

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

P.XODJAYEV, R.S.SALOMOV, I.A.TURSUNALIYEV

BOLALAR SPORTI ASOSLARI

*Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim faoliyatini takomillashtirish
bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi
muvofiqlashtiruvchi kengashi tomonidan o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

**“UMID DESIGN”
TOSHKENT – 2021**

UO‘K 794.1(075.8)
KBK 75.581ya73
Sh 32

P.Xodjayev, R.S.Salomov, I.A.Tursunaliyev

Bolalar sporti asoslari [Matn]: o‘quv qo‘llanma/ P.Xodjayev, R.S.Salomov, I.A.Tursunaliyev.- Toshkent : “Umid Design”, 2021.- 304 b.
ISBN 978-9943-7292-2-3

Oliy ta’lim jismoniy tarbiya o‘qituvchi, talabalari, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti qayta tayyorlash va malakasini oshirish kursi tinglovchilari, xalq ta’limi xodimlarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti kursi tinglovchilari, BO‘SMLari trenerlari hamda umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. p.f.d., professor

Maxkamjonov R.V. p.f.d., professor

Abdiyev A.N. p.f.d., professor

UO‘K 794.1(075.8)
KBK 75.581ya73
Sh 32

O‘quv qo‘llanma Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi ta’lim faoliyatini takomillashtirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2020-yil 1-iyun, 1-son bayonnoma).

ISBN 978-9943-7292-2-3

KIRISH

Jamiyat taraqqiyotida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashning o'zini juda muhim. Chunki yurt kelajagi va ravnaqi ko'p jihatdan bugungi yoshlarning qanday tarbiyalanayotganligi va shakllanayotganiga bog'liq. Ayniqsa, bugungi globallashtirish davrida yoshlarning ma'naviy ongini yuksaltirish, zararli tashqi ta'sir kuchlaridan saqlanish immunitetini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyatga ega.

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini jahon miqyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodning bilimdon ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol insonlar bo'lib yetishishiga bog'liqdir. Bu o'rinda bolalar va o'smir yoshlarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanishi va ishchanlik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport alohida ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya va sport sohalarining rivojlanishi ayniqsa, diqqatga sazovordir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko'lamlı amaliy harakatlar o'z samarasini bera boshladi.

Yoshlarimizni sportga jalb qilishning eng bosh vazifalari ularda yuqori axloqiy sifatlarini tarbiyalash, jonkuyarligi va jamoaviyligini his qilish, g'oliblik uchun intilishi, intizomlilik va mehnatsevarlik kabi fazilatlarini shakllantirishdan iborat.

Ushbu "Bolalar sporti asoslari" o'quv qo'llanmasi bolalar, o'smirlar va qizlarning sport tayyorgarligini olib boruvchi murabbiy va o'qituvchi, yoshlar sportining o'ziga xos xususiyatlarini bilishlari shart. Shuning uchun yosh sportchilar bilan mashg'ulotni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun zarur bo'lgan, bo'lajak murabbiylarni bilimlar majmuasi bilan qurollantiradigan, yoshlar sporti asoslari o'quv qo'llanmasi muhim rol o'ynaydi.



BOLALAR VA YOSHLAR SPORTI METODIKASI HAMDA NAZARIYASINING ASOSLARI

1.1. Bolalar va yoshlar sporti nazariyasining vujudga kelishi. Jismoniy tarbiya tarixidan

O‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiyasi kishilik jamiyati tarixida eng ilk davriga mansubdir. Ibtidoiy odam mehnati, qadimiy bo‘lishiga qaramasdan, epchilik, katta chidamlilik va kuchni talab qiladi. Kishi buni tushunib yetib, o‘zining shaxsiy misolida ko‘rib, hayvonlarni ovlashda, balliq tutishda va boshqa turlar faoliyatida uning jismoniy qobiliyati katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Qadimgi madaniyat buyumlarini arxeologik qazilmalarda topilishiga guvoh berishga, ya‘ni kishi tayyorlangan va mehnat qilishda va ov qilish uchun yog‘ochdan, toshdan suyaklardan tayyorlagan va foydalanganlar. Taxminan eramizdan avvalgi 1200 yillarda kamon kashf qilingan bo‘lib, bu keyinchalik kishining rivojlanishiga va uni jismoniy qobiliyatiga bir muncha ta‘sir ko‘rsatdi.

O‘sha vaqtda hayotiy tajriba va bilim berish o‘sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda eng muhim o‘rinni egallagan edi. Mehnat faoliyati va ov qilish kishilik bosh mashg‘uloti bo‘lgan, ya‘ni ko‘pchilik xalqlarda tarbiya bolalarni yoshlikdan boshlab ovda yurishga, kamondan ovlashga, toshni va nayzani otishga, kurashga, qayiqni boshqarishga o‘rganish ko‘proq ustun bo‘lgan.

Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishning asosiy shakli bo‘lib, u simvollar (ramziy) orqali ifodalangan, keyinchalik mustaqilligining xarakteri orqali ifodalangan. O‘g‘il bolalar ovchilar o‘yinini o‘ynaganlar, o‘yin davomida “yovvoyi hayvonlar”ga pistirma qo‘yardilar, ketidan quvlardilar, qiz bolalar o‘z o‘yinlarida onalarining turmush hayotini va mehnatini aks ettirganlar.

Jismoniy mashq va o‘yinlar o‘sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda muhim vosita bo‘lib hisoblangan.

Jismoniy tarbiya tarixi tadqiqotchisi L.Kun (1982) manzilgohlari davrida, doimiy ravishda yoshlarni o‘qitish, harbiy tayyorgarlikni tayyorlash odat tusiga kirgan.

Ehtimolki, shu sohadagi vazifalarning o'sishi bilan bog'liq bo'lib, balog'at yoshiga kirishda tayyorgarlik shakli va rivojlanishining boshlanishi, uning yakuniy harakatiga bag'ishlangan marosimlardir.

Shunday qilib o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash uyushqoqlik (hamjihatlik) bilan amalga oshiriladigan (Platonov, Guskov, 1994; Ponamaroev, 1970) va ta'lim-tarbiya faoliyatining boshlang'ich shakllari shakllana boshladi.

Turmush tarzini izmiga solish davriga o'tishda, chorvachilik va dehqonchilik bilan shug'ullanish kishilarni eng yaxshi yer, ko'proq – unumdor joylarni egallash uchun kurash boshlandi. Bu esa tarbiyaning yo'nalishiga ham ta'sir ko'rsatdi. Balog'at yoshida o'spirinlikka bag'ishlangan marosimda turmush tarzini izmiga solish davriga o'tishdagi yangi sharoit va talablarga, jangovar tayyorgarlik uchun o'ziga xos, harakat shakliga to'plab moslashadilar.

Shunday qilib, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash ibtidoiy jamoa tuzumi davrida o'zining vazifasiga ega edilar. Bu yoshlarni mehnatga, ov qilishga va harbiy harakatga tayyorlashdan iboratdir.

Kishilar o'rtasida mol-mulk tengsizligining vujudga kelishi bilan jamiyatning jismoniy tayyorgarlik guruhlariga yoki sinfga bo'linishi o'sib kelayotgan yosh avlodning bir qismi sifatida, sinfiy xarakterni qabul qila boshlaydi. Shaxsiy shakllanishga yo'naltirilgan, hokimiyatni ushlab turadigan va bosib olishga qodir sinfiy xarakterni qabul qiladi.

Ijtimoiy tuzum yoshlar jismoniy tarbiyasining mazmuniga har doim ta'sir ko'rsatdi. O'sha joyda, ayniqsa, sinflarga, harbiylashgan jismoniy tayyorgarlikni, xuddi shunday qilib yo'nalishga ega bo'lganda jadal o'sadi.

Bu davrga kelib jismoniy tarbiya haqidagi bilim elementlari paydo bo'la boshladi, ular qadimgi Yunoniston olimlari va filosoflarining ishlarida o'z aksini topdi: Demokrit (eramizdan avvalgi 460-370 yy), Suqrot (er.av.469-399 yy), Platon (427-348 yy), Gippokrat (460-377 yy).

Qadimgi Yunonistonning mashhur filosofi Aristotel (384-322 yy), afsonaviy Aleksandr Makedonskiyni tarbiyalagan, u jismoniy tayyorgarlik haqida qiziqarli xulosalar qildiki, ular hozirgi paytgacha amaliyot uchun katta ahamiyatga egadir. Shunday qilib, u o'sha vaqtning o'zida isbotladiki, ya'ni bolalikda olgan og'ir jismoniy yuklama keyinchalik jismoniy qobiliyatning rivojlantirishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'spirin o'smirlik yillarida katta muvaffaqiyatlarga erishgan bo'lsa (masalan, Olimpiya o'yinlarida), balog'at yoshida u g'alaba qozona olmaydi. Qadimgi Yunoniston madaniyatining rivojlanishining yuqori darajasi,

antik gimnastika – yoshlarni jismoniy tarbiyalash tizimini yaratishga imkon berdi.

Antik gimnastika tizimiga uchta asosiy bosqichni kiritdi:

1. Bolalar o‘yinlari, to‘p, chambarak, yugurish, nayzani va diskani uloqtirish mashqlari bilan epchillikka tarbiyalaganlar. 1-bosqich 4-5 yoshdan bo‘lgan bolalar uchun mo‘ljallangan.

2. 200 metrgacha yugurish, uzunlikka sakrashning birini, disk va nayzani uloqtirish hamda kurashish xarakteridagi mashqlar. O‘spirinlarning qo‘l kuchi bilan olishish, qo‘l jangi, erkin usuldagi kurash, qurol bilan yugurish, kamondan otish, suzish va eshkak eshishga o‘rgatilardi. Bu bosqich esa umumiy jismoniy yo‘naltirish sifatida, xuddi shunday va mohir o‘smirlarni harbiy ishlarga tayyorlardi.

3. To‘p bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar marosimlarga tayyorlashgan va jangovar mashqlardan iborat bo‘ladi. Bu bosqichning yo‘nalishi o‘zining maqsadi bo‘yicha o‘spirinlarda harakat koordinatsiyasini, ritmikasini, jam bo‘lib harakat qilishni tarbiyalashga qaratilgan.

Ko‘pchilik mamlakatlarda o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash yo‘nalishi va o‘zining tizimi mavjud bo‘lgan, biroq qadimgi Yunoniston yoshlarining jismoniy tayyorgarligini mazmuni hozirgi bizning vaqtimizgacha hisobga olingan va foydalanilgandir.

Vladimir Monamaxning (1053-1125) “Bolalarni sog‘lom va jismonan baqquvat qilib tarbiyalash kerak”, degan juda ham foydali maslahatlari bor.

Feodalizm davrida Yevropa o‘qitishi o‘rta asr xristian cherkovi asosan teologiya ta‘lim berishi ma‘lum bo‘lgan, ular o‘quvchilarning gigiyenik tarbiyasini orqaga suradilar, jismoniy mashq bilan shug‘ullanishini bekor qildi. Bu davr uchun ritsarlarning tarbiya tizimining xarakterliligi shundaki, ular yetti yoshdan boshlardilar, qachonki, feodal oilasidan chiqqan o‘g‘il bola uni otasi, feodalga nisbatan ko‘proq yuqori mansabli shaxslar saroyida pachi bo‘lib xizmat qilardi.

Ritsarlar tarbiyasi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni nazarda tutib, ular, eng avvalo, muvozanat saqlash sezgisini rivojlantirishi kerak: ritsar ko‘proq og‘ir sovutlarga qaratiladi. Shunday jismoniy qobiliyatlar ham qadrlanardi, ya‘ni tezlik va chaqqonlik, qurol bilan yugurish, to‘p bilan mashq bajarish yo‘qolib ketdi – armiya temir qurol-yaroqlar bilan chegaralanib qoldi, shu bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy tarbiya esa kuch yo‘nalishi xarakteriga ega bo‘ldi.

O‘zbekistonda o‘sha vaqtda jismoniy tarbiya tizimi bo‘lgan emas, biroq xalq ko‘z qorachig‘idek saqlab va o‘z yerlarining mustaqilligi va erkinligini og‘ir janglarda saqlab qolgan, ajoyib bahodirlar – chidamli, kuchli askarlar tayyorlashni ta‘minlovchi o‘ziga xos tizimni rivojlantirgan.

Harbiy erkak va ayollar otda yurishni, egarda va egarsiz o‘tirishni, otni yuganlashni bilardilar.

Zamonaviy sportda mashg‘ulot paytida oyoqning mushak kuchlari shunday yuklama “voz kechish” deb nomlanadi (maksimal va shunga yaqin kuchlanish).

Shunga o‘xshash musobaqalar - kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik kazaklarning kundalik hayotida zarur bo‘lgan, bu o‘z navbatida, yoshlardagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam bergan. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, zaparojelic seglarda xuddi qadimgi Yunonistondagidek jismoniy tarbiya hayotning ajralmas qismi bo‘lgan.

O‘rta asrda yakka kurashning turli tizimlari keng tarqalgan edi.

Sharq yakka kurashi usullari.

Ayrim kazaklar o‘zining hayotiy maqsadi deb jismoniy va ruhiy jismoniy rivojlanishni hisoblardilar. Keyinchalik ulardan mashhur va shavkatli askarlar yetishib chiqqan, ular Bogdan Xmelnisskiy armiyasining asosiy jangovar kuchini tashkil etardi.

Yoshlarning jismoniy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqishda chexialik mutafakkir-gumanist Yan Amos Komenskiyning (1592-1670) “Buyuk didaktika” asari katta rol o‘ynaydi.

O‘sib kelayotgan yosh avlodning tarbiya masalalarini o‘rganib chiqib, u to‘g‘ri tanlab olingan va taqsimlangan jismoniy mashqlar, maktabdagi mashg‘ulotlarda yuzaga kelgan charchoqni yengishda yordam berishini ta‘kidlab o‘tdi. Uzoq davom etadigan tanaffusda va ovqatlanishdan keyingi vaqtni o‘qituvchilar bolalar bilan tarbiyaviy ishlar va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanib o‘tkazish foydali ekanligi taklif qilindi.

Komenskiy birinchi bo‘lib o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligining shunday shaklini kiritdi, uni reja asosida o‘sib kelayotgan yosh avlodni o‘qitish dasturiga kiritadi.

Komenskiy bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasi nazariyasining rivojlanishiga katta hissa qo‘shdi. U dam olish va mehnatni ritmik ravishda almashib olib borish haqidagi talablarni shakllantirdi, bolalar yosh xususiyatlari va jismoniy mashqlarning o‘zaro bog‘liqligi haqida boy materiallar to‘pladi. Bularning barchasi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik tizimini tashkil etishga yordam berdi.

Ana shu davrda Ye. Slavineskiyning “Bolalarning fuqarolik urf-odatları” degan kitobi paydo bo‘ldi, kitobda bolalarning ta’lim tizimida jismoniy tarbiyaning o‘rni ko‘rsatilgan, bunda uni o‘tib kelayotgan yosh avlodning aqliy va axloqiy tarbiyasining bir-biri bilan uzviy bog‘liqligi ko‘rsatib o‘tilgan.

J.Lok, Jan Jak Russo, Oiganka, Pestalassilar bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasiga katta e’tibor qaratganlar, ular o‘tib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiya nazariyasiga birinchilardan bo‘lib poydevor qo‘ygan.

Bu ishlarning asosiy mohiyati va g‘oyasi nemis, shved, fransuz, chex va slovak jismoniy tarbiya milliy tizimini tashkil etishga ta’sir ko‘rsatdi, ular asosan hukmron sinflar ehtiyoji uchun xizmat qilardi.

Rossiyada XIX asrda N.G.Chernishevskiy va N.A.Dobrolyubovlarning materialistik falsafiy qarashlari, N.I.Pirogov va I.M.Sechenov, P.F.Lesgaft tadqiqotlari ta’siri ostida o‘tib kelayotgan yosh avlod jismoniy tarbiyasining zamonaviy tizimlari asosi shakllantirildi.

P.F.Lesgaft g‘arbiy davlatlarda jismoniy tarbiyaning tashkil etilishi bilan tanishib chiqib, o‘zining chiqishlarida va maqolalarida chet el tizimlarini qattiq tanqid ostiga oldi. U o‘tib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama tarbiyalashga asoslangan, bolalarning anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini, yoshini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tizimini ishlab chiqish tashabbuskori hisoblanadi.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya tizimidagi o‘zining qarashlarini “Anatomiyaning nazariy asoslari”, “Oilaviy tarbiya va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy ta’limi bo‘yicha rahbarlik qilish” asarlarida bayon qildi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tayanchi quyidagilardan iborat :

- jismoniy tarbiya kishining garmonik rivojlanishida yetakchi zarur vositalardan biri hisoblanadi;

- jismoniy tarbiya tizimi fiziologik obyektiv qonuniyatlarga bo‘ysunadi;

- tabiiy harakatning asoslari, ilmiy asoslangan jismoniy tarbiya tizimini qo‘llash sharti bilangina bolani to‘g‘ri jismoniy rivojlantirish mumkin;

- jismoniy tarbiya tizimini o‘rgatish yoki xususiyatlarini hisobga olish bilan, yoki asta-sekin va ketma-ketlikka rioya qilish bilan amalga oshirish mumkin;

- ishlab chiqilgan tizim Peterburgda 1894-yilda tashkil etilgan, jismoniy tarbiya mashqlari rahbarlari kurslarida asosiy fan bo'lib hisoblangan.

