қоидаси бор:

1) спорт машғулоти йил давомида олиб бориладиган кўп йиллик жараён сифатида ташкил этилиб, унинг барча халқалари ўзаро боғлиқ бўлиши ва энг юқори натижаларга эришиш мақсадига бўйсундирилиши лозим;

2) ҳар бир кейинги машғулот, микроцикл, босқич, даврнинг таъсири аввалги натижаларга кўшила бориб, уларни мустаҳкам-лаши ва ривожлантириши керак;

3) машғулотлар оралиғи шундай чегараланиши керакки, улар зарур сифат, қобилият ва кўникмаларнинг ривожланишини, уму-ман, спорт натижаларининг оғишмай ўсиб боришини таъминлаши шарт.

Спортчиларнинг машғулотида дарслар орасидаги танаффус-ларнинг 3-4 хил варианты қўлланиши лозим:

а) навбатдаги дарс суперкомпенсация босқичига, яъни спорт-чининг юқори ишчанлик даражаси даврига мос келади;

б) навбатдаги дарс ишчанлик тўла тикланган босқичга мос келади;

в) навбатдаги дарс организмнинг ишчанлик қобилияти ва айрим функционал кўрсаткичлари тўла тикланмаган, яъни спортчи турли даражада толиққан даврга мос келади.

Мазкур қоидалар турли ёш ва малакага эга бўлган спортчи-ларни тайёрлаш амалиётида турлича акс этади. Масалан, ёш спорт-чиларни тайёрлашда катта юкламали машғулотларни нисбатан кам (ҳафта давомида 1-2 марта) қўллаб, ҳар

куни бир марта дарс ўтказиш орқали узлуксизликка эришиш мумкин. Юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда бундай режимнинг жуда яхши натижа бергани - шуғулланганликнинг мавжуд даражаси сақлаб тури-лишига олиб келишидир: улар билан ҳар куни 2-4 тадан, ҳафтасига 4-7 тадан катта юкламали машғулотлар ўтказиш зарур. Малакали спортчиларнинг машғулотларда пассив дам олиш кунлари умуман йўқ, узоқ давом этувчи фаол дам олиш эса шиддатли машғулот-лардан кейин тайёргарликнинг навбатдаги босқичи юкламаларига тайёрланиш воситаси сифатида қўлланилади.

Юкламани ошириб боришнинг тадрижийлиги ва юқори юкламаларга йўналиш бирлиги. Дунёдаги энг кучли спортчи-ларнинг тайёргарлик тажрибаси (югурувчилар, сузувчилар, эштак-чилар, велоспедчилар ва б) кўрсатадики, спортдаги буюк ютуқлар-нинг кўпчилиги асосида фақат юқори даражадаги машғулот ва мусобақа юкламалари ётади. Демак, спорт ютуқлари йўлидаги ҳар бир янги қадам машғулот юкламаларининг янги даражасини ҳам кўзда тутаяди.

Мазкур тамойилни рўёбга чиқаришда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

1. Спорт муваффақиятларининг ўсиши алоҳида машғулот-ларда, шунингдек, ҳафта, ой, йил ва бутун кўп йиллик машғулотлар давомида юкламалар ҳажми ҳамда шиддатини оғишмай тобора орттира бориш туфайлигина содир бўлади.
2. Спортчининг функционал имкониятлари жиддий ортишини таъминлаш учун унинг шуғулланганлик даражаси, алоҳида хусу-сиятлари, танланган спорт турининг ўзига хос жиҳатлари, машғулот жараёнининг босқичи ва даврига мувофиқ равишда машғулотга вақт-вақти билан энг юқори юкламаларни киритиб туриш лозим.
3. Спортчининг машқланганлик даражаси ортган сайин юкла-ма «максимуми» ҳам ошиб бориши керак, чунки илгари «макси-мум» бўлган

юклама энди оддийга айланиб, организмнинг функци-онал қобилиятлари ўсишига ёрдам бермай қўйиши мумкин.

Юклама ўзгаришларининг тўлқинсимон ва вариантлилиги. Спорт натижаларининг ўсиб бориши бажариладиган юкламанинг катталиги ва давомийлигигагина эмас, унинг вариантлилиги, ўзга-рувчанлигига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, бир меъёрли, бир тусли юклама, хатто унча юқори даражада бўлмаса ҳам, спортчини вариантли юкламага қараганда тезроқ толиқтиради. Шунинг учун машғулот жараёнида машғулот юкламаларини, унинг ҳажми ва шиддати ўлчамлари динамикасини муайян тарзда ўзгартириб туриш зарур, шунда спортчининг шуғул-ланганлик даражаси мунтазам ўсиб боради.

Юкламалар динамикасининг қуйидаги шакллари, вариантлари мавжуд:

1.Юкламаларнинг тўлқинсимон ўзгариши. Бунда юкламалар тобора ортиб боради, аввал кескин ўсиб, кейин камайтиради, шундан сўнг бу «тўлқин» яна юқорироқ даражада такрорланади. Тўлқинсимон тебранишлар юкламанинг ҳажми ўзгаришига ҳам, шиддати ўзгаришига ҳам бирдек хосдир. Умумий юклама ўзгариш-ларининг ҳар бир «тўлқини» бунда гўё ҳажм ўзгариши ва шиддат ўзгариши «тўлқин»ларига ажралиб, улар вақт жиҳатидан бир-бирига мос тушмайди.

Дастлаб юклама ҳажми ортади, бу вақтда шиддат паст суръатларда ўсиб боради, кейин, маълум барқарорлашувдан сўнг ҳажм камая боради, шиддат эса ортади. Юкламаларнинг бундай ўзгаришлари машғулот жараёнининг турли босқичлари, даврларида учрайди. Бир неча тоифадаги «тўлқинлар» ажратилади:

а) кичик тўлқинлар, машғулот микроциклларидаги юкламалар ўзгаришини тавсифлайди;

б) ўртача тўлқинлар, машғулот мезоциклларидаги юкламалар ўзгаришларини ифодалайди;

в) катта тўлқинлар, машғулот макроциклларидаги (ярим йил-лик, йиллик, кўп йиллик) юкламалар ўзгаришини тавсифлайди.

2.Юкламаларнинг тўғри чизиқли - ўсиб боровчи ўзгариши. Бу ҳолда юкламанинг ҳажми ҳам, шиддати ҳам аста-секин, бир вақтнинг ўзида, мувозий (параллел) тарзда ортиб боради. Масалан, машғулот, ҳафта, ой сайин машғулот юкламаси ўсиб боради. Ама-лиётнинг кўрсатишича, машғулотларнинг дастлабки йилларида ҳажмнинг йилига 30-45%, шиддатнинг эса 15-20% гача бир меъёردа ўсиши мумкин ва мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

3.Юкламаларнинг поғонали ўзгариши. Бунда юкламаларнинг ўсиши уларнинг бир неча машғулот давомида нисбатан барқарор-лашуви билан алмашилиб туради. Бу машғулот ишига мослашув жараёнлари боришини енгиллаштиради. Бир поғонадан иккинчи-сига ўтиш чоғида юкламалар тўғри чизиқли ўсишга қараганда анча кескин ўзгаради. Ўзгаришларнинг бундай шакли катта юклама-ларни ҳам ўзлаштиришга имкон беради.

4.Юкламаларнинг сакраш йўли билан ўзгариши. Бу ҳолда юк-лама машғулотнинг айна босқичи учун имкон даражасида бўлган максимумгача кескин орттирилиб, кейин худди шундай кескин тарзда муайян даражага тушади. Юкламаларнинг ўсишидаги ”сак-рашлар” организмнинг функционал ва мослашиш имкониятларига энг юқори талаблар қўяди. Улар машқланганлик даражасини оши-рувчи муҳим омил ҳисобланади. Лекин бундай “сакрашлар” спорт-чи уларга аввалдан тайёрланиб борган бўлсагина ўзини оқлайди. Акс ҳолда юкламаларни ўзгартиришнинг бундай шакли саломат-ликка, спорт натижаларининг ўсишига салбий таъсир қилади.