Lesgaft maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning zamonaviy jismoniy tarbiya tizimining nazariy va uslubiy yo'nalishlarini o'quv dasturiga kiritdi.

O'sha davrda o'sib kelayotgan yosh avlodni garmonik rivojlantirish dasturi olg'a surildi. Yoshlarni tarbiyalashda uchta qism, ya'ni aqliy tarbiya, jismoniy tarbiya (gimnastika maktablarida va harbiy mashqlarda) va texnikani o'rganish ustuvor vazifalarga aylandi.

Shunday qilib, o'sib kelayotgan yosh avlodning zamonaviy jismoniy tarbiya tizimi o'zining tarixiga ega bo'lib, u juda ham erta, kishilik jamiyatining diniy urf-odatlariga qadar boshlangan edi.

Shunga qaramasdan, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiyasining mazmuni ko'p asrlar davomida o'zgarib bordi, unda har doim hukmron sinfning qiziqishlari aks etardi, jismoniy tarbiya yoshlarni harbiy harakatga va bosib olishga tayyorlardi.

1.2 BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORTI NAZARIYASI VA USLUBIYATINING MAMLAKATIMIZDA RIVOJLANISHI

Birinchi jahon urushidan keyin O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport harakati qariyb butunlay vayron bo‘lgan yoki buzilib ketgan edi, biroq kishilarning jismoniy tarbiyaga qiziqishi va sportga bo‘lgan muhabbati uni tiklashga yordam berdi.

XX asrning 20-yillari boshlarida jismoniy tarbiya mutaxassislarining yetishmasligi, sport bazalarining yo‘qligiga qaramasdan, yangi maktablarni tashkil etish ishlari boshlanib ketdi, ular bolalar, o‘smir yoshlarning aqliy, axloqiy, jismoniy va mehnat tarbiyasini uzviy ravishda birlashtirdi. Bu vaqtda jismoniy tarbiya harbiy-amaliy yo‘nalishdagi xarakterga ega bo‘lib, umumiy harbiy ta‘limning Markaziy bo‘limi asosiy rahbar tashkilot hisoblanardi. Umumiy harbiy ta‘lim o‘z faoliyatining boshlang‘ich bosqichida bolalar va o‘smirlarning jismoniy tarbiyasi bo‘yicha hali yagona yoki umumiy dasturi bo‘lmagan. Shuning uchun maktabda jismoniy tarbiyaning mazmuni va metodikasi o‘quvchi bu faoliyatga qanchalik tayyor bo‘lsa, o‘qituvchi ushbu gimnastik tizim bo‘yicha ishlagan. Umumiy harbiy ta‘lim o‘zining oldiga o‘quvchilarni jismoniy tarbiyaga keng jalb qilishni maqsad qilib qo‘ygan, u ko‘proq harbiylashtirilgan yo‘nalishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

1923 va 1925-yillarda jismoniy tarbiya bo‘yicha dars berishning tizimsiz yoki rejasiz ishlashidan dastur bilan ishlashga o‘tishni tavsiflab berish mumkin. Jismoniy tarbiya bo‘yicha birinchi dasturlar “Programma fizicheskogo ozdorovleniya i fizicheskogo vospitaniya i metodi raboti «Spartak»” (“Jismoniy sog‘lomlashtirish va jismoniy tarbiya hamda “Spartak” metodi asosida ishlash dasturi”), “Proletar fizkultura dasturi”, “Sosvos maktablaridagi mashg‘ulotning rejasi va yosh pionerlarni tashkil qilish dasturi” – hozirgi vaqtda bizning mamlakatimizda qabul qilingan, o‘quvchilarning jismoniy tarbiya tizimidan ancha farqlangan. Bu dasturlar “normal” deb nomlanuvchi darsdan farq qilmaydi, mashqni “kuchli” yuklama bilan bajarish tavsiya qilingan; ijobiy natijaga erishish uchun tananing barcha mushak guruhlari “o‘rtacha” va sakrashda “kuchliroq” yuklamada bo‘lishi shart bo‘lgan. O‘quvchilar tomonidan yuqori sport natijalariga erishishga harakat qilinmagan va musobaqalashish metodlaridan foydalanish dasturi inkor qilingan.

Mazkur birinchi dasturning ijobiy tomonlari ham bo‘lgan: o‘quv materiallari ta‘limning ketma-ketligini va o‘quvchilarning yosh

xususiyatlarini hisobga olgan, ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotga katta ahamiyat berilgan.

Biroq jismoniy tarbiyaning metodikasi hali ilmiy asoslanmagan, to'g'ri va aniq ko'rsatmalar esa noto'g'ri talqin qilingan hamda buzib ko'rsatilgan.

Buning boisi, eng avvalo, jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislar o'rtasida hamjihatlik bo'lmagan, shuning uchun jismoniy tarbiyaning shakllanishi masalalariga turlicha qarashlar va har xil yo'nalishlar mavjud bo'lgan. Shunday qilib, bolalar jismoniy tarbiyasining sentrizm (yashirin) belgisi faqatgina o'yin faoliyatiga asoslangan edi; jismoniy tarbiyaning yangi asosdagi tibbiy yo'nalishi faqatgina gimnastikaga qaratilgan edi; gigiyena xodimlari esa musobaqalashish faoliyatini keskin ravishda inkor qildilar.

Oliy fizkultura o'quv yurtining tashkil etilishi 1926-yilda "Maktabda jismoniy tarbiyaning I-bosqichi", 1927-yili maktablar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha I va II bosqich dastur, jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy-metodik ishlarni nashr qilish imkoniyatini berdi.

Xuddi shu vaqtda bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasi bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar tashkil qilinadi, jismoniy tarbiya ishlarida tashabbuskor shakllar rivojlana boshladi, jismoniy tarbiya to'garaklari tashkil etildi.

1931-yilda jismoniy tarbiya tizimida dastur va me'yorlarning asosi ishlab chiqilib, "Mehnatga va SSSR mudofaasiga tayyor bo'l" majmuasi amaliyotga joriy qilindi. 1934-yilda bolalar uchun "Mehnatga va SSSR mudofaasiga tayyor bo'l" jismoniy tarbiya majmuasi tayyorlandi. "Mehnatga va SSSR mudofaasiga bo'l tayyor" majmuasining joriy qilishni o'sib kelayotgan yosh avlod o'rtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarida tashabbus ko'rsatuvchilarning masshtabini kengaytirishga yordam beradi. Maktablarda esa ko'pgina sport to'garaklari tashkil etiladi, ular keyinchalik alohida sport turlari bo'yicha seksiyalarga bo'linadi. Shunday qilib, zamonaviy bolalar va yoshlar sportining asosi shakllanadi.

1934-yilda ayrim sport seksiyalari bazalarida bolalar sport maktablari tashkil etiladi. Bu esa 1935-yilda bolalar va o'smirlar uchun bir qator yirik sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazishga imkon berdi.

GTO majmuasining joriy qilinishi, yagona Butunittifoq sport klassifikatsiyasini ishlab chiqishga bir muncha yordam berdi, va u 1935-1937-yillarda tashkil etildi. O'quvchilarning jismoniy tarbiya tizimida sport borgan sari ko'proq o'rinni egallay boshladi. Bunga F.V.Belinovich, V.V.Gorinevskiy, A.D.Novikov, A.N.Rudik, I.M.Sarkizov-Serazin,

M.F.Ivanisskiy, A.N.Krestovnikov, A.I.Krasusskiy va boshqa olimlarning ilmiy-tadqiqot ishlari yordam berdi. Bu olimlarning ishlari o'sib kelayotgan yosh avlodning sport tayyorgarligi tizimini kelajakda asoslangan holda ishlab chiqishda muhim rol o'ynadi.

Osoyishta hayotni (1939-1945-yy) Ikkinchi jahon urushi to'xtatib qo'ydi, lekin 1940-yilning oxirlariga kelib bolalar va o'smirlarning sport tayyorgarligi sohasida muhim tadqiqot ishlari olib borila boshladi.

1962-yilda bolalar va yoshlar sporti muammolari bo'yicha 1- butun jahon ilmiy konferensiyasi o'tkazildi (bunday konferensiyalar 1977-yildan boshlab har yili an'anaviy tarzda o'tkazila boshladi).

Olimlarning ilmiy faoliyatlari bir qator monografiya va metodik ishlarni nashr qilishga imkon berdi, bu esa bolalar va yoshlar sporti amaliyoti uchun katta ahamiyatga ega edi.

Biroq bu davrga kelib hali bolalar va o'smirlarning sport bilan shug'ullanishi uchun o'quv material bazalari tashkil etilmagan edi, oliy maktab bolalar va o'smirlar bilan sport ishlarini olib borish uchun mutaxassislarni tayyorlamasdi.

V.Filinning ta'kidlashicha (1987), sport maktabining samarali faoliyati bolalar va yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalardagi natijalar bo'yicha baholanadi. Bunday vaziyatda bolalar va o'smirlar musobaqalarida sportchilarni muvaffaqiyatga olib kelish uchun o'qituvchi mashg'ulotlarni jadallashtirishga majbur bo'ladi. Ko'pchilik murabbiylarning eng asosiy vazifasi – har bir sportchining yoshiga optimal ravishda xalqaro maydonlarda ijobiy natijalarga erishish uchun qulay sharoit yaratishdir.

Bunday yondashish o'ziga xosligi sabab sportchilar uchun olimpiya o'rinbosarlarini jiddiy tayyorlashga imkoniyat beradi.

1991-yilda ko'pchilik Osiyo va Yevropa davlatlarining siyosiy va iqtisodiy hayotida katta o'zgarishlar sodir bo'ldi. O'zbekiston Sovet Ittifoqi tarkibidan chiqib, o'zini mustaqil davlat deb e'lon qildi.

Bu demokratik prinsiplarga asoslangan, mustaqil suveren davlatni qurish, yangi milliy, pedagogik texnologiyalarni jalb qilish, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashda ham muhim ahamiyatga ega.

Ayni shu damda fan va sport amaliyotining oldida aniq vazifa turardi – u ham bo'lsa, jismoniy, ma'naviy va ruhiy salomatlikka erishish, shaxsni har tomonlama rivojlanishini ta'minlashdir.

Davlatning eng muhim vazifalardan biri – aholining salomatligini ta'minlashda jismoniy tarbiya va sportda xalqning milliy an'analaridan kengroq foydalanish hisoblanadi.

Davlat siyosatining shunga yo'naltirilganligi olimlarning ilmiy faoliyatini yanada faollashtiradi, bu esa xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyalar tashkil etishda o'z aksini topadi.

Konferensiya materiallari mazmuniga ko'ra, mamlakat aholisi salomatligini mustahkamlashda jismoniy madaniyat va sportning roli insonlarning yoshiga qarab belgilanishi, jismoniy tarbiya tizimi va tuzilishini takomillashtirish, jahon amaliyoti tajribasiga va zamonaviy ilmiy ma'lumotlarga asoslangandir.

O'zbekistonlik mutaxassislarning xalqaro ilmiy-amaliy seminarlarda qatnashishi zamonaviy sport tayyorgarligi metodikasi masalalari bo'yicha sport metodikasi, tibbiy nazorat, davolash jismoniy tarbiyasi, ovqatlanish va boshqa jihatdan sportda yuqori muvaffaqiyatga erishadigan hamda salomatlikni mustahkamlashga yordam beradigan zamonaviy ma'lumotlarni olishga imkoniyat berdi.

Ukrainalik olimlarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yutuqlariga Rossiya, Belorussiya, Polsha, Germaniya, Slovakiya va jahonning boshqa mamlakatlarida tashkil etilgan xalqaro konferensiya va kongresslarda yuqori baho berildi.

Fanda Olimpiya sportiga oid muhim voqealar bo'lib o'tdi. "Olimpiya sporti" (Platonov, Guskov, 1994) darsligi nashr qilindi, bu talaba yoshlarga va sport sohasidagi mutaxassislarga Olimpiya o'yinlari va uning kelib chiqish tarixi, zamonaviy jamiyatda uni tashkil etish va rivojlantirish borasidagi zamonaviy ma'lumotlarni olishga imkon berdi.

Ko'p yillik ilmiy tajriba va tadqiqotlar sport tayyorgarligi sohasidagi jahon fani va amaliyoti tajribasi "Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi" darsligida o'z aksini topgan (Platonov, 1997). Bu darslik bir nechta davlatlarda yuqori baholandi va Ukraina Davlat mukofotiga sazovor bo'ldi.

Xuddi shu davrda ilmiy va siyosiy tayyorgarlik metodikasi, nazariyasi va fiziologiyasi hamda psixologiya sporti, tibbiy nazorat, gigiyena, davolash fizkulturasi sohasida bir qancha ilmiy va uslubiy qo'llanmalar nashr qilindi.

Hozirgi davrda o'sib kelayotgan avlodga, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun "Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya uslubiyoti" (Shiyan, 1996, 2000), "Jismoniy tarbiya nazariyasi" (Shiyan,

Panusha, Pristupa; 1996), “Jismoniy tarbiya jarayonida o‘smirlar va bolalar individual salomatligini tadqiq qilish uslublari” (Kursevich, 1999), “O‘quvchilarning harakat qobiliyatlarini testlashtirish” (Sergienko, 2001) va boshqa o‘quv hamda uslubiy qo‘llanmalar nashrdan chiqarildi.

Maktabgacha tarbiya muassasalarining tarbiyachi va yo‘riqchilariga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya bo‘yicha “Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti” o‘quv qo‘llanmasi nashrdan chiqdi (Vilchkovskiy, 1988).

Bolalar va o‘smirlar sport maktabining murabbiylari yosh sportchilarni tayyorlash tizimini qurishda, “Sportda tanlashdagi nazariya; qobiliyatli, iste’dodli” (L.Volkov, 1997) o‘quv-uslubiy qo‘llanmasidan o‘quv-mashg‘ulotini tashkil etishni, “Bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligi” (L.Volkov, 1998) va boshqa ilmiy hamda metodik manballardan zamonaviy ma‘lumotlarni oladilar.

Shuni ko‘rsatib o‘tish zarurki, nafaqat O‘zbekistonda, balki dunyoning boshqa mamlakatlarida (Naglak, 1994; Raczek, 1991; Sozanski, 1987, Sozanski, Zaporozanov, 1993) o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalashda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish ustida jadal ishlar olib borilmoqda.

O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimovning 2002-yil 24-oktyabrdagi 3154-sonli “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi Farmoniga asosan tashkil etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2004-yil 29-avgutdagi “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini takomillashtirish to‘g‘risida”gi PF- 3481- sonli Farmoni hamda Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” 2004 -yil 29-avgustdagi qarori bilan jamg‘arma Xalq ta’limi vazirligi huzuriga o‘tkazildi.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatining maqsadi va vazifalari bo‘lib o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va sog‘lom bo‘lib voyaga yetish, ularga sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g‘oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta’minlash;

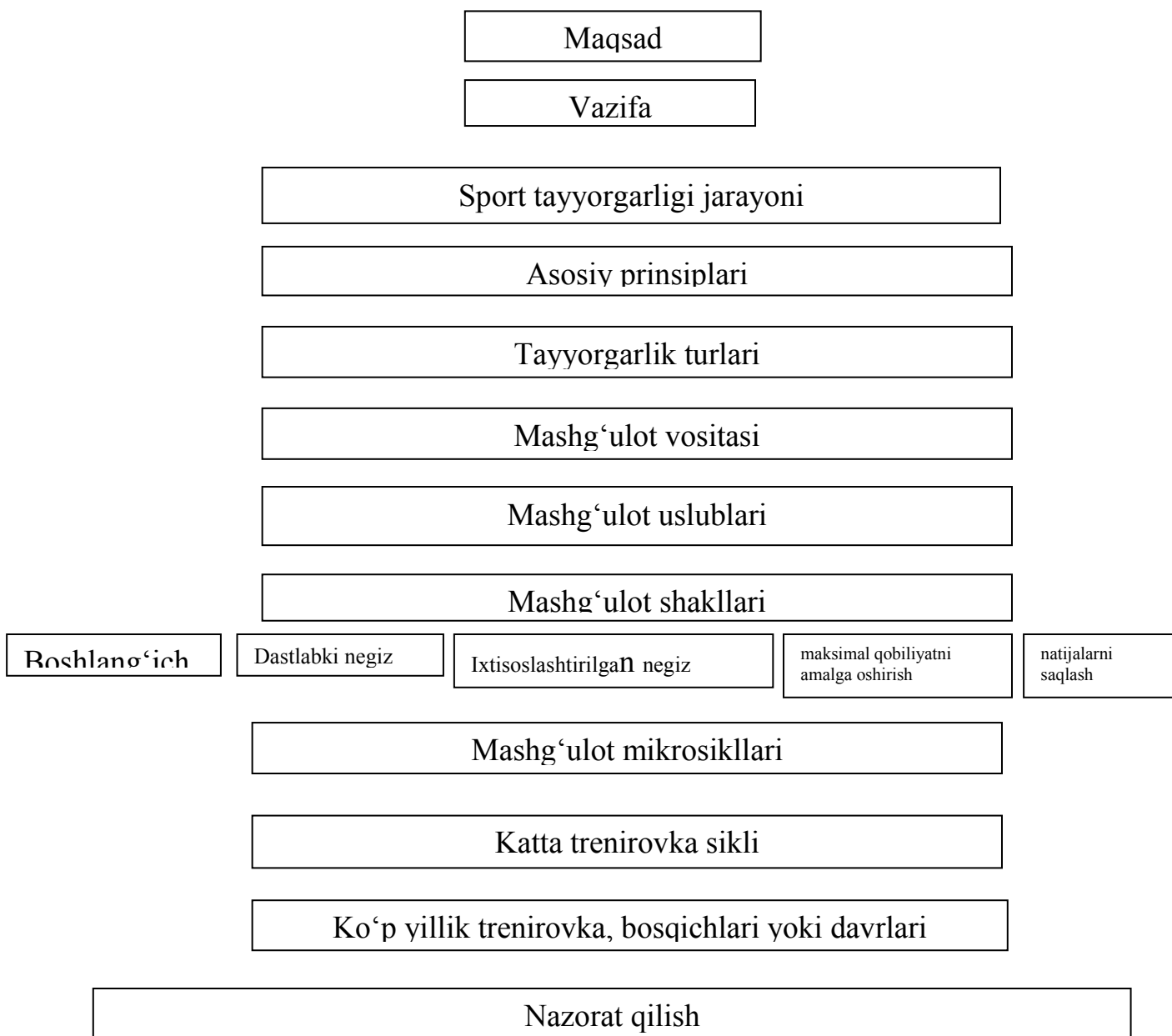
Bolalar sportining moddiy-texnik va resurs bazasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlarini davlat siyosati darajasida amalga oshirish jamg‘arma faoliyatining asosiy maqsadi hisoblanadi.