Юкламаларни ўзгартиришнинг у ёки бу шаклини қўллаш машғулот олдида қўйилган мақсадларга, спортчининг ёши ва мала-касига, спорт ихтисослиги, машғулотнинг босқичи ва бошқаларга боғлиқ.

Машғулот жараёнининг цикллилиги. Цикллилик деганда машғулот жараёнининг (дарслар, босқичлар, даврлар) вақт даво-мида навбатма - навбат такрорланадиган алоҳида халқаларининг нисбатан яқунланган айланма ҳаракати тушунилади.

Мазкур тамойил машғулоти ташкил этишда амалга оширилади. Унинг моҳияти шундаки, бутун машқ жараёни - унинг энг оддий халқаларидан (алоҳида дарс) кўп йиллик машғулотларнинг босқичларигача - ҳаммаси цикллар шаклида тузилиши керак. Цикл-лар қуйидагича фарқланади:

1) кичик машғулотлар ёки микроцикллар; уларнинг давомий-лиги 2-3 кундан 7-10 кунгача;

2) ўртача машғулотлар ёки мезоцикллар; уларнинг давомий-лиги 3 ҳафтадан 5-6 ҳафтагача;

3) катта машғулотлар ёки макроцикллар; уларнинг давомий-лиги 3-4 ойдан 12 ойгача ва ундан кўпроқ (масалан, ярим йиллик, йиллик ва тўрт йиллик (олимпиада) цикллари).

Ҳар бир янги цикл аввалгисининг давоми, ривож ҳисобланади. Цикллар машғулотнинг вазифалари, восита ва усуллари, машғулоти ва мусобақа юкмасининг катталикларини тизимлаштиришга, машқ жараёнини энг мақбул тарзда таъминлашга имкон беради.

3.2. Ёш гандболчиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш.

Ёш гандболчиларни жисмоний тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғликни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча, бошқа турлари учун мустаҳкам, функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Замонавий спорт спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юксак талаблар қўяди. Буни қуйидаги омиллар билан изоҳлаш мумкин:

1) Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчидан жисмоний қобилиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади;

2) Жисмоний тайёргарликнинг юқори даражаси машғулот ва мусобақа юкламаларини оширишнинг зарурий шарти.

Қўлланиладиган воситаларнинг таъсир кўрсатиш хусусияти ва йўналишига кўра жисмоний тайёргарликни умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) , ёрдамчи ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) турларига бўлиб ўрганилади.

Ёш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги (УЖТ) юксак натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисоб-ланади. У қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- 1) ёш спортчилар организмнинг функционал имкониятлари-ни ошириш;
- 2) жисмоний сифатлар - куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчил-лик ва эгилувчанликни ривожлантириш;
- 3) ёш спортчилар организмнинг жисмоний ривожланиши-даги нуқсонларни йўқ қилиш.

УЖТ таркибига ниҳоятда турли - туман воситалар киради. Уларга снарядлар билан бажариладиган, шерикликда, махсус қурилмаларда амалга ошириладиган машқлар, ҳар хил спорт турла-ри - акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқа-ларга хос умумривожлантирувчи машқлар киради.

Ёш гандболчиларнинг ёрдамчи жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган, сама-рали фаолият учун зарур бўлган функционал асосни юзага келти-ришга мўлжалланади. У махсус йўналишга эга бўлиб, қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

- 1) спортчининг танланган спорт турига хос ҳаракат фаолият-ларида намоён бўладиган функционал имкониятларини ривож-лантириш;
- 2) организмнинг юқори даражадаги махсус юкламаларга чи-дамлилиги қобилиятини такомиллаштириш;
- 3) тикланиш жараёнларининг кечишини тезлаштириш.

Ёш спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ) танланган спорт тури бўйича мусобақа фаолиятининг хусусиятлари қўядиган талабларга қатъий риоя қилган ҳолда жисмоний қобилият-ларни ривожлантиришга қаратилган. Ёш спортчиларни махсус жис-моний тайёрлаш қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

- 1) танланган спорт тури учун хос бўлган жисмоний қобилият-ларни такомиллаштириш;
- 2) танланган спорт тури бўйича муваффақиятли, техник - так-тик такомиллашув учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини чуқурлаштириб, ривожлантириш;
- 3) ихтисослаштирилган машқларни бажаришда кўпроқ қат-нашадиган алоҳида мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

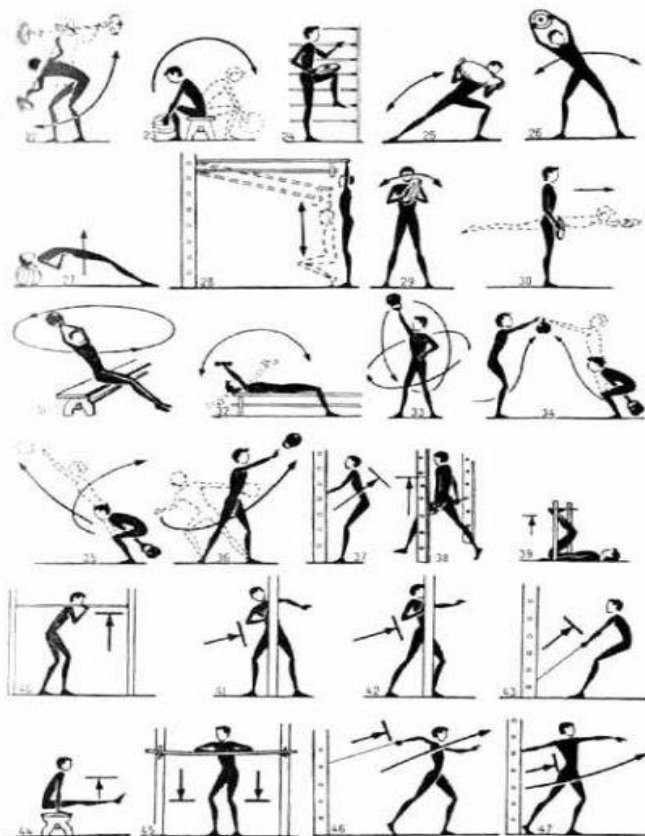
Ёш спортчиларнинг МЖТ ҳаракат кўникмалари тизимидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий восита-лари сифатида мусобақа машқлари, уларнинг спортчи организмига таъсирини кучайтирувчи ҳар турли, мураккаблаштирувчи унсурлар билан биргаликда қўлланилади.

Жисмоний тайёргарликнинг барча турлари муайян ўхшаш-ликларга эга. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт ихтисослиги билан чамбарчас боғлиқ. Машқ жараёнида жисмоний тайёргарликнинг бирор турига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратининг кучайишига тўсқинлик

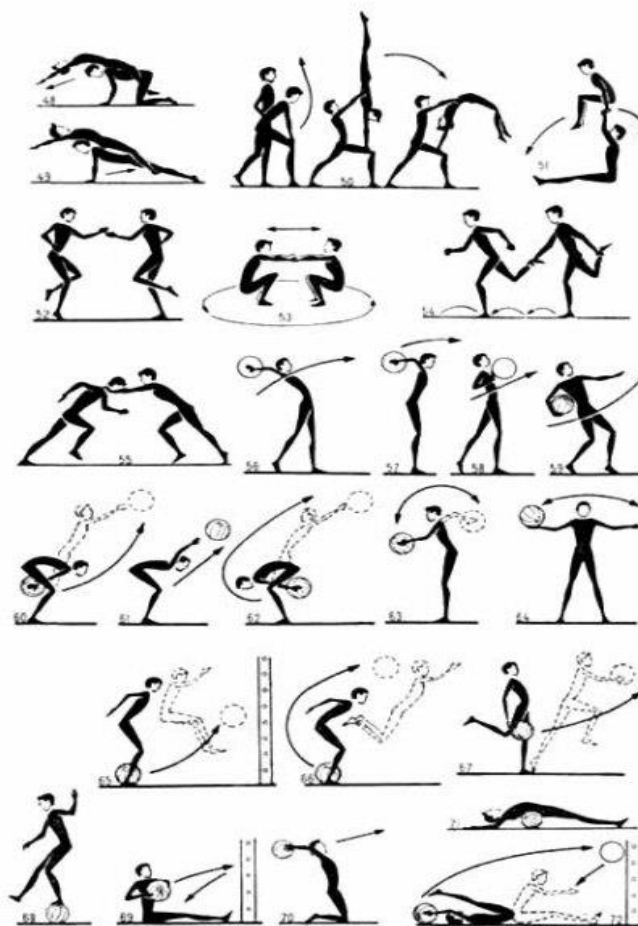
қилади. Ёш спортчиларнинг машғулотларида УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати қўйиладиган вазифалар, спортчиларнинг ёши, малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёнининг босқич ва даврлари, организмнинг айна пайтдаги ҳолатидан келиб чиқиб ўзгартирилади. Спортчининг малакаси ошиб борар экан, МЖТ воситаларининг ҳиссаси ортиб, УЖТ воситаларининг ҳажми шунга мувофиқ тарзда камайиб боради .



1-расм. Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.



2-расм. Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.



3-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.



4-расм. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари.

**Жисмоний қобилиятларнинг умумий тавсифи
Жисмоний қобилиятлар ҳақида тушунча, улар намоён бўладиган
асосий шакллар**

Шахснинг жисмоний маданиятини шакллантириш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракатларни ва улар билан боғлиқ билимларни ўзлаштирибгина қолмай, ўз жисмоний қобилиятларини ҳам ривожлантирадидлар.

Ҳозирги вақтда инсоннинг ҳаракат имкониятларини тавсифлаш учун “жисмоний қобилиятлар” ва “жисмоний сифатлар” атама-ларидан

фойдаланилади. Бу тушунчалар маълум маънода ўхшаш бўлсаларда, лекин бир хил эмаслар.

Афсуски, адабиётларда мазкур тушунчаларнинг таърифи ва ўзаро алоқаси ҳақида бирмунча қарама - қарши фикрларни учратиш мумкин.

Масалан, бир ҳолатда жисмоний қобилиятлар организмнинг ҳаракат фаолиятида иштирок этаётган ҳамда унинг таъсирини белгилайдиган функционал тизимлар лаёқатининг намоён бўлиш шакллари сифатида тушунилади (Г.Г.Наталов,1977), бошқасида ҳаётда, айниқса, ҳаракат фаолиятида амалга ошириладиган ва асосини жисмоний сифатлар ташкил этадиган инсонга хос имко-ниятлар назарда тутилади (А.П.Матвеев, 1991); учинчисида қоби-лиятлар деганда, организмнинг рухий - физиологик ва морфологик хусусиятларига асосланувчи ривожланган туғма қобилият нишона-лари тушунилади (Е.П.Ильин, Б.В.Евстафьев, 1987).

Жисмоний қобилиятлар - инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини тامينлайдиган рухий - физиологик ҳамда морфологик хусусият-лари мажмуасидир.

Инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида жиҳатларини ифо-далаш учун узоқ вақт “жисмоний (ҳаракатлантирувчи) сифатлар” деган атама қўлланилган. Ҳозир айрим муаллифлар уни “жисмо-ний сифатлар” тушунчасининг содда формаластик мазмуни туфай-ли илмий муомаладан чиқариб юборишни ва уларнинг ўрнига фақат “жисмоний қобилиятлар” атамасини қўллашни таклиф қил-моқдалар. Шунга қарамай, кундалик нутқда ва илмий - услубий адабиётларда мазкур атама анча кенг тарқалган. Шунинг учун, эҳтимол, бу икки тушунча орасидаги ўхшаш ва фарқли томонларни аниқлаш, улардан фойдаланиш вазиятларини белгилаб олиш ўринлидир.

Энг аввало, қайд этиб ўтиш керакки, “сифат” тушунчаси ҳар доим бирон - бир нарсага нисбатан қўлланилиб, унинг бошқа нар-салардан фарқлаб турадиган, моҳиятига хос белгисини ифодалай-ди, хусусан, буюм, хом ашё, озиқ - овқат маҳсулоти, ҳаёт сифат-лари, шахснинг, билимнинг сифати ва

хоказо ҳақида шундай гапи-рилади. Жисмоний тарбия соҳасида ҳам бу атамадан худди шу маънода фойдаланиш лозим.

Демак, инсоннинг жисмоний сифатларини унинг ҳаракат им-кониятларига хос баъзи хусусиятлар сингари жисмоний қобилият-лар намоён бўладиган у ёки бу шаклларга нисбатан қўллаб текши-риш, яъни улар тўғрисида амалга ошириб бўлинган қобилиятлар асосида фикр юритиш мумкин.

Инсон сифат жиҳатидан бир-биридан фарқ қилувчи турли-туман қобилиятлар эгаси бўлиши мумкин. Айнан шу турли жисмоний қобилиятларнинг сифатий ўзига хослиги унинг жисмоний сифатлари тўғрисида гувоҳлик беради. Турмушда, жисмоний тарбия ва спортда инсон қобилиятларининг сифатига хос хусусиятлар “кучли”, “тезкор”, “чакқон”, “эгиловчан” деган ибораларда ўз аксини топган. Бу сифатларнинг ҳаётдаги аҳамияти уларни айириб кўрсатиш мезони ҳисобланган. Аслида, жисмоний сифатлар алоҳида жисмоний қобилиятларнинг эришилган даражаси, уларнинг аниқлиги, ўзига хослиги, аҳамияти ифодаси саналади. Масалан, инсоннинг куч қобилиятларини олайлик. Улар мушакларнинг зўриқиш даражаси юқори, қисқариш тезлиги эса нисбатан унча катта бўлмаган куч машқларида намоён бўлади. Асли куч қобилиятлари “сув куч”, “сиқувчи куч”, “статик куч” каби куч сифатларини тавсифлайди. Тезлик - куч қобилиятлари мушакларнинг жиддий зўриқиши ва уларнинг юқори қисқариш тезлигини талаб этувчи машқларда юзага чиқади. Тезлик - куч қобилиятларининг ривожланиши, энг аввало “портловчи” куч деб аталадиган сифатда акс этади.

Юқорида тилга олинган куч сифатлари инсоннинг куч қобилиятларини яхлит тарзда аниқлаш ва фарқлашга имкон беради. Худди шундай бошқа жисмоний қобилиятларнинг ҳам сифат тафовутларини ифодалаш мумкин. Жисмоний қобилиятлар ва сифатлар орасида кўп маъноли боғлиқлик бор. Бир хил қобилият турли жисмоний сифатларни намоён қилиши, турли қобилиятлар эса улардан фақат биттасини тавсифлаши мумкин. Масалан, «эпчил» сифати асосида кўпгина қобилиятлар ҳаракатларнинг уйғунлиги тезкорлик, куч ва

бошқалар ётади. Тезлик - куч қобилиятлари фаҳат «куч» эмас, «тезкорлик» сифатида ҳам ўз аксини топади.