1.3 YOSHLAR VA BOLALARNING SPORT TAYYORGARLIGIGA KOMPLEKS TA'SIR ETISHNING PEDAGOGIK TIZIMI

O'smirlar va bolalarning sport tayyorgarligidagi ko'p yillik tizimda harakat, pedagogika va psixologiya, biologiya va fiziologiya, biokimyó va boshqa ilmiy fan tadqiqot ishlarining natijalariga asoslanadi, ularning individual rivojlanishi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan pedagogik jarayonni samarali tashkil etish imkoni tug'iladi.

Ko'p yillik sport tayyorgarligining qonuniyatlarini ishlab chiqishda bir qator ma'lumotlarga metodologik yondashish qo'llab-quvvatlashni talab qiladi. Shunday yondashish birinchi marta sport nazariyasi fani tizimida N.Ozolin (1982) tomonidan amalga oshirilgan va uning tafsilotlarini V.Platonov (1980, 1997) aniqlagan. Sport tayyorgarligi yagona to'liq pedagogik tizim sifatida juda ko'p o'zaro bog'langan komponentlardan iborat.

Ilmiy ishning to'liq rivojlanishi, uning amalda bo'lishi, o'zaro aloqasi, qismlarining o'zaro harakati bilim prinsiplarining asosi hisoblanadi. Shunday ilmiy ishlar umumiy maqsadga erishish uchun o'zining harakatini nazorat qiluvchi va yagona dastur asosida ishlaydigan turli xil mutaxassislar kompleks faoliyatini nazarda tutadi.



1.1-rasm. Sportchini tayyorlashni tashkil etish tizimi.

Pedagogik obyekt sifatida sport tayyorgarligini kompleks oʻrganish ilmiy ishning obyektini tushunib yetishning nazorat shakllaridan biri umumiy nazariy tizimni tatbiq qilishga imkon beradi. Ushbu nazariya ilmiy tadqiqot ishlarini intizom doirasida ifodalab beradi, u oʻzining vazifasini namoyon qilish va tuzilish qonuniyatlarini, xulqini, harakat qilishni va tizimini rivojlantirishni nazariy jihatdan taʼriflab berishni maqsad qilib qoʻyadi.

Zamonaviy falsafiy nazariya haqiqatdan, ilmiy nazariya sifatida sistemali yondashishda umumiy oʻzaro aloqa va oʻzaro harakatlanish, materiyaning bitmas-tuganmasligi, ilmiy ishning har tomonlamaligi, toʻliqligi, nisbiyligi va haqiqatning aniqligi, shuningdek, falsafiy toifa,

qism sifatida to'liq shakl va mazmuni, alohida va umumiy birligi hamda ko'pligini o'zida tasavvur qiladi.

Sistemali yondashuv, shuningdek, o'z oldiga ma'lum vazifani qo'yadi. Obyektni tizim sifatida o'rganishda asosan o'zaro bog'liqlik elementlari bo'ladi va bu to'liqlikni tashkil etadi. Ilmiy tadqiqot obyekti bo'lib sport tayyorgarligi, sport mashg'ulotlari, shuningdek, sportchining organizmi, uning biologik va psixologik jarayonlari hisoblanadi. Tizimli yondashish barcha jarayonlarning paydo bo'lishi, predmetlar imkoniyatini ta'minlaydi va h.k.

To'liq o'rganish tizimini tahlil qilish elementlarning o'zaro bog'liqligi, munosabati va aloqa sistemasini tashkil qilish, elementlarning tuzilishini ko'rib chiqishini nazarda tutadi.

Sport nazariyasi (Platonov, 1987,1997) ishlab chiqilgan bo'lib, bu sportchilarning holatini boshqarish mexanizmlarini ko'proq sport natijalariga erishish uchun yangi darajaga ko'tarish sifatida o'z oldiga qo'yadi. Bu qoida asosi sportchining jismoniy tayyorgarligining asosiy komponentlarini yaxshilash va sportchining holatini baholashga yordam beradigan pedagogik hamda tibbiy nazorat hisoblanadi.

Bu ma'lumotlar yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tadqiqot mazmuni bo'lib sanaladi (Derkach, Isaev, 1985; Platonov, 1987, 1988; Filin, 1987; Alibin, 1993), shuningdek, bolalar va o'smirlar sporti tayyorgarligini boshqarish tizimlarini ishlab chiqish uchun asos bo'ladi.

Ishlab chiqilgan texnologiya bilan mos ravishda (1.1-rasm) boshqarish bir qator to'liq operatsiyalardan tashkil topgan: qarorni qabul qilish, bajarishni tashkil etish, ma'lumotlarni to'plash va ishlash, yakun yasash.

Yosh sportchilarni tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqish asosida belgilangan klassik prinsiplarni boshqarish sistemasi; obyektni o'rganish, ta'sir etish va uni qo'llashning strategiyasini ishlab chiqish, nazorat qilish va uni to'g'rilash.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda bolalar va o'smirlarning sport tayyorgarligining umumiy sistemasi sifatida uning alohida komponentlarini – jismoniy, texnik, nazariy, taktik va psixologik boshqarishning asosiy nizomlari ishlab chiqilgan.

Sport tayyorgarligini boshqarish obyektni detallarga bo'lib o'rgatishni nazarda tutadi, u esa pedagogik ta'sir etishga yo'naltirilgan. Bu obyekt – yosh sportchining o'suvchi, rivojlanuvchi organizmi jarayonlari ma'lum obyektiv qonuniyatlarga asoslanganligidadir.

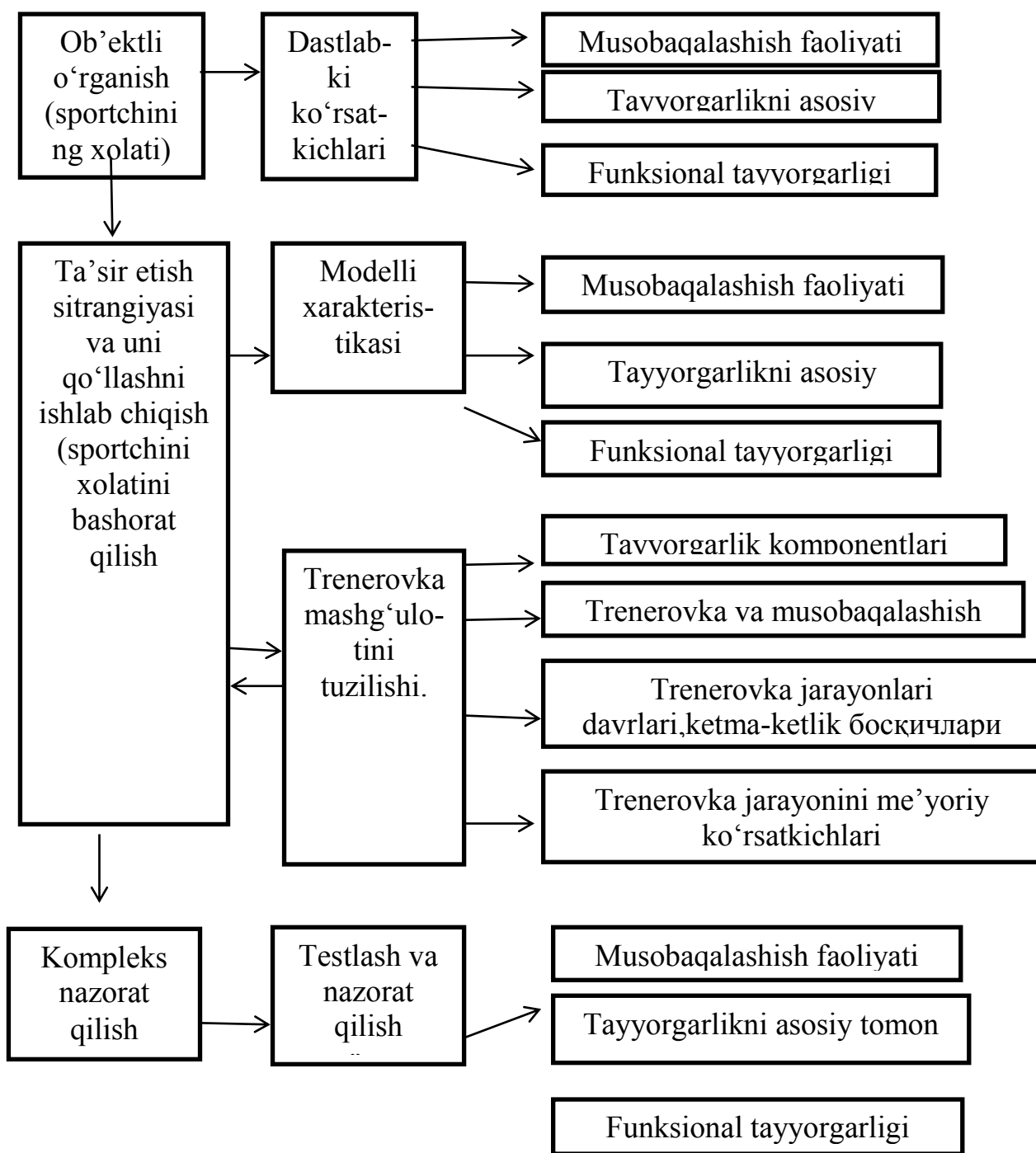
Kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillik jismoniy tayyorgarlikning mazmunini aniqlaydi, yoshi jihatdan geteroxron shaklda rivojlanadi. Dunyoning turli qismlarida (1.3-rasm) yashovchi bolalarda (1.2-rasm) ularning pasayishi va ko'payishi, me'yorning oshib borishi yaqqol ko'rinadi.

Bu ma'lumotlar asosida yosh sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichi yoki davri uchun pedagogik pulsirovkaning ta'sir etishining yo'naltirilganligini aniqlash yotadi.

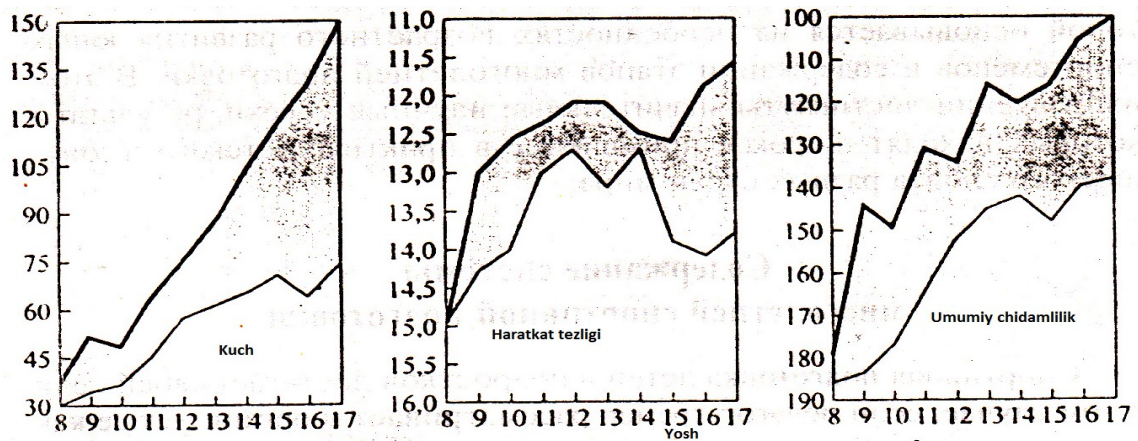
O'sib kelayotgan yosh organizmning dinamik sistemasi, pulsirovka yuklamaning umumiy normasi ularning har xil yosh davrlaridagi tezligini aniqlashga imkon beradi.

Shunday qilib, yosh sportchilarning o'sib kelayotgan organizmining ma'lum obyektiv qonuniyatlarini o'rganishga, ularning o'ziga xos xususiyatiga qarab pulsirovka qilish va musobaqalashish yuklamasiga moslashtirish hamda boshqa ko'pgina ma'lumotlar bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va metodikasining asosini ishlab chiqishda bolalar va o'smirlar sport tayyorgarligining mazmuni va tizimini pedagogik sistema sifatida aniqlashga imkon beradi.

O'sib kelayotgan yosh avlodning sport tayyorgarligi haqidagi fanning urushdan keyingi davrining tahlil qilinishi, V.Filinning (1987) ta'kidlashicha, bolalar va yoshlar sportining dolzarb muammolarini ishlab chiqish bir muncha bosqichlarda kechdi. 1950-1960-yillar uchun xos bo'lgan ayrim masalalarni o'rganishdan to keyingi yillardagi sport tayyorgarligining dinamik sistemasini to'liq obyektiv qonuniyatlari haqidagi yirik ilmiy ishlarning umumlashtirishga harakat qilinishi, uning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining mazmuni va yosh sportchilarning yoshiga qarab rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga asoslanadi.

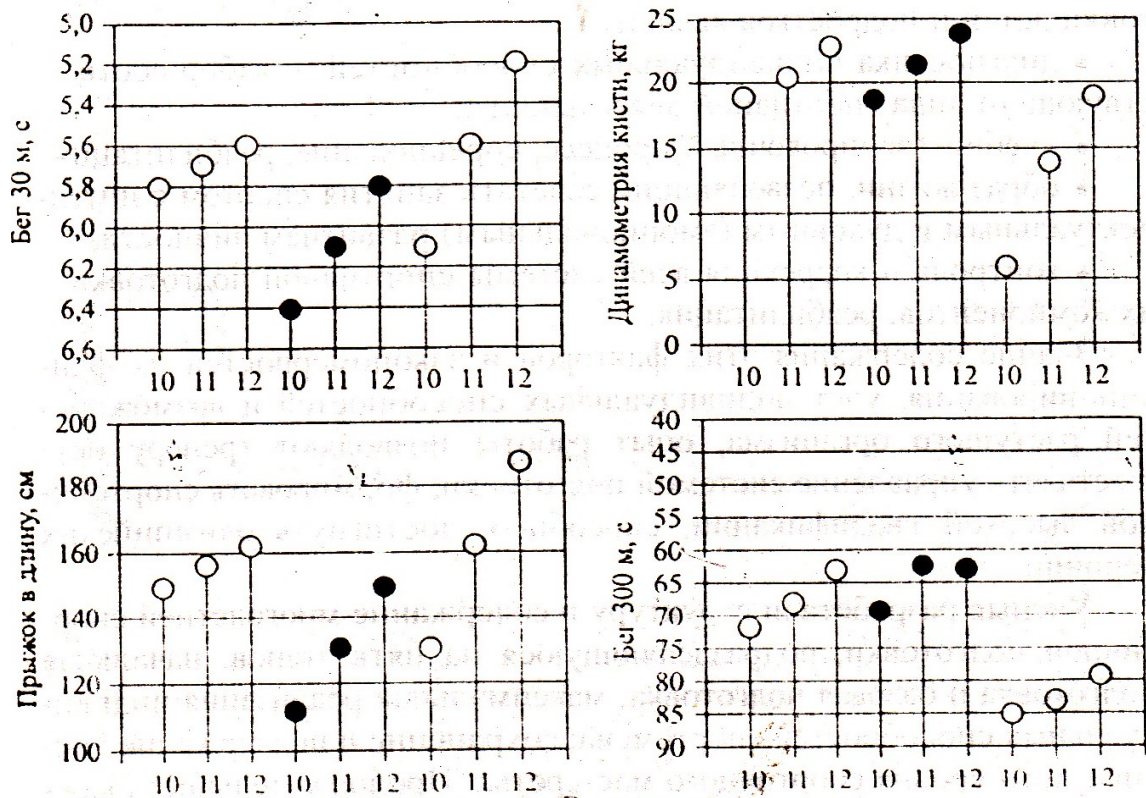


1.1-rasm. Sport mashg'ulotining pedagogik jarayonini boshqarish sxemasi (Nabatnikova, 1982).



1.2-rasm. Bolalar va o'smirlarning jismoniy qobiliyatini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari.

Shartli belgilar: _____ o'g'il bolalar; _____ qiz bolalar; o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi farqlanish zonasi.



1.3-rasm. Dunyoning turli qismida yashovchi bolalar va o'smirlarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanishining o'ziga xos yosh xususiyatlari.

shartli belgilar: * Ukraina, * Polsha, * Birlashgan Arab Amirliklari, *O'zbekiston.

1.4 KO‘P YILLIK SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMINING MAZMUNI

Bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligi pedagog murabbiyni bilishi va uni pedagogik sistema sifatida tan olsa, bir qancha komponentlarda o‘zaro aloqadorlik bo‘lsa, sport (jismoniy) ga xos rivojlanishida barcha harakat uning yutug‘i va muvaffaqiyatiga yo‘naltirilgan bo‘lsa, shundagina o‘z maqsadiga erishadi. Bunda shu narsani hisobga olish kerakki, har qaysi tizim o‘zining asosiy va yordamchi sistema hosil qiladigan omiliga egadir.

Bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligini tashkil etish sistemasining asosiy omillari bo‘lib quyidagilar hisoblanadi:

- sport faoliyatiga mos keladigan turni tanlash va individual qobiliyat diagnostikasi;
- o‘quv mashg‘ulot jarayoni, musobaqaga bo‘lgan hurmat;
- shaxsning ma‘naviy va intellektual rivojlanishi, sport bilan shug‘ullanishni birga qo‘shib olib boradigan turmush tarzi;
- nazorat qilish va sport tayyorgarligining hamma sistemasini to‘g‘rilash va ularning komponentlarini tiklash.

Bu pedagoglarga mashg‘ulot mazmunini bilish va ularni qo‘llashning obyektiv qonuniyatlarini anglash, individual qobiliyatni va o‘sib kelayotgan organizmning imkoniyatlarini hisobga olish tajribasi, murabbiyga iste’dodlarni g‘alabaga yetaklovchi, yuqori malakali sportchilarni shakllantirishga tayyorlash sistemasini boshqarishni amalga oshirishga imkoniyat beradi.

Olimlar ko‘p yillik sport tayyorgarligi mazmunini va tuzilishini beshta bosqichga bo‘lib chiqdilar: boshlang‘ich tayyorgarlik va bazaviy tayyorgarlik; sportchining shaxsiy qobiliyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish; ma‘lum darajaga yetgan jismoniy qobiliyatini ushlab turish va saqlash. Ko‘p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichining davom etishi jismoniy yuklamalarga bog‘liq bo‘ladi va o‘rtacha kamida 2-3 yilni tashkil etadi (1.4-rasm).

Har bir o‘quv-mashg‘ulot yilining katta sikli quyidagi davrlarga bo‘lingan: tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davri, davrlar esa, o‘z navbatida, mikrosikllarga bo‘linadi - mashg‘ulot davrlari; mezosikllar 3-6 mashg‘ulot davrlariga bo‘linadi.

Yuqoridagi ko‘p yillik sport tayyorgarligi sistemasi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini aniq maqsadga yo‘naltirilgan holda amalga oshirishga imkon beradi, ularning har bir bosqichlari o‘ziga xos xususiyatlarga ega, eng muhimi, bu tizim barcha yoshdagi sportchilarning individual va yosh xususiyatiga qarab majburiy qilib qo‘yilgan.

1. Boshlang'ich sportga tayyorgarlik 7-9 yoshdan boshlanadi va 2-3 yil davom etadi. Ushbu bosqichning dasturi ko'p omilli bo'lishi shart, uning mazmuni esa – sport metodi, ritmik gimnastika elementlari va jamoaviy xarakterdagi trenajer qurilmalaridan foydalanish bilan bajariladigan turli xil mashqlardir. Tabiiyki, bu bosqichda turli xil sport turlaridan tashkil topgan jismoniy mashqlarning keng diapazonini qo'llash nazarda tutiladi.

Harakat va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maktabini tashkil etish – bu boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichining asosiy vazifasidir.

O'sib kelayotgan yosh organizmning barcha sistemalarini mustahkamlashda jismoniy mashqlar orqali har tomonlama ta'sir ko'rsatish asosiy hisoblanadi, bunda salomatlik yaxshilanadi, jismoniy rivojlanish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi oshadi.

Boshlang'ich sport tayyorgarligining tuzilishida biologik ko'rsatkichlar, jumladan, jismoniy rivojlanish muhim omillaridan biri hisoblanadi.

100 – 250	250 - 600	600 – 900	900 - 1400	1400 - 1700	Yillik ish hajmi
					Maxsus tayyorgarlik, %
					Qo'shimcha tayyorgarlik, %
					Umumiy tayyorgarlik, %
10 – 12	12 - 15	15 – 17	17 - 26	26 va undan katta	Yoshi
Boshlang'ich	Dastlabki baza	Ixtisoslash-tirilgan baza	Qobiliyatni maksimal amalga oshirish	Erishgan muvaffaqiyatni saqlash	Tayyorgarlik bosqichi

1.4-rasm. Ko'p yillik sport tayyorgarligi sistemasida mashg'ulotni tashkil etish sxemasi.

O'quvchilarning boshlang'ich sport tayyorgarligiga yo'naltirilganligining holati tekshirib boriladi. Eng avvalo, tezkorlik

qobiliyatiga, chidamlilikka, koordinatsiya harakatining rivojlanishiga mashg'ulotlarda turli xil vositalarni qo'llash orqali erishiladi.

Jismoniy yuklamaning hajmiga kelsak, ular 10 yoshda qiz bolalarda qanday bo'lsa, o'g'il bolalarda ham xuddi shunday bo'ladi. Harakat texnikasini o'rganishga yo'naltirilgan mashqlarning sonini oshirish hisobiga ular kichik va o'rtacha tezlikda bajariladi.

2. Sport tayyorgarligi bazasi (dastlabki va ixtisoslashtirilgan) – keyingi bosqich boshlang'ich tayyorgarlikning muvaffaqiyatli davomi bo'lib, birorta sport turida, shuningdek, ko'pkurash asosida amalga oshiriladi. Masalan, qisqa masofaga yugurishda a'lo natija ko'rsatuvchi yosh sportchi o'quv-mashg'ulot jarayonida yugurib kelib uzunlikka sakrovchilar, masofaga yuguruvchilar, uloqtiruvchilar uchun beriladigan mashqni bajaradi.

Sportga chuqurroq ixtisoslashtirilgan bosqichda sportchining o'ziga xos individual xususiyatlari ko'proq aniq namoyon bo'ladi, ya'ni nafaqat nazariy va amaliy jihatdan mashg'ulot vositasini tanlashga, balki ularning hajmi va tezligini, shakli va mashg'ulotga ta'sir etish metodlariga individual yondashib amalga oshirishga imkon beradi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, ushbu tayyorgarlik bosqichida qisqa va o'rta masofaga yuguruvchilar o'rtasida ikkita tipologik guruh vakillari ajralib chiqishni boshlaydi. Shunday ekan, ba'zilar uchun qisqa vaqtli yuklama ma'qul bo'lsa, boshqalari uchun esa uzoqroq davom etadigan mashqlar ma'qul bo'ladi. Bir texnologik guruh vakillari yugurishning birinchi metridan boshlab eng katta tezlikni oladi, ikkinchisi esa – tezlikni oxirida oshiradi.

Ushbu bosqichda tayyorgarlikning o'ziga xos prinsipi o'quvchilarning turli-tuman mezonlarini differensiyalashdan foydalanish bilan pedagogik, morfologik, psixologik, fiziologik xususiyatlarini amalga oshirish mumkin. Har biri uchun asosiy vazifa bir turdagi guruh bo'limlarini tashkil etishi hisoblanadi va mashg'ulotning ta'sir etishi sistemasiga mos ravishda ishlab chiqiladi.

3. Sportchilarning shaxsiy qobiliyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish – tayyorgarlikning muhim bosqichi bo'lib, ularni tashkil etishda quyidagilarni hisobga olish zarur: musobaqada kurashish sharoitida kishi o'zining eng yuqori jismoniy va psixologik imkoniyatini ma'lum bir yoshda ko'rsatishi mumkin (1.1-jadval).

Sportdagi yutuqlarning yosh zonalari, yoshi

Sport turi	Birinchi katta yutuqlar zonasi	Optimal imkoniyatlar zonasi	Yuqori natijalarni ushlab turish zonasi
Erkaklar			
Engil atletika			
100 m ga yugurish	19 - 21	22-24	25-26
800 m ga yugurish	21 - 22	23-25	26-27
1000 m ga yugurish	22 - 23	24-26	27-29
Balandlikka sakrash	19 - 20	21-24	25-26
Nayzani uloqtirish	21 - 23	24-26	27-28
Suzish	14 - 16	17-21	22-24
Sport gimnastikasi	18 - 20	21-24	25-26
Kurash	19 - 21	22-26	27-30
Og'ir atletika	19 - 21	21-24	25-27
Boks	18 - 20	21-25	26-28
Eshkak eshish	17 - 20	21-25	26-28
Basketbol	19 - 21	22-25	26-28
Futbol	20 - 21	22-26	27-28
Konkida figurali uchish	13-16	17-35	28-28
Chang'i poygasi	20-22	23-28	29-30
Konki sporti	13-19	20-24	25-28
Shaybali xokkey	20-23	24-28	29-30
Ayollar			
Engil atletika			
100 m ga yugurish	17-19	20-22	23-25
800 m ga yugurish	19-21	22-24	25-26
Balandlikka sakrash	17-18	19-22	23-24
Nayzani uloqtirish	20-22	23-24	25-26
Suzish	12-15	16-18	19-20
Sport gimnastikasi	13-15	16-18	19-20
Basketbol	13-16	19-24	25-26
Konkida figurali uchish	13-15	16-24	25-26
Chang'i poygasi	18-20	21-25	26-27
Konki sporti	17-20	19-23	24-35

Shu bosqichdagi mashg'ulot jarayonida sportchi individual hislatlarga ega bo'la boshlaydi, shu bilan birga, jismoniy yuklamaning qanday ta'sir etishi va uni tiklanishida sportchining psixologik holati hisobga olinadi, ularning stress (qattiq hayajonlanishi) holati sport natijalariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Stress holatiga nisbatan psixologik turg'unlikni shakllantirish o'quv-mashg'ulot jarayonining vazifasi hisoblanadi.

4. Ma'lum erishilgan jismoniy darajani saqlab turish va sportchining ko'p yillik tayyorgarligining so'nggi bosqichidagi asosiy vazifa hisoblanadi.

Sportchilarda sport tayyorgarligining to'rtinchi bosqichida qoida bo'yicha erishganlari, organizmning shakllanishi va faol jarayonlarining o'sishi bilan tugaydi, shunga bog'liq bo'lgan o'quv-mashg'ulotining tuzilishiga ular u qadar katta ta'sir ko'rsatmaydi.

Bu bosqich sportchining tayyorgarligini har tomonlama kuchli individuallashtiradi, u biologik ritmning faolligi jihatidan muhim o'rinni egallaydi (jismoniy, psixologik, aql-idrok), sportda ish qobiliyatini saqlashga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shu masala bo'yicha tadqiqotning ko'rsatishicha, yillik mashg'ulot tuzilishi qanday bo'lsa, ko'p yillik o'quv mashg'ulot jarayonidagi xuddi shunday individual biologik ritmlar nafaqat sport natijalariga ta'sir etishi mumkin, balki salomatlik holatiga qarab kishi sportda ancha muddat faoliyat ko'rsatishi ham mumkin.

Shunday qilib, ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi asosan, har bir kishining individual rivojlanish qonuniyatlariga asoslanib aniqlanadi.

Bu qonuniyatlarni hisobga olish, eng avvalo, sportchining rivojlanishi va faol o'sishi davrida zarur bo'ladi. Jismoniy yuklama va ularning tezligi organizmda ro'y berayotgan o'zgarishlar bilan kelishishi shart, rivojlanish jarayonida shu narsa kuzatiladigan davrlar pasaygan yoki oshganligi uning to'g'riligidan dalolat beradi. Bunday o'zgarishlar vaqti-vaqti bilan bo'ladi va umumiy biologik ritmni aks ettiradi, bu esa nafaqat ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida, balki kun, oy, yil davomida namoyon bo'ladi.

Sportchining biologik rivojlanishi hamda pedagogik mashg'ulot taraqqiyoti va rivojlanishi – sport tayyorgarligining barcha ko'p yillik sistemasining asosiy prinsipidir.

O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish. Davrlarga bo'lishlarning pedagogik ta'siri nafaqat ko'p yillik jarayonda saqlanadi, balki bitta o'quv-

mashg'ulot yili davomida va shuningdek, sportchilar organizmida bo'ladigan biologik jarayonlarga bog'liq bo'ladi, ya'ni mohiyati bo'yicha davrlarga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari.

O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirganda, murabbiy o'quvchiga sport mahoratini oshirish vazifasini qo'yadi va uning natijalarini ma'lum muddat kuzatadi. O'quvchi bu vaqtga kelib yuksak sport formasiga erishishi kerak, bu esa tayyorgarlik jarayonida shakllanadi.

Sport formasi uch fazada shakllanishi ko'rsatilgan: bilimlarni egallash, stabillashtirish (mustahkamlash) va vaqtincha yo'qotish.

Sport formasining tiklanish fazasi, yuqorida ko'rsatilganday, uchta davrga bo'linadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonining tayyorgarlik davri organizmning funksional imkoniyatini oshirish maqsadida kiritilgan bo'lib, mashg'ulotga ta'sir etishning xilma-xil vositasini qo'llash yo'li bilan, shuningdek, jismoniy qobiliyatni har tomonlama rivojlantiradi va harakat, bilim hamda malakalarini kengaytiradi.

O'quv-mashg'ulot jarayonining musobaqalashish davrida jismoniy tayyorgarlik musobaqalashish yuklamasi uchun funksional tayyorgarlik xarakterini egallaydi va taktik, jismoniy, texnik, axloqiy-irodaviy, psixologik turlarini amalga oshiradi. Bu davrda organizmning barcha sistemasi jismoniy sport tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga erishiladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonining o'tish davri, eng avvalo, maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmining pasayishi bilan ta'riflanadi; faol dam olish kun tartibiga kiritiladi, mashg'ulotning asosiy mazmunini umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi. Shuning uchun barcha tadbirlar jismoniy tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi shart.

Ko'p yillik sport tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida o'quv-mashg'ulot darsida yosh sportchining jismoniy va koordinatsiya qobiliyati asosan har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Keyingi bosqichlarda ko'proq maxsus qobiliyat katta ahamiyat egallay boshlaydi, dars esa ko'proq ixtisoslashib boradi.

Tayyorgarlikning har bir davri har doimdagidek boradi va yil davomida o'quv mashg'ulot sikllariga bo'linadi. Ular ayrim mashg'ulotlarda bosh rolni o'ynaydi. Mashg'ulot kichik va o'rtacha sikllar bo'yicha guruhlariga bo'lishi mumkin.

O'zining strukturasi bo'yicha ixtisoslashtirilgan dars istalgan mashg'ulot darsidan farq qilmaydi; shunday ekan, har bir mashg'ulot uchta qismdan iborat bo'ladi: tayyorgarlik (razminka), asosiy va yakuniy qism; uni o'tkazish vaqti 1,5 soatdan 3 soatgacha davom etishi mumkin.

Bu yerda darsga qo'yiladigan umumiy talabga rioya qilinadi, shu bilan birga birinchi navbatda, yoshi va jinsi, so'ngra o'quvchilarning tipologik va individual farqlari hisobga olinadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida yosh sportchilarni o'rgatish va tarbiyalashning nafaqat umumiy prinsiplari, balki o'ziga xos bo'lgan jismoniy tayyorgarligiga doir sistemasi, aynan, maxsus qobiliyatlar takomillashtirishga va maksimal ravishda rivojlantirishga yo'naltirilgan; umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi; mashg'ulot yuklamasining to'liqsimon dinamikasi va uzluksizligi; o'quv-mashg'ulot jarayonidagi siklliligi amalga oshiriladi.