Шундай қилиб, инсоннинг жисмоний сифатлари жисмоний қобилиятлари билан узвий боғлиқ бўлиб, турли ҳаракатлар чоғида уларнинг намоён бўлиш хусусиятлари билан белгиланади, жис-моний қобилиятларнинг ривожланиш ва намоён бўлиш даражасига бир томондан атроф - муҳит омиллари (турмушнинг ижтимоий -маиший шароитлари, иқлимий ва географик шароит машғулот ўтказиладиган жойларнинг моддий таъминланганлиги, уларни ривожлантириш услубияти ва ҳ.к), иккинчи томондан эса организмнинг турли тасъирларга ўзига хос реакцияси билан боғлиқ бўлган ирсий омиллар («мотор» қобилият нишонлари) таъсир ўтказади, жисмоний қобилият нишонлари сифатида инсон организмнинг анатомик, физиологик ва рухий хусусиятлари юзага чиқади. Бирор-бир фаолиятни бажариш жараёнида “мотор нишонлар” организм-нинг мослашиш ўзгаришлари асосида такомиллашиб, тегишли жис-моний қобилиятларга айланади.

Таъкидлаш зарурки, “мотор нишонлар” кўп функцияли бўлиб, мушак фаолияти шароитларига қараб у ёки бу йўналишда ривожланиши ва у ёки бу шаклдаги жисмоний қобилиятлар риво-жини таъминлаши мумкин. Профессор Ю.В. Верхошанскийнинг фикрича, бундай шакллар ҳаракат фаолияти турлари қанча бўлса, шунча кўп бўлиши мумкин, чунки уларнинг ҳар бирига ўзига хос тузилиш, ҳаракатларнинг мақсадли йўналтирилганлиги, мушаклар мувофиқлаши, организм фаолияти режими ҳамда унинг қувват билан таъминланиши каби хусусиятлар хосдир. Шу сабабли ҳам организмдан чидамлилиқ ёки ҳаракатлар тезкорлигини ривожланти-ришга жавобгар бўлган қандайдир алоҳида механизмларни излаш бефойда. Уларнинг такомиллашуви асосида инсон организмнинг морфофункционал ихтисослашувига олиб келадиган мослаштирув-чи таъсир, бутун бир адаптив реакция ётади. Морфофункционал қайта қуришлар организмни тўлалигича қамраб олади. Бироқ бу энг кўп даражада ва биринчи навбатда асосий иш юкламасини кўтарадиган мушак гуруҳлари ҳамда уларнинг иш қобилиятини

таъминловчи физиологик тизимларга тааллуқлидир. Функционал ихтисослашувнинг бундай танлаш хусусияти, асосан, организмнинг маълум фаолият шароитидаги иш режимига, унинг яққол намоён бўлиш даражаси эса жисмоний юкламаларнинг шиддати ва ҳажмига боғлиқ.

Ҳозирги вақтда жисмоний қобилиятларни беш асосий турга ажиратиш қабул қилинган: куч, тезкорлик ва ҳаракатларни уйғунлиги қобилиятлари, чидамкорлик ва эгилувчанлик. Уларнинг ҳар бири ҳаракат фаолиятининг ҳар хил турларида хилма хил шаклларда намоён бўлади.

Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий қонуниятлари

Барча жисмоний қобилиятларнинг йўналтириб ривожланти-рилишига хос қатор қонуниятлар мавжуд. Улар таркибига қуйида-гилар киради:

1. Ҳаракат - жисмоний қобилиятлар ривожланишининг етакчи омили.

Қобилиятларнинг шаклланишида ҳам туғма, ҳам атроф муҳит омиллари катта аҳамиятга эга. Бироқ тенг шароитларда жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида инсоннинг руҳий-физиологик табиатини такомиллаштиришга қаратилган ҳаракат фаоллиги ҳал қилувчи рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланган кишиларда турли аъзолар ва тизимларнинг морфологик ҳамда функционал кўрсаткичлари, жисмоний тайёргарлиги умуман юқори бўлади. Организмнинг функционал ва морфологик такомиллашуви учун зарур омил сифатида фаолият, машқнинг аҳамиятини биринчи бор Жан Ламарк кўрсатиб берган эди. Ўзининг “Биринчи қонуни” бўлмиш “машқ қонунини” тузар экан, у ёзган эди: “Бирон-бир аъзодан тез - тез ва сусайтирмай фой-даланиш аста-секин шу аъзони мустаҳкамлайди, ривожлантиради, йириклаштиради ва унга қанча муддат фойдаланилса, шунча узоққа етадиган куч ато этади, аъзодан мунтазам фойдаланмаслик эса уни сездирмай заифлаштириб қўяди, таназзулга олиб келади, изчил равишда қобилиятларни торайтириб, охир-оқибат унинг йўқолиб кетишига сабаб бўлади”. Шу тариқа Жан Ламарк тирик табиатнинг умумий қонунларидан бирини ифодалаб берди. Бу қонуннинг яна ҳам чуқурроқ ўрганилишига

кейинчалик П.А. Лесгафт, А.А. Ухтом-ский, И.П.Павлов, Г.Ф.Фольборт, Н.Н. Яковлев ва бошқалар катта ҳисса қўшдилар.

II. Қобилиятлар ривожининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги.

Жисмоний қобилиятлар уларнинг намоён бўлишини-гина эмас, уларни бажаришнинг муайян режимдаги талаб қила-диган фаолият жараёнида ривожланади. Режим деганда, бир машғулот ёки машғулотлар тизими доирасида қандайдир жисмоний машқ-ларнинг бажарилиши ва улар орасидаги дам олиш тушунилади. Керакли тартибни ўрнатишда, энг аввало, инсоннинг иш қобилияти-даги босқичлар тебраниши муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний машқ-ларни бажариш жараёнида организмнинг қувват ва функционал захиралари сарфи билан боғлиқ ҳолда ишчанлик қобилияти дара-жаси пасаяди.

Дам олиш чоғида (машқ тугатилгач) ишчанлик қобилиятининг тикланиши юз беради. Инсон организми бу вақтда бир неча ҳолат-ларни: ишчанлик қобилияти сусайган босқични; ишчанлик қобилияти-ти тўла тикланган босқични ва, ниҳоят, ўта тикланган, яъни ишчан-лик қобилияти кучайган босқични босиб ўтади. Санаб ўтилган босқичларнинг ҳар бири бошқа шароитлардан ташқари, бажарилган ишнинг хусусиятлари, шиддати ва давомийлигига боғлиқ бўлган муайян узунликка эга бўлади.

Ҳар бир кейинги машқ дам олишнинг қайси босқичида такрорланишига қараб, ҳаракат фаоллигининг уч асосий режимини ажратиб кўрсатиш мумкинки, улар жисмоний сифатларнинг ривожланишига ҳар хил таъсир кўрсатади:

1-режим: бунда дарсдаги ҳар бир кейинги машқ қисқа муддатли дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланмаган босқичда такрорланади. Ишчанлик қобилияти-нинг барча кўрсаткичлари мунтазам пасайиб боради. Иш ва дам олишнинг бундай навбатлашиш режими чидамлилиқнинг ривож-ланишига мосдир.

2-режим: ҳар бир кейинги машқ организмнинг бир қанча функционал кўрсаткичларини фаолият кўрсатишдан аввалги дара-жага қайтарадиган дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланган босқичда

такрорланади. Бундай режим тезкорлик, куч ва ҳаракатларни уйғунлиги имкониятларини ривож-лантиришга йўналтирилган дарсларга хос бўлади.

3-режим: бунда ҳар бир кейинги машқ ишчанлик қобилияти ортиғи билан тикланган босқичга мос келувчи, анча узоқ муддатли дам олиш оралиқлари билан такрорланади. Бундай режимда машқ такрорлангани сайин инсоннинг ҳаракат имкониятларида ҳар томонлама ўзгаришлар кузатилади - мушак кучи ва тезкорлик ошиб, чидамлилиқ пасаяди.

III. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичма-босқиччилиги. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш динами-касида – бир хил юкламаларни узоқ муддат давомида, кўп маротаба бажаришда – учта, нисбатан мустақил босқични шартли равишда айириб кўрсатиш мумкин:

Биринчи - қобилиятларнинг ривожланиш даражасини оши-риш;

Иккинчи - қобилиятларни ривожлантиришда максимал кўр-саткичларга эришиш;

Учинчи - жисмоний қобилиятларни ривожлантириш кўрсат-кичларининг пасайиши.

Биринчи босқичда юклама кўллаш натижасида организмда ҳар томонлама мослаштирувчи ўзгаришлар юз беради, улар ҳаракат фаолияти хусусиятлари билан боғлиқ жисмоний қобилиятларнинг ўсишига ва функционал имкониятларнинг аста-секин кенгайишига сабаб бўлади.

Иккинчи босқичда мослаштирувчи ўзгаришлар ўсиб боргани сайин стандарт юклама организмда тобора камроқ функционал силжишларга сабаб бўлади. Бу мослаштирувчи жараёнларнинг тур-ғун адаптация босқичига ўтганлигидан дарак берувчи бир белги-дир. Тегишли қобилиятларнинг намоён бўлиши асосида ётувчи тана аъзолари ва тизимларининг имкониятлари жиддий тарзда кенгайиб боради. Уларнинг фаолиятида тежамлилиқ ва ўзаро мувофиқлашув кучаяди. Буларнинг барчаси қобилиятларнинг максимал даражада намоён бўлиши учун шароит яратади.

Учинчи босқичда мазкур юклама организмдаги функционал имкониятларнинг кенгайиши туфайли мослаштирувчи силжишлар-ни юзага келтирмай кўяди, яъни унинг ривожлантирувчи таъсири ё пасаяди, ёки умуман йўқолади. Қобилиятлар ривожини яна давом этиши учун қўлланиладиган юкламаларнинг хусусиятлари ва маз-мунини ўзгартириш (бошқа машқлар танлаш, иш шиддатини оши-риш, унинг давомийлиги ёки машқларни бажариш шароитларини ўзгартириш), шу тариқа жисмоний қобилиятлар учун янги, юқори-роқ талаблар қўйиш зарур. Бошқача айтганда, қобилиятлар ривожини гўёки биринчи босқичга ўтказиш керак.

IV. Қобилиятлар ривожининг гетерохронлиги (турли вақтга мансублиги). Ривожланишнинг нотекислиги бир босқич-даги жисмоний қобилият кўрсаткичларининг ўсиш даражаси бошқалардагига қараганда анча жиддий бўлиши мумкинлигини билдиради. Бу унча катта бўлмаган вақт кесмалари (масалан, бир неча ҳафта, ойлик дарслар) учун ҳам, умуман ривожлантириш жараёни учун ҳам (айтайлик, бир неча йиллик машғулотлар учун) тўғри бўла олади. Одатда, жисмоний қобилиятларнинг энг кўп ўсиши жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг бошланғич даврида кузатилади. Бирон - бир қобилиятнинг ривожланиш даражаси кўта-рила борар экан, унинг ўсиш суръати пасаяди. Жисмоний қоби-лиятлар ривожини уларнинг ўсиш суръати пасайиши билан боғлиқ экан, зарур силжишларга эришиш учун ривожланишнинг ҳар бир кейинги босқичида тобора кўп вақт керак бўлаверади.

Жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш кўрсаткичлари ўзгаришларида (ўсишида) гетерохронлик (турли вақтга мансублик) ҳодисаси кузатилади. У алоҳида жисмоний қобилиятларнинг шид-датли ўса бошлашига мос келадиган лаҳзаларнинг вақт нуқтаи наза-ридан ўзаро мувофиқ келмаслигида намоён бўлади. Махсус тадқи-қотлар ва амалий тажриба шуни кўрсатадики, инсон ҳаётининг муайян ёш даврида қобилиятлар ривожига таъсир кўрсатадиган қулай имкониятлар мавжуд бўлади, чунки улардан айримларининг ўсиш суръатлари бошқа ёш даврларидагига нисбатан анча юқори бўлади. Бу

даврларни одатда сенситив (ҳиссий) ёки критик деб атайдилар, чунки улар организмнинг ривожланишида алоҳида аҳа-миятга эга.

Айрим қобилиятларнинг ривожланишида жисмоний тарбиянинг энг кучли таъсири уларнинг жадал суръатда табиий ривожланиши даврига мос келиши аниқланган. Бошқа ёш даврларида маз-кур қобилиятга педагогик таъсир кўрсатишнинг самарадорлиги нейтрал ёки ҳатто салбий бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун муайян жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришда энг қулай ёш даврларини ўтказиб юбормаслик жуда муҳим, чунки кейинроқ буни амалга ошириш анча қийин кечади.

Болаларда алоҳида жисмоний қобилиятларнинг жадал ривожланиш даврлари расмда кўрсатилган. Кўриниб турибдики, уларнинг ҳар бири ўз сенситив даврига эга. Бу даврларнинг вақт чегаралари ўғил ва қиз болаларда бир хил эмас. Одатда, кўпгина қобилиятларнинг жадал ривожлана бошлаши вақти нуқтаи назаридан қизлар ўсмир болалардан 1-2 йилга олдинда борадилар.

Таъкидлаш зарурки, турли муаллифларнинг илмий-услубий адабиётларида у ёки бу қобилият ривожланишининг ҳар хил сентитив даврлари кўрсатилганлигига дуч келиш мумкин. Бундай тафовутларнинг бир неча сабаби бўлади:

1. Бирон-бир қобилиятни ўлчаш учун бир хил бўлмаган тест-лардан фойдаланиш.
2. Жисмоний қобилиятлар кўрсаткичларининг ўсиш суръатларини аниқлаш учун турли ёндашув ва формулаларни қўллаш.
3. Текшириш учун танлаб олинган синалувчиларнинг бир хил эмаслиги (текширилаётган кишилар сонининг турличалиги, уларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлик даражаси, умумий фаолият режими ва бошқаларнинг бир хил эмаслиги).

V. Қобилиятлар ривожланиш кўрсаткичларининг қайтарилувчанлиги. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида эришиладиган функционал ва тузилишга хос ўзгаришлар қайтарилувчан бўлиб, улар тескари ривожланиши ҳам мумкин. Шуғулланишда нисбатан

қискагина узилиш бўлса кифоя, шу заҳоти функционал имкониятлар даражаси пасая бошлайди, тузилишга хос белгилар тескари томонга ривожлана боради ва оқибатда жисмоний қобилиятларнинг кўрсаткичлари ҳам пасаяди. Биринчи навбатда, тезлик қобилиятлари, кейинроқ куч ва охирида узок муддатли фаолиятга чидамлилиқ қобилиятлари сусаяди. Спортчиларни кузатиш шуни кўрсатадики, 5 ой давом этган машғулотларни тўхтатиш ҳара-катлар максимал суръатининг дастлабки даражасига 4-6 ойдан сўнг, мушак кучи максимал суръатининг дастлабки даражасига 18 ойдан сўнг, чидамлилиқнинг худди шундай кўрсаткичига эса 2-3 йилдан сўнг олиб келади.

VI. Жисмоний қобилиятларнинг кўчиши. Турли жисмоний қобилиятлар бир-бирлари билан чамбарчас алоқада ривожланади. Бир қобилиятнинг ривожланиш даражасидаги йўналтирилган ўзга-риш бошқасининг ривожланиш даражасида ўзгаришлар содир бўли-шига олиб келади. Бу ҳодиса “*жисмоний қобилиятларнинг кўчиши*” деб аталади.