Shunday qilib, o'sib kelayotgan yosh avlodning sport tayyorgarligi nafaqat individual hislatlarni o'stirishga, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishishga optimal daraja ko'mak beradi.

Sport tayyorgarligining eng muhim shartlaridan biri musobaqalashish faoliyati hisoblanib, u quyidagi yosh guruhlarida amalga oshiriladi:

I guruh 7 - 8, 9 - 10, 11 - 12 va 13 - 14 yoshli o'g'il va qiz bolalar bo'lib, ular maktabda jismoniy tarbiya darslarida, sport seksiyalarida, turar joylardagi seksiya va maydonchalarda, bolalar va o'smirlar sport maktablarida muntazam ravishda shug'ullanadilar;

II guruh 15 - 16 va 17 - 18 yoshlardagi o'smirlar, ular sport maktablarida, sport seksiyalarida tizimli ravishda sport bilan shug'ullanadilar;

III guruh 19 - 21 va 22 - 24 yoshdagi o'smirlar, ular sport seksiyalarida, sport maktablarida, oliy sport mahoratini rivojlantirish bo'limlarida va o'rta o'quv yurtlarida erishilgan yutuqlarini yanada takomillashtirib boradilar.

Yosh sportchilarni o'rgatishda asosiy diqqat taktikaga va maxsus psixologik tayyorgarlikni ishlab chiqishga qaratiladi. Murabbiy yosh sportchilardagi asab tizimining asosiy xususiyatlarini va psixofiziologik parametrlarining rivojlanishini, shuningdek, yosh xususiyatlarini aniq bilishlari shart.

Bolalar va o'smirlar uchun psixologik ishonchsizlik, diqqat-e'tibor va ta'sirchanlik xarakterli bo'ladi, bu esa murabbiy tomonidan katta pedagogik mahoratni talab qiladi.

Odatda, yoki umumiy qoida bo'yicha sport musobaqalarida qatnashish yosh sportchiga katta psixologik va jismoniy ta'sir etishni ko'rsatadi, shuning uchun tibbiy biologik tiklanishda xuddi pedagogikadek vositalarini qo'llash zarur.

1.5 YOSH SPORTCHILAR MURABBIYSINING KASBIY FAOLIYATIGA QO‘YILADIGAN ZAMONAVIY TALABLAR

Bolalar va o‘smirlar murabbiysining pedagogik faoliyati xuddi jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyatiga o‘xshab murakkab strukturaga ega va pedagogik kasblardan biroz farq qiladi. Biologik va psixologik bilimlarning birga qo‘shib olib borilishi sababli bolalar va o‘smirlar murabbiysidan pedagogik va maxsus qobiliyatlar majmuasini talab qiladi.

Pedagog (“yunoncha” so‘z bo‘lib – “tarbiyachi”, “murabbiy”, “ustoz” ma’nosini bildiradi) — xuddi kattalarda bo‘lgani kabi shunday o‘sib kelayotgan yosh avlodni o‘rgatish va tarbiyalash sohasida amaliy ishlarni olib boradigan shaxs.

Murabbiy — bu, eng avvalo, pedagog bo‘lib, u nafaqat harakat texnikasi va jismoniy tarbiyani o‘rgatish bilan shug‘ullanadi, balki bo‘lajak shaxsni shakllantiradi, shu faoliyat asosida pedagogik qobiliyatni ham tashkil etadi.

Ko‘pchilik tadqiqotchi va amaliyotchilarning fikrlari bo‘yicha (N.Ozolin, 1982; V.P.Filin, 1987; N.Dergach, A.Isaev, 1981), pedagogik qobiliyatlarni egallash quyidagicha bo‘ladi:

- o‘quvchilar uchun hammabop shaklda o‘quv materialini ifodalab berishni bilish; o‘quv jarayonida ijod qila olish va o‘zlarining tarbiyalanuvchilarini tushunishi;

- irodaviy pedagogik sifatni egallashi, ayrim o‘quvchilarga va butun jamoaga ta’sir eta olishi;

- bolalar va o‘smirlar jamoasini tashkil etishi, o‘quvchilarning holatiga va faoliyatiga qiziqishi;

- tushuntira olishi, suhbatni mazmunan ishonarli o‘tkazishi, nutqning ishonarli va obrazli bo‘lishini egallashi;

- pedagogik taktika namoyon qilishi, kuzatishni bilishi, kuzatilganlardan to‘g‘ri xulosa chiqarishi va tahlil qilishi, nafaqat o‘quvchilarga, balki o‘ziga nisbatan ham talabchan bo‘la olishi;

- turli-tuman hayotiy vaziyatlar va zamonaviy hayotiy talablar bilan o‘quv materiallarini bog‘lashni bilishi.

Shuningdek, pedagogik qobiliyatlarga uyushqoqlik, qiziquvchanlik, mehnat qilish qobiliyatiga ega bo‘lish, o‘zini tuta bilish, faollik, tirishqoqlik, diqqat-e’tiborni bir yerga to‘play olishi va diqqatli bo‘lishni bilishlari kiradi. Pedagogik qobiliyatning murabbiylik faoliyatida pedagogik jarayonda o‘z hislatlarini takomillashtirishga va ularni rivojlantirishga imkoniyat yaratadi.

Bolalar va o'smirlar murabbiylarining pedagogik faoliyatini o'rganish A.Dergach va A.Isaev (1981), A.Ter-Ovanesyan (1978), B.Shiyan (1997) va boshqa ko'plab olimlarning ilmiy tadqiqot ishlarida o'z aksini topgan.

Bolalar va o'smirlar murabbiylik faoliyati natijalarining tahlili tasdiqlashicha, uning kasbiy qobiliyati shaxsning psixologik xususiyatining yig'indisiga asoslanadi va u pedagogik faoliyatning dastlabki muvaffaqiyatli sharti hisoblanadi.

Murabbiy faoliyatining tuzilishi, eng avvalo, muqobil loyiha tuzish, tashkilotchilik va didaktik o'zaro fikr almashinuvi bilan bog'liq bo'lgan akademik va maxsus qobiliyatlarning rivojlanishini talab qiladi.

Shunday qilib, murabbiy faoliyatining muvaffaqiyati bir qator qobiliyatlarning rivojlanishi bilan aniqlanadi, ular nazariy tayyorgarlikni va amaliy malakalarni talab qiladi.

Ana shu qobiliyatlarning har biri murabbiy faoliyatining bir qator to'liq komponentlari bo'yicha aniqlanadi.

Persentiv qobiliyatlar (persensiya – dunyoda haqiqatan ham, mavjud bo'lgan hodisa va buyumlarning sezgi organlariga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etishi), pedagogik kuzatuvchanlikda ham aks etadi va, eng avvalo, o'zining diqqatini alohida har bir o'quvchiga va barcha o'quvchilar jamoasiga jalb etadi.

Kuzatish eng qadimgi metodlardan biri hisoblanadi va u biror obyektни o'rganish uchun murabbiyga qo'l keladi, bu esa o'z navbatida, pedagogik mashg'ulotga yo'naltiriladi.

Tabiiyki, har bir metod - kuzatish dasturini tuzish, uni tahlil qilish va baholash, xulosa chiqarish uchun ma'lum bilim va malakalarni talab qiladi.

Masalan, kuzatish metodidan foydalanib jismoniy yuklamaning tezligi yosh sportchining organizmiga qanchalik salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqlash mumkin. Bilamizki, mashg'ulot yuklamasi yuzning rangiga (qizarish, oqarib ketish yoki rangi o'chib ketish), ter chiqarish, harakat koordinatsiyasining o'zgarishiga va b.q. ta'sir ko'rsatadi. Kuzatish o'tkazilganidan keyin olingan ma'lumotlar tahlil qilinadi va ular asosida xulosalar chiqariladi.

Shunday qilib, ushbu vaziyatda – kuzatamiz, tahlil qilamiz va xulosalar chiqaramiz qoidalariga rioya qilish zarurdir, ular tabiiyki, ko'proq kasbiy bilimga asoslanadi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda zarur bo'lgan pedagogik diqqat-e'tiborni tanlab olishga imkon bo'ladi, o'quvchining har bir ishida va

harakatida diqqat bilan tahlil qilishni talab qiladigan pedagogik vaziyatni ko'rsatish mumkin.

Diqqatning taqsimlanishida murabbiy butun guruhni to'liq va alohida har bir tarbiyalanuvchini e'tibordan chetda qoldirmaslikka intiladi bunda individual hamda yoppasiga ishlash qo'shib olib boriladi.

Konstruktiv va rejalashtirish qobiliyati murabbiyning darajasiga bog'liq bo'ladi.

Eng avvalo, loyihani tuzish, yoki aniqroq aytadigan bo'lsak, o'quv-mashg'ulotni rejalashtirish uchta asosiy vazifani hal etish asosida amalga oshiriladi, bular – sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy vazifalardir.

Birorta o'quv fani kompleks shaklda uchta vazifani birdaniga hal etmaydi.

Sport murabbiysi o'quv-mashg'ulotdan tashqari, yosh sportchilarni tayyorlashda yillik, shuningdek, ko'p yillik olimpiya siklini ham rejalashtiradi.

Shunday qilib, bolalar va o'smirlar sporti murabbiylaridan konstruktiv qobiliyatlarni har bir yosh sportchi uchun alohida va butun guruhga umumiy rejalashtirish imkoniyatini beradigan bilimlar majmuasi talab qilinadi.

Bu yerda o'quv-mashg'ulot jarayonining tarbiyaviy va tashkilotchilik ishlarining maqsadga yo'naltirilganligi, muntazamligi, shaxs faoliyatining va hayotining barcha tomonlari, tarbiyaviy ta'sir etishning uzluksizligi ko'rib chiqiladi; yosh sportchilarning jamoaviy faoliyatida tashabbuskorlik va tayyorgarlik darajasi ularning yoshlari va psixologik xususiyatlarining barcha yo'nalishlariga mos kelishini nazarda tutadi.

Tashkilotchilik qobiliyati. Bu qobiliyat o'quv-mashg'ulotni tashkil qilishni bilishda namoyon bo'ladi, shuningdek, yosh sportchining sport mashg'ulotidan tashqari faoliyatida – uyda, maktabda va h.k. bilan murabbiyning faoliyati chegaralanib qolmaydi.

Eng avvalo, sport murabbiylik ishini boshlashdan oldin murabbiyning vazifasi mashg'ulot uchun bolalar va o'smirlarni tanlash hamda to'plashni tashkil qilish hisoblanadi. So'ngra tashkilotchilik jarayoni va o'quv-mashg'ulotini o'tkazish keladi, ular ko'p hollarda yosh sportchilarning musobaqalarda qatnashishlari bilan tugaydi. Sport yig'inlarini va sport-sog'lomlashtirish ishlarini o'tkazishda tashkilotchilik qobiliyatining bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Tashkilotchilik qobiliyati, xuddi boshqa istalgan pedagogik qobiliyat singari, bir qator elementlardan tashkil topgan, uning tayyorgarligi umumiy va shaxsning maxsus o'ziga xos xususiyati - asab sistemasi,

individual xususiyatlari, temperamentining o‘zaro bog‘liqlik tuzilishini tashkil etadi.

Bu ko‘p vaziyatlarda dilkashlik, odamlarni o‘ziga jalb qila olish qobiliyati, aqlning tiyrakligi, odamlarni farqlay olish, kishilarning ko‘ngliga yo‘l topa bilish va h.k sifatlar bo‘yicha baholanadi

Didaktik qobiliyat. Yosh sportchilar yoshining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish bilan, mashg‘ulotning ijodiy o‘tishi, yosh sportchilarga bilim berish metodlari orqali namoyon bo‘ladi.

Didaktika (“yunoncha” so‘z bo‘lib – o‘rgatish yoki ta’lim berish ma’nosini bildiradi) pedagogikaning bir qismi bo‘lib, vaziyatdan kelib chiqqan holda yosh sportchilarning sport tayyorgarlik metodikasi va nazariyasining sohasidan boshlang‘ich ta’lim sohasini, ta’limning obyektiv qonuniyatlariga asoslangan holda o‘rgatadi.

Bizga ma’lumki, didaktikaning asoschisi bo‘lmish chexiyalik pedagog Yan Amos Komenskiy ta’lim nazariyasida o‘rta asr maktablarida tushunmasdan yodlab olish bilan mexanik ravishda eslab qolishni taqqoslab va solishtirib ko‘rdi, bu narsa bolalarning psixologik xususiyatlarini, ularning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga va tafakkur faoliyatini hamda yoshini hisobga olishga mo‘ljallangandir. Bu qoida sport murabbiylari va o‘qituvchilarning amaliy faoliyatida o‘z aksini topdi.

Ekspressiv (hayajonli) — (“ekspressiya” – jonlilik, sezgi belgilarini ifodalash kuchi) qobiliyat pedagogik nuqtai nazaridan, o‘z fikrlarini bildirishda qat’iy undash, nutq, mimika yordamida fikrini ifoda qilishning samarali usullaridan hisoblanadi.

Bolalar va o‘smirlar bilan ishlaydigan murabbiy nutqi, ichki kuchi, komil ishonchliligi bilan ajralib turadi.

Intonatsion — nutqni ifoda qilishning asosiy vositalaridan biri, o‘z fikrini bildiradigan asosiy tovush hisoblanadi, o‘qituvchi yoki murabbiy uning yordamida nima haqida gapirayotgangeligi to‘g‘risida o‘z munosabatlarini bildiradi.

Asosan ovozni ifoda qilishning intonatsion vositasi emotsional — so‘zning ma’nosini ifodali ravishda gapirib berishdir.

Tovushlar istalgancha bo‘lishi mumkin, ular quyidagicha xarakteristikaga ega:

- qat’iy ishontiruvchi, pand-nasihatli, qat’iy, keskin;
- buyruq beruvchi, ifodali;
- kechirimli, savol beruvchi;
- ko‘tarinki ruhda, quvonchli;
- yumshoq, yoqimli;

- vazmin, xotirjam, sovuq;
- hayajonli, tashvishli, tantanali;
- hikoyali, tavsiyali;
- yumorga oid va h.k.

Tovushni to'g'ri tanlash, uning maqsadi g'oyalari bog'liq bo'ladi. Tovush u nima haqida gapirayotganini, insonga bo'lgan munosabatni ko'rsatib turishi kerak.

O'rgatishda, mashqni bajarish texnikasini tushuntirishda urg'u va pauzadan foydalanish kerak – bu so'zning jonliligi, ma'nodorligini ifoda etishda muhim vositadir. Gapirish nutqi va ovoz balandligi, shuningdek, qarashi, mimikasi, imo-ishorasi, jonli nutqi katta ahamiyatga egadir.

Biroq imo-ishoradan ehtiyotkorlik bilan foydalanish lozim. Haddan tashqari tez, bir maromdagi, hovliqma, keskin harakatlar insonning joniga tegadi va asabini qo'zg'atadi.

Kommunikativ qobiliyat (o'zaro fikr almashish) murabbiyga tarbiyalanuvchilari bilan garmonik ravishda o'zaro munosabatni o'rnatishga yordam beradi. Kommunikativlikda pedagogik qobiliyat xatarni bilishni va uni ogohlantirishni bilishda namoyon bo'ladi. Murabbiyda empatiya muhim ahamiyatga ega bo'lib, boshqa kishilardagi muammoli vaziyatni anglay olish qobiliyatidir.

Akademik va maxsus qobiliyat har qanday faoliyatning asosi hisoblanadi. Akademik qobiliyat murabbiyning umumiy bilimdonligi, aql-zakovatidan dalolat beradi, shu bilan birga, bolalar va o'smirlarning sport tayyorgarligini tashkil qilishda va sistemasini tuzishda uning kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Bolalar murabbiysining kasbiy qobiliyati uning obro'si o'z kursdoshlari va yosh sportchilar o'rtasida aniqlanadi. Bunda N.Dergach va A.Isayevlarning (1985) fikrlaricha, yosh sportchilar ko'proq ularning murabbiylari ko'ngilchan, haqiqatgo'y, jasur va mehribon bo'lishini xohlaydilar.

V.Suxomlinskiyning (1970) so'zi bo'yicha tarbiyachi bo'lgan e'tiqod va unga bo'lgan ishonchi – bu pedagog va tarbiyalanuvchi o'rtasidagi odob-axloq qoidasining ildizi bo'lib hisoblanadi.

Bolalar va o'spirinlar (yoshlar) sporti murabbiysi faoliyati jarayonida kasbiy qobiliyatining shakllanishida bir qator pog'ona va darajalardan o'tadi.

Birinchi daraja – reproduktiv (minimal). Bilish misol tariqasida ko'rsatiladi, ya'ni mashq sistemasini va kombinatsiyasi qanday bajariladi,

nazariy va amaliy tayyorgarlikni o'zining bilimiga bog'liq ravishda aytib yoki so'zlab berishni bilishi.

Ikkinchi daraja – moslashmoq yoki adaptiv (past). Murabbiy nafaqat o'zining bilganini aytib berishni bilish, lekin o'z tarbiyalanuvchilarining yoshi va individual o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, o'zining tushuntirishiga moslashtiradi.