Кўчиш ижобий ва салбий бўлиши мумкин. Ижобий кўчишда бир қобилиятнинг ривожланиши бошқасининг такомиллашувига таъсир кўрсатади. Масалан, “портловчи” кучнинг ортиши - ҳара-катлар тезлигига ижобий кўчади. Салбий кўчишнинг хусусияти шуки, бир қобили-ятнинг ривожланиши иккинчисининг ўсишини секинлаштиради ёки унинг ривожланиш даражасини пасайтиради.

Кўчиш бир таркибли ва ҳар хил таркибли бўлади. Бир таркибли кўчишда бир хил қобилият даражасининг қўлланилаётган ва қўлланилмаётган машқлар орқали ортиши кузатилади. Масалан, осилиб турган ҳолда қўлларни букиб - ёзиш орқали куч чидамли-лиги ортади, худди шу қобилият қўлга таянган ҳолда уларни букиб - ёзиш чоғида ҳам ривожланади. Ҳар хил таркибли кўчишда бир қобилиятнинг ривожланишига олиб келадиган машғулот худди шу қатори бошқа жисмоний қобилиятлар даражасининг ҳам ўзгариши-га олиб келади. Масалан, блокли қурилмада шуғуланганда қўл бу-кувчиларининг изометрик кучи ортар экан, бу куч чидамлилиги-нинг ҳам ошишини таъминлайди.

Кўчиш яна икки томонлама (масалан, агар куч қобилиятлари ривожлантирилганда, тезлик қобилиятлари ҳам такомиллашса, тез-лик қобилиятлари такомиллаштирилганда эса куч қобилиятлари ҳам ривожланиб боради) ва *бир томонлама* (масалан, ҳаракат тезкор-лиги ривожлантирилганда, реакция вақти ҳам такомиллашади, лекин реакция вақтини яхшилашга йўналтирилган машқлар ҳаракат тезкорлиги ривожига мутлақо таъсир кўрсатмайди) бўлади.

Нихоят *тўғридан тўғри ва билвосита* кўчиш турлари ажратилади. Тўғридан - тўғри кўчишда бир қобилиятнинг ривожланиш да-ражаси кўтарилса, бу бошқа қобилиятнинг ривожига бевосита акс этади. Масалан, қисқа масофаларга югурувчилар оёқ мушаклари-нинг тезлик - куч тайёргарлиги даражаси ортса, югуриш тезлиги ҳам кучаяди. Билвосита кўчишда қобилиятнинг такомиллашуви учун фақат шароит яратилади. Масалан, спринтер оёқларининг мак-симал кучи тезкор югуриш натижаси билан ҳеч қандай тўғридан - тўғри алоқага эга эмас.

Лекин унинг сакраш машқлари билан боғлиқлиги борки, уларнинг натижалари, ўз навбатида, тезкор югуриш билан анча мустаҳкам алоқада ҳисобланади. Шунинг учун оёқларнинг мак-симал кучини ривожлантиришга йўналтирилган дарслар тезлик - куч қобилиятлари учун функционал база яратишга ёрдам беради, улар эса пировард натижада югуриш тезлигини белгилайди. Кўчиш турларининг таъсири кўпгина спорт турларида махсус ва умумий жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал этишда қўлланилади.

Бир хил қобилиятларнинг бошқаларига кўрсатадиган таъсир кучи ва хусусиятлари кўп жиҳатдан қуйидаги омилларга боғлиқ:

1. Педагогик таъсирининг устун йўналишлари ва уларни ри-вожлантириб, навбатлашга (масалан, тезлик ва куч, чидамлилиқ қобилиятларини баробар талаб қилувчи машқлардан иборат дарс улардан фақат биттасини ҳатто икки баробар оширилган юклама билан ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кўра яхшироқ натижа беради).

2. Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёрлик даражасига (жисмоний тайёрлик даражаси паст бўлганда, бир қобилиятнинг ривожланиши одатда бошқаларининг ҳам ривожланиш даражаси ортишига олиб келади, бироқ кейинчалик қобилиятларнинг бундай тенг тарзда ўсиши тўхтаб қолади).

Жисмоний қобилиятларнинг “кўчиши” жиддий педагогик аҳа-миятга эга. Шу ходиса туфайли жисмоний машқларнинг нисбатан тор доираси билан шуғулланган ҳолда ҳаракат фаолиятининг ҳар қандай турини муваффақиятли ўзлаштириб олиш мумкин. Бу имко-ният жисмоний тарбия амалиётида кишиларни меҳнат, спорт фао-лиятига, ҳарбий ишга тайёрлашда қўлланилади.

VII. Ҳаракат малакалари ва жисмоний қобилиятларнинг ўзаро алоқаси ва бирлиги. Жисмоний қобилиятлар фаолият чоғида намоён бўлар экан, уларни ҳаракат малака ва кўникмаларидан айри ҳолда тасаввур этиб бўлмайди. Инсоннинг у ёки бу ҳаракат фаолиятини қай даражада ўзлаштириб олганига қараб тегишли жисмоний қобилиятларини юзага чиқариш даражаси ҳам ўзгаради.

Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш тамойиллари

Ҳаракатга ўргатиш ва жисмоний қобилиятларни ривожлан-тириш жараёнлари, уларнинг таъсир объекти битта - жисмоний машқларни бажараётган муайян одам бўлишига қарамай, турли қонуниятларга бўйсунди. Қонуниятларнинг ўзига хослиги уларни рўёбга чиқариш учун тегишли педагогик (услубий) амалларни талаб қилади, ҳаракатларга ўргатиш учун - бир хил педагогик тамойил-лар, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш учун бошқа тамойиллардан фойдаланилади. Яъни, ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда педагогик жараённинг алоҳида хусусиятлари ҳисобга олинади.

Жисмоний тарбия соҳасида педагогик жараённи олиб боровчи киши уни фақат таълим ва тарбия тамойилларига эмас, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш тамойилларига мувофиқ равишда қуриши керак бўлади.

Бунда шуни ҳисобга олиш лозимки, жисмо-ний машқларга ўргатиш тамойиллари ягона талабларни ўзида акс эттиради: ҳар қандай педагогик жараён онглилик, фаоллик ва бошқа тамойиллар асосига қурилиши зарур. Аммо мазкур тамойилларнинг аниқ рўёбга чиқарилиши (яъни восита ҳамда усулларнинг танла-ниши) ҳал этиладиган вазифаларга (ё ўргатишнинг, ёки жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг вазифаларига) мувофиқ бўлиши шарт. Дейлик, ҳаракат фаолиятини ўргатишда тадрижийлик тамойили ҳозирловчи машқлар тизими қуриш орқали, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда эса жисмоний юклама тизими қуриш орқали амалга оширилади.

Демак, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг ҳар қандай услубияти дидактик тамойилларнинг ўзига хос тарзда амалга оширилишини кўзда тутиши лозим. Ҳаракатларга ўргатиш ўрганувчига берилаётган жисмоний юкламаларнинг таъсирига боғлиқ экан, организмнинг тахмин қилинаётган юкламаларга жавоб таъсири қонуниятларини ҳисобга олиш эҳтиёжи пайдо бўлади. Шунинг учун ҳам инсоннинг ҳолати билан жисмоний юкламаларнинг уларни вақт нуқтаиназаридан ташкил этиш билан боғлиқ тарздаги алоқалари қонуниятларини ифодаловчи алоҳида, ўзига хос тамойиллар мавжуд.

1. Педагогик таъсирнинг мунтазамлиги тамойили

Мазкур тамойил инсоннинг жисмоний қобилиятларини ри-вожлантириш учун жисмоний машқлар билан мунтазам шуғул-ланиши заруриятини кўзда тутади. Чунки қобилиятлар, аввало, ўз-лари намоён бўладиган фаолият жараёнида ривожланадилар ва такомиллашадилар. Мазкур тамойил асосида шундай қонуниятлар ётадики, улар инсон организмида ҳаракат фаолиятларининг такрорий таъсири, ишчанлик қобилияти тикланишининг ҳар бир босқичида иш ва дам олишнинг турлича навбатлашуви қандай акс

этишини, шунингдек, машғулотлар орасида ўзини оқламайдиган даражадаги узоқ муддатли танаффуслар юз берганда, қобилиятлар ривожининг қайтарилувчанлигини тавсифлайди.

Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда педагогик таъсирларнинг мустақиллиги, алоҳида дарс доирасида у ёки бу машқларни зарур тартибда бажариш, шунингдек, маълум вақт мобайнида (хафта, ой, чорак, йил ва ҳ.к.) дарс ва улар орасидаги дам олиш оралиқларини тўғри навбатлаш орқали таъминланади. Алоҳида дарсда ҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажариш ҳамда дарсларнинг ўзини такрорлаш натижасида инсон организмда функционал силжиш юз бериб, улар тегишли таъсирни тавсифлайди. Ҳар бир машқни бажаргандан сўнг ёки дарс якунида организмда содир бўладиган ўзгаришларни тез муддатли (*яқин*) *таъсир* сифатида белгилайдилар. Бу таъсир дарҳол йўқ бўлмайди, у маълум муддат сақланиб туради. Аввалги дарс тугаганидан кейинги дарс бошлангунига қадар организмнинг ҳолатида кузатиладиган барча ўзгаришлар четга сурилган ёки *шакли ўзгартирилган таъсир* деб аталади. Агар дарслар орасида ҳаддан ташқари узоқ танаффуслар бўлса, бу таъсир умуман йўқолиб кетиши мумкин, бу эса жисмоний қобилиятлар ривожидан жиддий тарзда акс этмайди. Шунинг учун жисмоний қобилиятлар кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар бўлиши ёки уларнинг эришилган даражасини сақлаб қолиш учун танаффусларга йўл қўймаслик керак, улар дарсларнинг ижобий таъсирини йўққа чиқаради. Бошқача айтганда, педагог педагогик жараёни шундай қилиши керакки, ҳар бир аввалги дарснинг “излари” кейинги дарснинг таъсири устига “қопланиши” (унга қўшилиши) зарур. Бундай иш олиб бориш натижасида *жамғарилувчи (тўпланувчи) таъсир* юзага келади, организмда мослашиш билан боғлиқ чуқур қайта қуришлар амалга ошириб, улар танаффуслари ва тузилмаларнинг сифат жиҳатидан янги функционал даражага ўтишига эришиш имконини беради.

Демак, мунтазамлик тамойилини амалга жорий этишда жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосини ташкил этувчи функционал ҳамда тузилишга оид мослашув жараёнларининг узлук-сизлиги, яъни доимийлигини

таъминлаш лозим. Бунга, энг аввало, ҳар бир қобилиятни такомиллаштириш учун энг мақбул саналган ҳаракат фаоллиги режимига риоя қилиш орқали эришилади, унинг асосида эса, маълумки, иш ва дам олишни у ёки бу тарзда навбат-лаш тартиблари ётади.

2. Педагогик таъсир натижасини ўстиришда юксалтириб бориш ва мослаштирув - адекват чегаравийлиги тамойили. Мазкур тамойил жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичма - босқичлиги ва бир текисда бормаслиги қонуниятларига асосланади. Бу тамойилга кўра, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш жараёнида иккита, бир қарашда ўзаро зид йўналишларни уйғунлаштириш зарур бўлади.

Аста-секин, даражама - даража, яъни ўқувчи юкломани ҳам алоҳида бир машғулотда, ҳам қатор машғулотлар давомида ошириб бориш инсон организмнинг уларга мослашишини осонлашти-ради, содир бўлаётган мослашув жараёнларини чуқурлаштиради ва мустаҳкамлайди, шу тариқа юкломаларнинг янги, юқорироқ дара-жасига ўтиш учун шароит яратишга ёрдам беради. Организмдаги аъзолар ва тизимларнинг жисмоний имкониятларига мос келмайди-ган, ҳаддан ташқари баланд талаблар қўйиш, жисмоний қобилиятларни тез ўстиришга уриниш (жадаллаштирилган машғулотлар) тескари таъсир кўрсатиб, саломатлик учун зарарли бўлиши ҳам мумкин.

Шуни ёдда тутиш керакки, юклама таъсирида организмдаги турли аъзолар, тизим ва функцияларнинг морфологик такомил-лашуви суръатлари бир хил бўлмайди. Демак, шуғулланиш жараё-нида турли йўналишдаги машқларни қўллаш ҳар бир ҳолатда юкломанинг ўзига хос тарзда ошириб борилишини талаб қилади. Масалан, “шпагат” машқи учун бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширишда жиддий ютуқларга 3 ойлик машғулотлар давомида эри-шиш мумкин, ҳаракат аппаратининг бир неча мушак гуруҳлари-дагина ҳажмни сезиларли катталаштириш учун камида 6 ой зарур бўлади. Айни вақтда юрак - қон томир ва нафас тизимлари фаолия-тини яхшилаш мақсадида 10-12 ой давомида мунтазам шуғулланиш керак. Жисмоний қобилиятлар хусусида сўз борганда, бу тафовутларни содда қилиб қуйидагича ифодалаш мумкин:

эгилювчанлик кун сайин ортиб боради; куч - ҳафта сайин; тезкорлик - ой сайин; чидамлилик эса йил сайин.

Юкламаларни ошириб боришдаги тадрижийлик чегаравий (максимал) юкламаларнинг қўлланилишини истисно этмайди, балки кўзда тутлади. Бундай юкламалар муайян шароитларда жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражасида жуда юқори ижобий ўзгаришларга сабаб бўла олади. Чегаравий юклама деганда, инсон организмнинг функционал захираларини тўла сафарбар этадиган, лекин унинг мослашиш имкониятлари чегарасидан чиқмайдиган юклама тушунилади. У организмнинг меъёрида фаолият кўрсатишига зарар келтирмайди, унинг ҳаддан зиёд зўриқишига сабаб бўлмайди. “Чегаравий” юклама тушунчаси нисбий маънога эга: тайёр-ликнинг бир даражасида чегаравий ҳисобланган юклама бошқасида бундай саналмайди. Шу тариқа мунтазам машғулотлар жараёнида организмнинг функционал имкониятлари ортиб борар экан, илгари максимал бўлган юклама одатдагига айланиб боради.

Шундай қилиб, максимал юкламанинг ҳақиқий кўрсаткич-ларини инсоннинг муайян жисмоний ҳолатига нисбатангина аниқ-лаш мумкин.

Албатта, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда макси-мал юкламаларни шуғулланувчиларда тегишли тайёргарлик мавжуд бўлганда, уларнинг ёшини, алоҳида хусусиятларини, шунингдек, юкламаларнинг ҳам ўзига хос жиҳатларини эътиборга олган, бошқа тамойилларга риоя қилган ҳолда қўллаш зарур.

Жисмоний юкламанинг катталиги, унинг ҳажми ва шиддати билан тавсифланади. Шунга кўра юклама иш ҳажмини ошириш ёки уни бажариш шиддатини кучайтириш ёхуд бир вақтнинг ўзида ҳар иккала кўрсаткични ўзгартириш ҳисобига амалга оширилади. Амалиётда юкламани тадрижий равишда орттириб боришнинг турли шаклларида фойдаланилади: тўғри чизикли, кўтарилувчи, поғонали, тўлқинсимон ва сакровчан равишда орттириш.

3. Турли хусусиятли педагогик таъсирни вақт мобайнида оқилона тақсимлаш ва уйғунлаштириш тамойили.