Uchinchi daraja – lokal – modelni tayyorlash (o'rtacha). Nafaqat bilim berishni bilishi, yosh sportchilarni, ularning o'ziga xos xususiyatlariga moslashtirib borish, biroq jismoniy texnik, taktik va boshqalarni alohida turlari bo'yicha tayyorgarligi malaka va ko'nikmalari, bilim sistemasini loyihalash (modellash).

To'rtinchi daraja – sistemali – modellashtiruvchi bilim (yuqori). Tanlab olingan sport turi sohasida ularni bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish uchun yosh sportchilarning faoliyati sistemasini modelilovat qilishni murabbiy biladi.

Beshinchi daraja – sistemali – modellashtiruvchi faoliyati va xulq (oliy). Murabbiy sport tayyorgarlikning shunday sistemasini modellashtirishni biladiki, u o'z navbatida, sportchining shaxsiy sifatini ham shakllantiradi, nafaqat jismoniy va axloqiy, psixologik, balki yuqori axloqiy va psixologik chidamlilik fanida sportda yuqori muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatini beradi.

Mualliflar N.Dergach va A.Isayev (1985)lar tomonidan berilgan ushbu klassifikatsiya qilish asosida orientatsiya va muomala qilish bilimiga asos soldi. Murabbiyning har bir yangi faoliyat darajasiga oldingisini yuritadi va bilim hamda muhokama strukturasi sifatli o'zgarishi bilan xarakterlanadi.

Oliy o'quv yurtini tugatgandan keyin, maxsus tayyorgarliksiz, faqat ikkinchi darajasi adaptatsiyaga erishish mumkin. Murabbiyning keyinchalik kasbiy mahoratini bolalar va yoshlar sport tayyorgarligining samaradorligini oshiradigan tahlil qilish va xulosa chiqarish qobiliyati, o'zining kasbdoshining amaliy tajribasini ommalashtirish jarayonida bilim, mahorat va malakalarni oshirish, o'z ustida mustaqil ishlash sistemasi bilan aniqlanadi.

Murabbiyning bilimi va shaxsiy sifatlari amaliy faoliyatida takomillashib boradi, shunda u kuzatishni, tahlil qilishni va to'g'ri xulosa chiqara oladi.

Shuning uchun bu jarayon samarali amalga oshiriladigan bo'lsa, unda o'rgatish metodlarining ma'lum sistemasining obykti sifatida (yosh sportchilarni) va xuddi shunday sifatlarida (sport tayyorgarligini tashkil

etishning sikli, metodlari, vositasi va b.q.) egallashi zarurdir. Shunday bilimni olish sistemasi har xil metodlarni egallash va ilmiy tadqiqot qobiliyatlarini rivojlantirishni talab qiladi.

1.6 NAZARIY JIHATDAN TAHLIL QILISH VA AMALIYOT TAJRIBASINI OMMALASHTIRISH

Ushbu metod maxsus adabiyotlarni, maqolalar jurnali konferensiya materiallarini (Ashmarin, 1978) o'rganishni tahlil qiladi, ya'ni adabiyot manbalarida unda amaliy faoliyati uchun qiziqish uyg'otadigan, masalalar yoritilgan bo'ladi.

Bu yerda ma'lum qoidalarga rioya qilinadiki, eng avvalo, maqsad va vazifalarning qo'yilishi ko'zda tutiladi. Masalan, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati haqidagi bilimni kengaytirish zarurdir.

Biroq ma'lumki, jismoniy tayyorgarlikning mazmuniga jismonan qobiliyatlarni rivojlantirish tushsa – bular kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va b.q. Shunday ekan, u yoki bu qobiliyatni rivojlantirishda vazifani aniqlantirishga bog'liq bo'ladi.

O'rganilgan adabiyot manballari tahlil qilinadi va tahlil asosida amaliy faoliyat uchun zarur bo'lgan xulosalarni chiqaradi.

Murabbiyda har xil savollar chiqishi tabiiyki, adabiyot manbalarida bayon qilingan fikrlar bilan kelishmasligi ham mumkin. Bunday vaziyatda ish gipotezini oldinga surish mumkin, ya'ni taxminlar kelib chiqishi mumkin, u ehtimollik xarakterida bo'lishi ham mumkin, biroq bunga o'xshash ehtimollar yoki yuz berishi mumkinligini mantiqiy ravishda asoslab berishga ega bo'lish kerak.

Qoida bo'yicha gipotezalarni tekshirish tajribani tashkil etishni talab qiladi, ya'ni o'rganilayotgan hodisaga kishini aralashtirishni rejalashtiradi.

Pedagogik tajriba. Yosh sportchilarning murabbiylarining amaliy faoliyatida ikkita tajriba turadi – qayd qilish va yangidan ko'rishdan foydalanish.

Odatda, yangidan ko'rish tajribasi, shunday holatda foydalaniladiki, hodisani u yoki bu faktda bo'lgan bilim qachon kerak bo'lganda tekshiriladi.

Masalan, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun amaliyotda nazorat mashqlari tez-tez qo'llaniladi.

Ishlab chiqilgan baholash jadvali va jismoniy qobiliyatning rivojlanish darajasi haqida axborot beradi. Biroq murabbiyda uning regionida bu jadvalning to'g'riligiga shubha kelib chiqishi mumkin.

Bunday vaziyatda barcha o'quvchilar ma'lum dastur bo'yicha testdan o'tkaziladi va asosiy statik ahamiyati hisoblab chiqiladi.

Olingan ma'lumotlar baholash jadvalidagi ma'lumotlar bilan taqqoslanadi, ularning tahlili o'tkaziladi hamda tegishli xulosalar chiqariladi.

Gipotezalarni bunday tekshirish tadqiqot ishlarini o'tkazishda mos keladi: reja tuzish, testlarni tanlash, sharoitning mavjudligi va sinalayotganlarining zarur bo'lgani soni, statik normalar mos kelishi kerak.

Qayd qilinadigan pedagogik tajriba gipotezani oldinga surish bilan mos keladigan yangi pedagogik nizomni ishlab chiqishni nazarda tutadi.

Bunday vaziyatda, agarda murabbiy sport tayyorgarligi masalasini original ravishda hal etish yo'lini topgan bo'lsa (rivojlantirish ishlari, vositasi tashkil qilish shakli, rejalashtirish, nazorat qilish va b.q.), unda bu qayd qilish pedagogik tajribasi yordamida isbot qilinadi, u demak, tadqiqot ishlarining boshqa usullarida ham qo'llaniladi.

1.7 PEDAGOGIK TEST, KUZATISH, ANKETA O'TKAZISH

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida sportchining shaxsiy sifati va organizm holati haqidagi axborot katta ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Buning uchun standart testlardan foydalaniladi (L.Volkov, 1994; Serlienko, 2000), ularning yordami bilan odam qobiliyatini rivojlantirish darajasini o'lchash o'tkaziladi (aqliy, jismoniy, psixologik va b.q.). Shunday muolaja esa test deb ataladi.

Shuni ko'rsatib o'tish lozimki, hozirgi vaqtda sport amaliyotida yetarli miqdorda testlar terib qo'yilgan yoki joylashtirilganligi, xuddi yosh sportchilarni ham va xuddi shunday katta yoshdagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini obyektiv baholashga imkoniyat beradi.

Pedagogik kuzatish. O'quv trenirovka jarayonini tashkil etishni baholash va musobaqalash faoliyati bu jarayonga qo'shilmasdan reja asosida qilinadigan tahlilni o'zida tasavvur qiladi.

Sportchining shaxsiy boshqa tomonlari va sportchiga tanbeh berishga yoki rag'batlantirishga reaksiyasi mashqni bajarish texnikasini yosh sportchining organizmiga trenirovka va musobaqalashish yuklamasining ta'siri haqidagi axborotni tez olish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Har qanday pedagogik kuzatish kuzatilayotgan hodisa va voqealarni, ularni tahlil qilish va xulosalarni chiqarishga mos kelgan holda baholashni kuzatish rejasini mukammal ravishda ishlab chiqishni talab qiladi.

Anketa shunday metodga kiradiki, u "so'rov" deb aytiladi. Bu guruh metodlariga shuningdek, intervyu berish va suhbat kiradi.

Bu barcha metodlar quyidagi belgilar bilan tariflanadi: murabbiy, tadqiqotchi shunaqa axborotni oladiki, u soʻz bilan axborot berish yoʻli hisoblanadi. Shunday ekan, har qanaqa soʻrashni tashkil etish, shunga yoʻnaltirilgan boʻlishi kerakki, chunki soʻralayotgan kishini shunday qoʻzgʻaydiki, qoʻyilgan savolga toʻliq va toʻgʻri javob berishi lozim.

Har qanday pedagogik tajriba har xil metodlardan foydalanishni nazarda tutadiki, u oʻrganilayotgan obyekt haqida axborot olishga imkon beradi. Sportchining har xil qobiliyatini oʻlchashda dinamometriya, xronometriya, gopilometriya, refleksometriya, teningmetriya va boshqalarda foydalaniladi. Organizmga trenirovka yuklamasining taʼsirini aniqlash uchun eng qulay metod tomir urishini oʻlchaydir.

Maxsus adabiyotlarda har qanday yuklamada va organizmni toʻliq oʻrganish metodi haqida uni sifatli baholashni, xuddi tabiiy sharoitda qanday boʻlsa, shunday sport tayyorgarligi jarayonida ham yetarli darajada axborot olish mumkin.

Hozirgi vaqtda koʻpchilik har xil fanda, xuddi shular qatorida sport pedagogikasida aniq matematikaga qaramlik jihatidan hammadan koʻproq foydalanishi yoʻli rivojlanadi.

Shunday qilib, matematik statistika va matematik tahlil qilish metodlari bolalar va yoshlar sporti zamonaviy murabbiysi bilimining tarkibiy qismi hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotni nazariy va ilmiy tajribaga asoslangan materialli oliy oʻquv yurtlarida oʻqishi jarayonida talaba yoshlarni kurs va diplom ishlarining asosiy mazmuni hisoblanadi. Ilmiy tadqiqot ishi yoʻli bilan olingan axborot sport amaliyoti uchun murabbiylarning seminarlarida maʼruza, ixtisoslashgan jurnalga maqola, metodik ishlanma va kitob shaklida taqdim qilinadi.

Shunday qilib, bolalar va yoshlar sporti murabbiysining pedagogik mahoratining shakllanishi ilmiy tadqiqot faoliyatida qanday qilib boʻlsa va xuddi shunday amaliyotda har kuni yoki doimiy qobiliyatini takomillashtirishni talab qiladi.



SPORTDA QOBILIYATLAR VA ISTE‘DODLARNI ANIQLASH. INDIVIDUAL QOBILIYATI VA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHNI TANLASH

2.1 SPORT QOBILIYATI VA ISTE‘DODNING TUZILISHI HAQIDA

Sportda tanlab olish nazariyasi va metodikasi bo‘yicha ko‘pchilik ilmiy ishlarda (Bril, 1980; Bulganova, 1986; Shapashnikova, 1994) sportga oid iste‘dodi va sport qobiliyatini baholashda maxsus texnologiya qo‘llaniladi. Shunday qilib, texnologiyaning asosiy mazmuni yuqori toifadagi sportchilarning modeli xarakteristikasini aniqlashda, sport natijasiga, ularning birday turishiga va genetik ravishda bir-biriga bog‘langanligini, informatsion ahamiyatini o‘rganishda shuningdek, tashkiliy savol va misollarni asoslab berishda parametrlarning ilmiy ishlarida yakunlanadi. Bu ilmiy ishlarning nazariy va amaliy ahamiyatiga shubha keltirib chiqarmaydi. Biroq shunday murakkab muammolarni ishlab chiqishda, eng avvalo, “sportda tanlab olish” tushunchasini tushunarli qilib aniqlash zarur, so‘ngra uning mezonlari mazmunini, bunda nafaqat ilmiy ishlar fan sifatida, biroq ularning yo‘naltirishi ham hisobga olinadi.

V.Filinning (1987) fikricha, sportda tanlab olishda tashkiliy-metodik tadbirlar tizimini o‘zida tasavvur qiladi va ular asosida ma‘lum sport turidan ixtisoslashtirish uchun bolalar, o‘smirlar va yoshlarning qobiliyatini va iste‘dodini aniqlaydi. Ilmiy tadqiqotchilar va amaliyotchilarning iste‘dodli bolalarni, ya‘ni tug‘ma talantlarni anatomo-fiziologik xususiyatiga va qobiliyatiga bilim darajasida turadilar. Kishilar o‘ziga xos individual xususiyatiga qarab ularning ayrim turlari faoliyatini muvaffaqiyatli bajarishga bog‘liqdir. Har qanday faoliyat turida natijalarga erishishda, shular qatorida sportga oid iste‘dod, talantni – eng yuqori shakldagi qobiliyatni talab qiladi. Shuning uchun “sportda tanlab olish” tushunchasini aniqlashda “iste‘dod” tushunchasini kiritish maqsadga muvofiq bo‘lib (Platonov, Saxnovskiy, 1988), V.Platonov (1987) aniq sport turidan yuqori natijalarga erishishga qodir, ko‘proq iste‘dodli kishilarni qidirish sportda tanlab olish jarayoni sifatida qaratiladi. Iste‘dod

qobiliyatni birga qo‘shib olib borishi sifatida ifoda qilinadi, uning eng yuqori darajadagi faoliyatni bir-biriga bog‘lashdadir.

Tadqiqotchilarning hisoblariga ko‘ra, sportda tanlab olish va metodlarini muammolariga yoshdoshishga qarama-qarshiligi va ko‘p qirraligi uni o‘rganishga sabab bo‘ladi, aslini olganda, tadqiqot predmetlari har xil tushuniladi. Shuning uchun sportda tanlab olish sistemasini keyinchalik ishlab chiqish uchun shunday iste‘dodli, qobiliyatli, talantli kabi tushunchalarni aniqlamoq zarurdir (sport faoliyati nuqtai nazaridan). “Sportdagi iste‘dod” tushunchasini aniqlashda eng ko‘proq kelishmovchiliklar kuzatiladi, u, ayniqsa, bir xil muammolarning fikriga tug‘ma iste‘dodlarni va qobiliyatlilarni qo‘shib olib borish hisoblanadi. V.Volkov, V.Filin, Zaporockanov, Sozansky va boshqalarning fikri bo‘yicha, genetik bir-biriga bog‘liq bo‘lgan morfofunktsional harakatga soluvchi va psixofiziologik o‘ziga xos xususiyatlari mavjuddir.

O‘tkazilgan nazariy tahlil va tadqiqot ish tajribasining natijalarini to‘la isbot qilishda sportga oid talant, sportda yuqori yutuqlarga erishishni ta‘minlovchi, qobiliyatlarni birga qo‘shib olib borish sifatida ko‘rib chiqish mumkin.

Trenirovka va musobaqalashishning ta‘sir etishi harakatlanish, jismoniy va psixologik qobiliyatda talantni rivojlantiradi. Iste‘dodlar ahamiyatini tushunishga shunday yondoshish zamonaviy sportni, eng avvalo, talablarini birga qo‘shib olib boradi, modomiki, V.Keller (1995) va V.Platonov (1977)ning tasdiqlashicha, musobaqalashish sharoitida harakat, jismoniy va kishining psixologik imkoniyatlarini tadqiq qilishi mumkin. Shunday ekan, iste‘dodning mazmunini aniqlaydigan, shunaqa belgilar haqida axborot olish zarurdir, bu mohiyati bo‘yicha sportga oid talant yadrosi hisoblanadi. Bunday axborot sport bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichidan tortib, to yuqori sport muvaffaqiyatlariga erishish bosqichigacha bo‘lgan yosh diapazonini qamrab oladi.

Hozirgi vaqtda morfologik, fiziologik, psixologik va sportning har xil turlaridagi natijalari, boshqa belgilari, shuningdek, sportda ko‘proq muvaffaqiyatga erishishni ta‘minlovchi parametrlarining genetik asosi haqidagi ma‘lumotlar va yetarli darajada axborotga egadir.

Keyinchalik tadqiqot muammolarida uchraydigan o‘zaro komponentlar o‘rtasidagi bog‘liqligining ma‘lum tuzilishini egallaydigan dinamik tizim sifatida sportga oid talantni o‘rganishni talab qiladi. Shunday o‘rganish jarayonida olingan ma‘lumotlar sportga oid talant sifatida qarashni nazarda tutadi.

Masalaning shunday qo'yilishi bilan har xil sport turlarida sportga oid talantning yoshi, strukturasi o'rganish bo'yicha tadqiqot tashkil qilingan edi. Tadqiqotning dasturiga tipologik guruh va asab tizimlarining asosiy xususiyatlarida aks ettiruvchi (psixofiziologik mezon), psixofiziologik ko'rsatkichlar va antropometrik belgilar (samometrik mezon), jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini ta'riflovchi (pedagogik mezon) parametrlarni o'lchash kiritilgandir. Hisob-kitob va tahlil qilish ko'pgina aniqlash (dianermatsiya) ko'effitsientlari (foizda) yordami bilan amalga oshiriladi. Sport natijalari har bir mezonning turlari va umumiy ta'sir etishi bilan baholanadi.

Sportni tezkor - kuchlilik turida (yengil atletikaga oid sakrash) sportga oid talantning yosh tizimini o'rganish bo'yicha ma'lumotni misol tariqasida taqdim etamiz.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, u yosh sportchi qizlarda (2.1-jadvalda) boshlang'ich tayyorgarlik davrida jismoniy qobiliyatni rivojlantirish darajasi sport natijasiga eng ko'p ta'sir ko'rsatadi. Shunday bo'lishi kerakki, ya'ni trenirovkaning ta'sir etish samaradorligi bu yerda yetarli darajada yuqori bo'lib, yuqori muvaffaqiyatga erishish bosqichi haqida hech narsani aytish mumkin emas, bu yerda sport natijalari ko'proq asab tizimining holatiga bog'liq bo'ladi. Agarda sport natijalarida (samometrik va psixofiziologik) biologik belgilar ta'sir etishini kompleks ko'rib chiqadigan bo'lsak, ularning katta rol o'ynashini ko'rsatib o'tish zarurki, u boshlang'ich bosqichda qanday bo'lsa, xuddi yuqori muvaffaqiyatga erishgan bosqichida ham shunday bo'ladi (40.0 va 49.3 %).

Yosh sportchilarning ko'rsatkichlarini tahlil qilishda olingan ma'lumotlar bir muncha boshqacha bo'ladi. Sport tayyorgarligining ikkita birinchi bosqichida o'g'il bolalarning sport natijalari biologik belgilari yetarli, kuchli ta'sir etishi qayd qilingan.

Shu bilan birga, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ta'riflovchi (pedagogik mezon), psixologik tizim va asab tizimi aks etadigan (psixofiziologik daraja) antropometrik belgilar (samometrik mezon) turiga umumiy ta'sir etishi va uning dolzarbligi hozirgi vaqtda hech shubha uyg'otmaydi.

Yosh sportchi qizlarda sport natijalariga pedagogik, somatik va psixofiziologik belgilar ta'siri yig'indisidan iborat bo'lgan yosh dinamikasi, %.

Belgilari	Yoshi				
	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
1. Pedagogik	41.9	28.0	27.0	20.9	24.1
2. Somatik	23.3	12.1	7.0	15.1	16.3
3. Psixofiziologik	17.1	4.9	14.3	3.7	38.0

Yosh sportchilarda (balandlikka sakrashda) sport natijalariga jismoniy qobiliyatni, morfologik va psixofiziologik belgilar ta'sirining yig'indisi yosh dinamikasi, %.

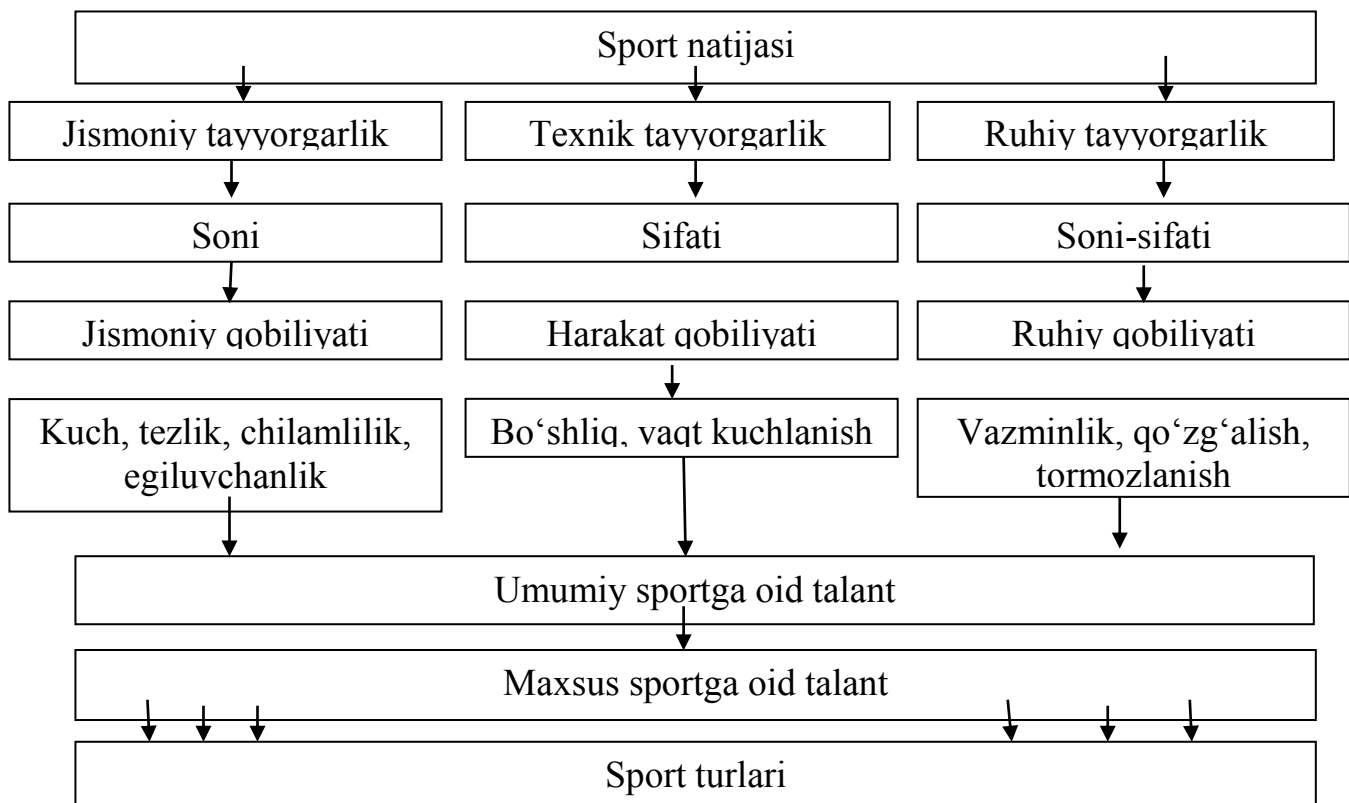
Shartli belgilar: 1-tezlik; 2-epchillik; 3-egiluvchanlik; 4- chidamlilik; 5-gavdaning uzunligi; 6-ko'krak qafasining aylanasi (quchoqqa olish); 7-toz suyagi (tazagrebnevoy) diametri; 8-yelka-bilakning o'zaro bog'lanishi; 9-sonni boldirning o'zaro bog'lanishi; 10-asab jarayonlarining vazminligi; 11-asab jarayonlarining kuchi; 12- axborotni qayta ishlash tezligi; 13-asab tizimi ko'rsatkichlari bo'yicha tipologik guruhlar.

Shunday ekan, tadqiqotlarning ko'rsatishicha, biologik belgilarning ta'sir etishiga asosan, genetikani ta'minlashda, sportga oid talant strukturasi baland va yoshi hamda jinsiy farqlanish bo'ladi.

Shunday qilib, sportga oid talantni kompleks tadqiq qilish, tayyorgarlikning har xil bosqichlarida sportda tanlab olish mezonini ishlab chiqish uchun axborot olishga imkoniyat beradi, shuningdek, sportda tanlab olishning asosiy vazifalaridan biri bu aniqlash va baholashdir, birinchidan, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida sportga oid talantning umumiy darajasini, ikkinchidan, sportga ixtisoslashtirilgan bosqichda sportga oid talant darajasidan xulosa chiqarishga imkoniyat beradi.

Umumiy sportga oid talantning tuzilishini o'rganish bo'yicha aniq vazifalar qo'yamiz, aynan:

1. Umumiy sport talanti trenirovka jarayoni va musobaqalashish yuklamasiga qo'yiladigan zamonaviy talablar, barcha sport turlari vakillarining faoliyatini tahlil qilish asosida faqatgina o'rganish bo'lishi mumkin.



2.1-rasm. Sport qobiliyatini shakllantirish tizimini sxemasi.

2. Katta mashg‘ulot yuklamalari va ulardan so‘ng kuchlarning tez qayta tiklanishi yuqori malakali sportchilarga xos; bu a‘lo darajadagi sog‘liqni, jismoniy sifatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan belgilanadigan mehnatsevarlik darajasini; tana tuzilishi va salomatlik xususiyatlarini o‘rganishning ahamiyatini ta’kidlab o‘tish joiz;

3. Sportning ko‘p turlarida, sport natija, mashqlarni bajarish sifati bilan belgilanadi, ular harakatlarning aniqligi, mushaklar sezgirligini va boshqa shu kabi harakat qobiliyatlarining yuqori saviyada rivojlanishini ta‘minlaydigan xususiyatlarni talab qiladi;

4. Musobaqalashuv faoliyati asab tizimiga emotsional turg‘unlikka o‘z tuyg‘ularini bashorat qilish sifatlariga katta talablar qo‘yadi.

5. Sportga oid talantning qobiliyat bilan qo‘shib olib borilganda sportda yuqori natijaga erishishga yordam beruvchi harakat, jismoniy va psixologik imkoniyatlar yig‘indisi sifatida qaraladi. Sport turiga bog‘liq holda bu qobiliyatlarning ahamiyati o‘zgarib borishi mumkin.

6. Sportga oid talantni o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotlar, uning yuqori sport natijalariga erishishini ta‘minlovchi, ma‘lum darajada strukturaga ega va tarkibiy qismlari o‘zaro bog‘langan hamda rivojlanuvchi tizim ekanligini nazarda tutishi lozim.

7. Bolalar va o'spirinlarning sport tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida sport talantini ularning harakat va jismoniy sifatlari hamda pedagogik kuzatuvlar, so'rovlar, testlar yordamida aniqlash, somatik rivojlanishi va emotsional turg'unligini baholashni so'rovnomalar yordamida o'tkazish mumkin.

2.2 SPORTDA QOBILIYOT VA TALANTNI O'RGANISHDA TIZIMLI YONDASHUV

Sport qobiliyati va talantiga bir butun sifatida qarash mumkin, uning o'ziga xos xususiyatlari, eng avvalo, uning tashkil qiluvchi qismlari ichki tabiatiga bog'liq bo'ladi. Uni to'liq rivojlantirishni bilishi, uning qismlari o'zaro aloqasi va harakatini o'rganish haqiqatni bilishning asosiy omilidir. Ushbu xatti-harakat biologik va ijtimoiy obyektlarni o'rganishda kompleks yondoshuvni ishlab chiqishda o'z aksini topdi. Kompleks o'rganish negizida yagona dastur bo'yicha ishlayotgan va umumiy maqsadga erishish yo'lida o'zaro birgalikdagi muvofiqlashgan harakat har xil mutaxassislarning faoliyatini tashkil qilishni ko'zda tutadi. Tadqiqotlarning obyektini birga qo'shib tashkil qilishdagi bunday yondoshuv sport talantiga ko'plab o'zaro bog'langan elementlar tizimi sifatida qarashni taqozo etadi.

Sport talantini obyekt sifatida kompleks o'rganish tadqiqotlarda obyektini nazariy jihatdan tushunish shakllaridan birini - tizimlarning umumiy nazariyasini qo'llash imkoniyati beradi.

To'liq o'rganishni turli darajalarda olib borish mumkin. Biz sport talantini o'rganishni organizm darajasida, uning qobiliyati va talantni sportda boshqacha darajada o'rganilishini inkor etmagan holda, olib borishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Sportda talant tizimini quyidagi sxemada tasavvur qilishimiz mumkin: organizmning bir butunligi – organning tizimi – organlar – to'qimalar – hujayrali va hujayrasiz elementlar.

Tizimli yondoshuv barcha jarayonlarning paydo bo'lishi sifatida qarash kerakki, u yoki bu boshqa tuzilish (tashkil etishni)ga ega bo'lish imkoniyatini beradi. Bu shu ma'noni anglatadiki, u yoki buni bir butunligining o'ziga xos xususiyati, uni xususiyati, xossaning tuzilish eng muhim ahamiyatga egadir – bir butunlikni ichki shakli o'zaro aloqador, uning tarkibiy qismini vujudga keltiradigan o'zaro harakat, o'zaro bog'liqlikning jamini o'zida tasavvur qiladi. Bunda tuzilishni o'rganishda tarixiy jihatdan uni bilib olish nazarda tutiladi: kelib chiqishi va rivojlanishi.

Tizim haqida axborotning olinishi uning asosida tarkibiy qism tuzilishini tahlil qilish uni harakat qilish usulini o'rganishga, o'qitishga imkoniyat beradi, ya'ni dinamik tizimlar sifatida qaraladi.

Tizimni tarixiy jihatdan tahlil qilish ikkita yo'nalishda qaraladi – genetik va oldindan aytish. Bunday o'rganishda tizimning rivojlanishi ko'pdan-ko'p elementlar o'rtasidagi aloqa va munosabatda aniqlanadi, ya'ni bir butun sifatida yaxlit holatni o'rgatadi. Shuni ko'rsatib o'tish kerakki, har qanday bir butun tizim o'ziga xosligiga ega, faqat u oldindagidek yaxlit holat omiliga ega, u ushbu bir butun jarayonni va barcha qismiga rioya qiladi.

To'liq o'rganishning tuzilishini tahlil qilish yordamida shunday momentlarni o'zida mujassamlashtirgan, elementlarning o'zaro bog'liqligi, aloqasi va munosabati, sistemali tashkil etish aloqasi, ierarxik tuzilishi, elementlarning xulqi va bir butun tuzilishlarini amalga oshiradi.

Matematik uslub katta rolga ega, ularni qo'llash nafaqat tizimning kelib chiqishini va rivojlanishini muvaffaqiyatli o'rganishga yordam beradi, balki uni oldindan aytib berishi, kishi faoliyatining har xil sohalarida, muhim amaliy ahamiyatga egadir, shular qatorida sportda ham.

Sportda talantning kelib chiqishi va rivojlanish muammosini o'rganishda tizimli tahlil qilishni qo'llash o'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini boshqarish tizimi "ochiq tizim" sifatida aniqlanadi, o'rtasida yoki sharoitda foydalanishga imkoniyat beradi, ya'ni organizmda bir butun va sistemaning barcha tarkibiy qismlarini takomillashtirish uchun trenirovkaga ta'sir etadi.

2.3. SPORT QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOFIZIOLOGIK BELGILARNING DASTLABKI SHARTI. SPORT BILAN SHUG'ULLANISH JARAYONIDA ASAB TIZIMINING TIPI VA UNING AHAMIYATI

Qobiliyatning har qanaqa tuzilishi asosida, shular qatorida sportda ham, tabiiy, biologik asosga va turg'unlikka ega bo'lishida iste'dod (qobiliyat) yotadi.

I.Pavlov uni o'quvchilari va izdoshlarini tadqiqotlari kishining asab faoliyatilari tipologiyasining o'ziga xos xususiyatlari asosini o'rganishda tabiiy qobiliyatning rivojlanishi qonuniyatlarini asab tizimlari va uning xossasini tushunishga imkon beradi. Aniqlashga ko'ra, kishilar turli-tuman asab tizimi xossasi nafaqat xulqining o'ziga xos xususiyatlari irodaliligini egallaydi, balki o'zining qobiliyatlarini, malakalarini, sifatini rivojlantiradi.

Kishining asab tizimi asosiy tipologik xossalari quyidagilar kiradi:

- kuch va kuchsizlik, ular qo'zg'atuvchiga uzoq vaqt ta'sir qilish munosabati bo'yicha asab tizimining chidamlilik darajasini ifoda qiladi, shuningdek, kuchliga garchi qisqa vaqtda qo'zg'atsa ham;

- harakatchanlik va harakatsizlik shunda namoyon bo'ladi, o'zgaruvchan qo'zg'alish asab tizimida reaksiyaning qayta qurilishi nechog'lik tez o'tadi;

- asab jarayonida vazminlik yoki vazminsizlik xususiyati, ularning kuchi va harakatchanligi bo'yicha tormozlanishi va qo'zg'alishining o'zaro nisbatini (ballansini) ochib beradi;

- dinamiklik va jo'shqinlik sifatida katta miya qobig'ida eng oxirida beruvchi funksiyasi, u vaqtinchalik asab aloqalarining vujudga kelish tezligida namoyon bo'ladi.

Asab tizimlarining bunday xususiyatlarining birga qo'shib olib borilishi ko'pchilikka tipologik guruhlarni beradi. Shuning uchun ham to'rttasi asos qilib olindi.

- kuchli vazminlik tipi – faoliyat bir tekisda, sakramasdan o'tadi. Charchash faoliyatida pasayish kamdan-kam bo'ladi;

- vazminlik tipi – ishni yaxshi bajaradi, u kuchli bir tekisda sarf qilishni, uzoq davom etadigan va metodik zo'riqish talab qiladi, yuqori chidamlilikka ega bo'ladi;

- vazminsizlik tipi – harakatda davriyligi (sikligi) bilan xarakterli: asabning kuchli ko'tarilishi, so'ngra ozib ketadi va faoliyat pasayadi;

- kuchsiz tip - stress oqibatidagi holatda o'ta ta'sirchanlik oshadi va ish qobiliyati pasayadi.