Бу тамойил бир машғулот доирасида ҳам, машғулотлар серия-си доирасида ҳам катталиги ва йўналиши жиҳатидан турлича юкла-маларнинг ўзаро алоқаси ҳамда навбатлашув тартибининг оқилона асосланиши, мақсадга мувофиқлигига риоя қилинишини талаб эта-ди. Уни жорий этиш учун иш ва дам олишни навбатлаш негизида ётувчи қонуниятларни ҳамда жисмоний қобилиятларнинг “кўчиши” қонуниятларини ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш жараёнида кўпроқ танлаб таъсир қилувчи ва мажмуали тавсифдаги, ҳар хил - катта, ўрта ва кичик юкламалардан фойдаланиш мумкин. Биринчи тилга олинган юкламалар асосан алоҳида қобилиятларни, масалан, тез-корлик ва куч қобилиятларини, кейингилари эса турли фаолият чоғида тезкорлик ва чидамлилик имкониятларини изчил ёки айтиб бир вақтда такомиллаштиришни кўзда тутлади.

Алоҳида машғулот ёки машғулотлар серияси давомида маъ-лум бир қобилиятни ривожлантиришда бир хил йўналишдаги юкла-малардан фойдаланиш инсон организмга мажмуали юкламаларга қараганда анча чуқур, лекин чегараланган таъсир кўрсатиши исбот-ланган. Амалиётда танлаб таъсир кўрсатувчи юкламаларнинг турли уйғунликдаги вариантлари кўп учрайди. Бу машқни турли усуллар режимида бажаришни талаб этади: дастлаб оралиқли, кейин эса бир меъёрли усул қўлланилади ёки, аксинча, бир усулдаги машғулот тузилишида бир йўналишли ҳар хил воситалардан фойдаланиш мумкин.

Ҳар хил йўналишдаги юклама организмга анча кенг, аммо юзакироқ таъсир кўрсатади. Турли қобилиятларни ривожланти-ришга қаратилган турли йўналишдаги юкламаларни қўллашда, биринчи навбатда, қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

1) оқилона изчилликни, яъни ҳар хил қобилиятларни ривож-лантиришга кўмаклашадиган юкламаларни машғулотга киритиш тартиби ва кетма - кетлигини аниқлаб олиш;

2) юкламалар ҳажми ва шиддатининг оқилона нисбатини танлаш.

Маълумки, тезкорлик хусусиятига эга бўлган юкламалар чи-дамлиликнинг кўпроқ намоён этилишини талаб қиладиган юкла-малар учун қулай

физиологик шароит яратади. Улар эса ўзидан кейин бир неча соат мобайнида (агар жиддий ўсиш юз берган бўлса), тезкорлик машқларининг бажарилишига салбий таъсир кўрсатадиган “из” қолдириб кетади. Яна шу ҳам аниқланганки, тезкорлик юкламалари куч хусусиятларига эга бўлган таъсирлар билан яхши уйғунлашади, бунда ижобий давомли таъсир маълум шароитда, яъни куч машқлари тезкорлик машқларидан аввал бажарилгандаги ҳолатда ҳам, уларнинг тескари кетма-кетлиги ҳолатида ҳам амал қилиши мумкин.

Шунинг учун турли йўналишдаги машғулотларда юкламанинг энг мақбул кетма-кетлигини танлашда уларнинг асосий йўналишига қараб қуйидаги тартибда қўллаш мумкин:

ХУЛОСАЛАР

БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаш ва тарбиялаш жараёни педагогик ва кўп йиллик жараён ҳисобланади.

БЎСМ да танлаш ишлари катта спорт ютуқларини ҳисобга олиб, тўрт босқични ўз ичига олади. Биринчи босқич- бошланғич танлов, бу ўқувчиларни қўл тўпига қобилятларини аниқлаш мақсадида 9-14 ёш оралиғида ўтказилади.

Иккинчи босқич- қўл тўпи учун аниқ қобилятларни аниқлаш мақсадида ўтказиладиган чуқур танлов. Бу тахминан 16-17 ёшларни ўз ичига олади.

Учинчи босқич- бу БЎСМ ўқувчиларини юқори маҳоратли спортчилар гуруҳига ўтказиш учун танлаш ишларини ўз ичига олади. Бу 18-20 ёшлар оралиғида ўтказилади.

Тўртинчи босқич- маъулиятли мусобақалар учун терма жамоаларни шакллантириш мақсадида ўтказиладиган танлов. Бу босқичда алоҳида гандболчининг катта миқёсдаги мусобақаларда эришган ғалабалари таҳлил қилинади ва унда малакали мураббийлар ва бошқа экспертлар иштирок этади.

Дастлабки танловда бўлажак ёш гандболчиларнинг жисмоний қобилятларини аниқлаш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш тавсия этилади:

- 30 м га югуриш (тезлик учун);
- 1000 м га югуриш (умумий чидамлилиқ учун);
- 2x10 м га моқисимон югуриш (иш-ҳаракат тезлиги учун);
- Жойидан туриб, узунликка сакраш (тезлик –куч сифати учун);
- Уч ҳатлаб сакраш (тезлик-куч сифати учун);
- Турникда тортиниш (елка –қўл кучини аниқлаш учун);
- Теннис коптогини улоқтириш (елка –қўл кучини аниқлаш учун).

Танлаш ва йўналтириш ишлари педагогик жараён бўлганлиги учун танлов иштирокчиларига ўз қобилятларини синаб кўриш учун бир неча имконият бериш мақсадга мувофиқдир.

БЎСМ ларда ўқувчиларни машқ қилдириш баробарида уларда юксак ахлоқий сифатларни ҳам шакллантириш машқ жараёнининг ажралмас қисми

ҳисобланади. Айрим қобилиятларнинг ривожланишида жисмоний тарбиянинг энг кучли таъсири уларнинг жадал суръатда табиий ривожланиши даврига мос келиши аниқланган. Бошқа ёш давларида мазкур қобилиятга педагогик таъсир кўрсатишнинг самарадорлиги нейтрал ёки ҳатто салбий бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун муайян жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришда энг қулай ёш давларини ўтказиб юбормаслик жуда муҳим, чунки кейинроқ буни амалга ошириш анча қийин кечади.

Адабиётлар

1. Ўз.Рнинг “Таълим тўғрисида”ги қонуни, 1997й.
2. Ўз.Рнинг кадрлар тайёрлаш миллий дастури, 1997 й.
3. Ўз.Рнинг Давлат таълим стандартлари, 1999 й
4. Ўз.РВИнинг “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора- тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 4 ноябр 2003 й
5. Каримов И.А. Инсон бахт учун туғилади. Т. 2001 й
6. Каримов И.А Ўзбекистон XXI аср бўсағасида, 1997 й
7. Павлов Ш.К.Қўл тўпи, ўқув қўлланмаси. Т. 2001 й
8. Қудратов Р.Қ, Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х., Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт, Т.2003й
9. Гандбол. Правила соревнований, М. 1980 й
10. Клусов Н.П., Тактика Гандбола, М. 1980 й
11. Жисмоний тарбия ва спорт мавзусида ўтказилган

Республика ва Халқаро илмий-амалий анжуманларнинг материаллари
(тўпламлари) 1991-2004-2006 й.

М У Н Д А Р И Ж А

К И Р И Ш.....

1-БОБ. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаб олиш ва тарбиялашнинг аҳамияти.....

II-БОБ. БЎСМ ларда ёш гандболчиларни танлаш ва йўналтириш ишларини ташкил қилиш ва бошқариш.....

III-БОБ. БЎСМ ларда гандбол машғулотларини ташкил қилиш.

3.1 Гандбол машғулотларини ташкил қилишнинг тамойиллари ва асосий усуллари.....

3.2. Ёш гандболчиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш.....

Х У Л О С А Л А Р.....

А Д А Б И Ё Т Л А Р.....