Asab tizimida boshqalardan ajralib turadigan xususiyatlar mijozning (temperamenti) fiziologik asosi hisoblanadi, u kishi psixologik jarayonlarining dinamikasini ta'riflaydi.

Xolerik yoki qiziqqon mijoz (asab tizimlari tipi bo'yicha vazminlik bo'ladi) – ochiqchasiga shijoatli, jizzaki, yengil va tez jahli chiqadigan tip. Uning uchun faoliyatidagi davriylik va boshdan kechirish bilan xarakterlidir. U alohida kuch-g'ayrat bilan ishga berilish qobiliyatiga ega, unga qiziqadi, kuchining ortib borishini sezadi, yengib o'tishga tayyor va maqsadga erishish yo'lida to'siqlarni hamda, haqiqatdan ham, qiyinchiliklarni yengib o'tadi. Biroq kuchni ishlatib bo'lgandan keyin, unda pasayish boshlanadi, chunki u keragidan ko'proq kuchini tamom qilgan, shundan so'ng u hech narsani bajara olmayman deya o'z ustida ishlaydi yoki takrorlaydi. Xolerikning irodasi shiddat bilan o'tadi. Shunday

qilib u yuqori qo'zg'aluvchanlik bilan farq qiladi, faoliyatini katta zo'riqish holatiga olib boradi.

Sangvinik (xushchaqchaq) mijoz – kuchli, vazmin tip. Yaxshi ballansga keltirilgan va asablar jarayoni harakatchan bo'ladi. Bu har jihatdan yaxshi, sog'lom, xushchaqchaq jamiyatning a'zosi bo'ladi, lekin o'zining qobiliyatini shunda namoyon qiladiki, qachonki qiziqarli ish bo'lsa, ya'ni doimiy ravishda qiziqishini tug'diradigan bo'lishi kerak. Sangivnik harakatchan faoliyatida o'zgaruvchan sharoitda yengilishga moslasha oladigan, atrofida turganlar bilan tezda kirishadigan yoki til topa oladigan, kirishimlili, yangi odamlar bilan erkin emasligini sezmaydi. Jamoada bunday tiplar quvnoq, xushchaqchaq, yangi ishlarga tezda kirishimli, ergashtirib ketish qobiliyatiga egadir. Sezgirlik yengilgina kelib chiqadi va yengilgina almashadi, bu esa asab jarayonlari harakatchanligi haqida guvohlik beradi. Xavfli holatlarda yurakni siqadigan hissiyotlar tezda yengadi. Odatdagi holati – optimizm ruhida. Asab jarayonlarining katta yoki ko'proq harakatchanligi aqlning tez o'zgara olishiga yordam beradi, diqqat-e'tiborni yengilgina yoki yumshoqqina o'zgartiradi va yangisini egallaydi.

Flegmatik yoki bo'shang mijoz. Asab jarayonlari qo'zg'aluvchanligiga nisbatan, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonini yetarli darajada vazminligi bilan xarakterlanadi. Bu esa yuvosh, o'zini tuta biladigan kishilar, tirishqoq, o'z so'zida qat'iy turadigan mehnatkash fidoyidir. Asab jarayonlarining vazminligi natijasida va ularning ayrimlarini harakatsizligi tufayli qiyin vaziyatda ham flegmatiklar uyqosh bo'lib qolaveradilar. Mavjud kuchli tormozlanishda va qo'zg'alish jarayonidagi vazminlik flegmatik o'zining birdan kuchayishini ushlab turishi qiyin bo'lmaydi. U mayda-chuyda narsalarga chalg'ishni yoqtirmaydi, shuning uchun uzoq davom etadigan va metodik zo'riqishni bir me'yorda kuchni sarf qilishni talab qiladigan, harakatni bajarish mumkin. I.Pavlov shunday tipdagilarning yuqori darajadagi chidamliligini ko'rsatib o'tgan edi. Hattoki flegmatiklar katta ishni bajarganlaridan keyin asab faoliyati vazifasi uchun yetarli qiyin masalalarni hal etishi mumkin, biroq ular asab jarayonlari yuqori darajada harakatchanligini talab qiladi.

Melonxolik (g'amgin) mijoz. Melanxolik mijoz kuchsiz ish qobiliyati bilan farq qiladi, shu bilan birga zaiflashish nafaqat qo'zg'alish jarayoniga, balki tormozlanish jarayoniga ham ma'lum bo'ladi. Uni yangi sharoit, vaziyat, yangi odamlar qo'rqitadi, u uyaladi va kishilar bilan bo'ladigan muloqotda o'zini yo'qotib qo'yadi va shuning uchun qobig'iga o'ralib qoladi. Flegmatikka ichki tormozlanish (tormozlanish jarayoni namoyon

bo'lishining yuqori shakli) qiyinchilik bilan amalga oshadi, lekin u tashqi tormozlanishga juda ham sezgir bo'lishi mumkin, bu esa unga turmush sharoitiga muvaffaqiyatli ravishda moslashishga yordam beradi. Biroq kasb uchun, psixik va jismoniy imkoniyatlar darajasida ishlashga to'g'ri keladi (uchuvchi, kosmonavt, g'ovvos, o't o'chiruvchi va nihoyat yuqori toifadagi sportchi) asab tizimining shunday o'ziga xos xususiyati biror kasbga yaroqsizlik omili hisoblanadi.

Asab tizimlari tipologiyasining o'zga xos xususiyati va qobiliyati o'zaro aloqadorligida ko'proq jiddiy muammolarning mavjud bo'lishi shundaki, chunki B.Teklovning hisobiga ko'ra, asab jarayonlarining ma'lum o'ziga xos xususiyati majmuasini o'zida tasavvur qiladi (Pavlovning terminologiyasi bo'yicha "genetop" yoki "mijoz"dir), asab tizimining tabiiy xususiyatlari asab tizimlari tipi sifatida farqlanadi, bu oliy asab faoliyati xususiyati yoki xarakteriga, fenotipidan, shaxsiy faoliyatidan qat'iy aniqlangan, hayvon va kishi xulqi ko'rinishida ifoda qiladi.

I. Pavlovning qayta-qayta ko'rsatib o'tishicha, kishi shaxsi biologik jihatdan nasldan naslga o'tishi sifatida aniqlanadi, shunday muhitda va sharoitda tarbiyalanadi. Asab tizimlarining kuchi (mijoz) bu tug'ma xossa degani, xarakteri esa (xulq-atvori shakliga) yakka-yakka egallagan odatlaridan ko'proq tashkil topadi. Pavlovning tasdiqlashiga ko'ra, agarda biz asab tizimlari tiplarini gapiradigan bo'lsak, ya'ni biz bu to'g'risida gapirishimiz mumkinki, hayvonlar nima bilan tug'iladi, ya'ni uning organizmiga nima solingan bo'lsa, tug'ish vaqtida unga nima berilsa, hayvon shunday tug'adi.

Asab tizimlarining o'zgarishlariga keladigan bo'lsak, imkon qadar yaxshilanadi, lekin va faqatgina hayvonning umumiy shartli-reflektorini boshqarishi, unda oranjereya tajriba sharoitida o'ziga xosligi tipni mustahkam qayta ishlash haqida bo'lishi ham mumkin emas.

Keyinchalik tadqiqotchilarning tasdiqlashiga ko'ra, ya'ni tug'ma iste'dod yoki qobiliyat bo'lishi mumkin, u fiziologik jihatdan bir xil ma'noli tariflanadi (kuch, asab jarayonlarining harakatchanligi va vazminligi), biroq shaxsning psixologik xususiyati nuqtai nazardan har doim bir necha qiymatga egadir.

Fransiyalik tadqiqotchi Moris shunday xulosaga keldiki, har bir tipologik guruh ma'lum ish qobiliyatiga ega bo'ladi. Uning ma'lumoti bo'yicha, kuchli va asab tipi ko'p sonli kilogrammometrlarni ishlab chiqishga qodir; uni ergogrammasi sekin-asta pasayadi, bu asab tizimlarini katta kuch bilan, qarshilik ko'rsatishi haqida guvohlik beradi. Kuchli, lekin kam asabiy tip shuningdek, ko'p sonli kilogrammometrlarni ishlab

chiqarishga qodir, biroq uning ergogrammasining pasayib boruvchi qismi qisqa bo‘ladi va asab tizimining tezda ishdan chiqishi bilan xarakterlanadi. Asabiy tip (Morisning iborasi bo‘yicha “jimlik tipik”dir) uzoq davom etadigan ish qobiliyatiga qodir emas, biroq ergogrammaning pasayishi davrida katta kuch bilan qarshilik ko‘rsatishga nisbatan ega bo‘ladi. Eng ko‘p past va bo‘sh jismoniy qobiliyatga bo‘sh va kam asabiy tiplarga ega, ularda ergogramma to‘satdan pasayishi bilan tugaydi.

Boshqa tadqiqotchilar zaif tipga va yuqori – kuchli tipga ega bo‘lgan mushak ish qobiliyatining past ko‘rsatkichlariga diqqatni qaratadi. Asablar qo‘zg‘algan tiplarda charchash qisqa bo‘ladi, charchash alomati kuchli vazmning nisbatan erta bo‘ladi, biroq sust dam olishdan keyin ish qobiliyati oshadi, ayrim holatlarda dastlabki holatidan oshib ketadi. Mushak ish qobiliyati bo‘yicha vazmin tip kuchli tormozlanish va sust tip o‘rtasidagi holatni egallab turadi.

2.4 TURLI-TUMAN TIP GURUHLARIDA SPORT QOBILIYATI

Musobaqalashish faoliyatida va sport trenirovkasi amaliyotida olingan ma‘lumotlar alohida qiziqish kasb etadi. Ko‘pchilik tadqiqotchilarning ko‘rsatishicha, (Radionov, 1973; L.Volkov, 1998; Vit Klichko, 1989) asab tizimlarining tipologik o‘ziga xos xususiyati gimnastika va akrobatikada murakkab koordinatsion harakatni bajarishda bir muncha ta’sir ko‘rsatadi.

Kuchli harakatlanadigan tip dinamik mashqlarni tez bajarishda, shuningdek, vazifani tez-tez almashtirishda yoki faoliyat sharoitini o‘zgartirishda eng yaxshi ish qobiliyatini ko‘rsatadi. Mashqni bajarish sifati trenirovkaning oxirida ham pasaymaydi.

Kuchli harakatlanadigan tipda qo‘zg‘alish jarayoni ustunlik qilishi bilan dinamik mashqlarni tezroq bajarishda ish qobiliyati oshadi, zaruriyat tug‘ilganda sekin yoki statik mashqlar bajarganda pasayadi.

Kuchsiz harakatlanadigan tip yetarli darajada chidamlilikka ega bo‘lmaydi: bitta va shu mashqning o‘zini 3-5 martadan ko‘p bo‘lmagan miqdorda bajarishga qodir. Trenirovka mashg‘ulotining oxiriga kelib mashqni sifatli bajarish pasayadi va ko‘pincha bunday sportchilar mashg‘ulotni tamom bo‘lishidan oldinroq to‘xtatadi.

Kuchli harakatsiz tip eng yaxshi ish qobiliyatini statik mashqlarni sekin bajarishda ko‘rsatadi. O‘z faoliyatida harakatning tezligida, holatni tez-tez o‘zgartirib turishida, nisbatan tez charchab qolishi bilan farqlanadi.

Trenirovka mashg'uloti vaqtida yuklamaning hajmi bo'yicha bunday sportchilar ishchan qobiliyatli sifatida tariflanadi.

Kuchsiz harakatsiz tip nisbatan past ish qobiliyatiga ega bo'ladi. Odatda, ular 3 soatli trenirovka yuklamasini ko'tarolmaydi yoki ushlay olmaydi. Bajarish sifati 4-5 marta takrorlangandan keyin sezilarli darajada pasayadi. Keyingi kundagi trenirovka mashg'uloti haddan tashqari past bo'ladi.

Gimnastlar va akrobatlar yuqori koordinatsiyali va ish qobiliyatida o'zini ko'rsata olganlar qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining optimal holatini, vazmin va yaxshi harakatlanishini egallaydi.

Bu natijalar turli-tuman sport turlari vakillarida asab tizimlarining tipologik xususiyatini o'rgangan L.Egunovanning ma'lumotlari bilan mos keladi (2.3-rasm). Muallifning ko'rsatishicha, kuchli asab tizimli sportchilar har kunlik trenirovkani va jismoniy yuklamani yaxshi ko'taradi, ularning kuchi tezda tiklanadi, ular trenirovka vaqtida rejalashtirilganga ko'ra ko'proq hajmdagi yuklamani bajarishga harakat qiladi. Bo'sh asab tizimli sportchilar yetarli darajada bo'lingan ish qobiliyati bilan farq qiladi, tez-tez charchayotganligidan shikoyat qiladi va ana shu sababli trenirovka mashg'ulotlarini ko'proq qoldiradi yoki ko'pchilik holatlarda katta yuklama bilan bajarishdan voz kechadi yoki ularni yarim kuch bilan bajaradi.

Har xil tipologik guruh vakillari nafaqat har xil ish qobiliyatiga, balki ular harakat texnikasini egallashda va ularni murakkab sharoitda (ekstremal) bajarishda bir-biridan bir muncha darajada farq qiladilar.

2.3-rasm. Har xil sport turlarida va asab tizimlari kuch ko'rsatkichlari bo'yicha tipologik guruhlarning foiz nisbati. 1-yengil atletika; 2-chang'i sporti; 3-besh kurash va suzish; 4-boks, kurash va og'ir atletika; 5-gimnastika; 6-sport o'yinlari.

Mamlakatimizdagi olimlar asab tizimlari turli-tuman o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgach, sportchilarning gimnastika mashqlarini egallashi o'ziga xos xarakterini aniqlashga imkoniyat berdi.

Shunday ekan, haddan tashqari faollikka ega bo'lgan va qo'zg'aluvchanlikka munosabati bo'lgan, gimnastikachilar, ularni bajarishlariga kuchi yetmasa ham, ular asbob-anjomlarda mashqlarni qo'rqmasdan dadil bajarishga kirishadi.

Yangi shartli bog'lanishning eng oxirida bo'lishiga ular tezda o'tadi, ular harakat asosini ancha tez o'zlashtiradi, biroq bunda tez-tez xatoga yo'l

qo'yadilar. Shunday gimnastlar faqat yangi elementlarni o'rganishga qiziqadi, lekin eskisini uzoq vaqt davomida o'rganish ular uchun qiziqarli bo'lmaydi. Ishdagi muvaffaqiyatsizlikni o'ziga xos og'ir oladi.

Tormozlanish jarayonining ko'p bo'lishida kam harakatlanadigan, tashabbuskorsiz gimnastlar guruhi ajralib qoladi. Ular gimnastika asbob-anjomlarida ishlashda, qoida bo'yicha faol bo'lmaydi, ko'pincha mashqlarni bajarishdan bosh tortadilar, ular uchun dadillik talab qilinadi, ular tez-tez u yoki bu mashqni bajara olmasligi to'g'risida shikoyat qiladi; bu ularning o'z kuchiga ishonmasligi bilan xarakterlanadi. Yangi shartli-reflektor bog'lanish eng oxirida ularda sekin o'tadi. Mashqni o'rganib olgandan keyin, ular qariyb xatoga yo'l qo'ymaydi, lekin egallab olgan malakalarini osongina yo'qotadi.

- Oshirilgan qiyinchilikdagi mashqni bajarishga uni sekin-asta tayyorlab borish;

- o'rganilayotgan harakatlarning murakkabligini ketma-ket oshirib borish;

- o'z-o'zini qo'zg'atish va ijobiy qo'zg'atishni mustahkam muhofaza qilishni ta'minlaydi.

Xolerik mijozli sportchilar (qo'zg'atuvchanlikning ko'p bo'lishi bilan asab tizimlari kuchli tipi) ma'lum xavf-xatar va tavakkalchilik sharoitida murakkab harakatlarni bajarishda qat'iylikka ega bo'ladi. O'qituvchi yoki murabbiy rahbarligida murakkab koordinatsion harakatlarni egallashida bir muncha muvaffaqiyatlarga erishadilar.

Flegmatik sportchilar (kuchli, vazmin, faoliyatsiz, sust tipi), ayniqsa, salbiy kechikmalar momentida, harakatni sekin bajaradilar. Kelib chiqqan qiyinchiliklarni tezda yengib o'tishni bilmasligi, salbiy fikr va sezgilar odatda, yangi, ko'zda tutilmagan mashqlarni bajarishdan voz kechadi.

Sangvinik mijozlar (kuchli, vazmin, harakatchan tipi) harakat vazifasini bajarishi va tez qabul qilishi shuningdek, murakkab koordinatsion harakatni bajarishda murakkablashgan sharoitda tez mo'ljalga olish uchun a'lo darajadagi baza bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari sportchilar mijozlarining o'ziga xos xususiyatlari orasidagi aloqani, harakat qobiliyatlarni va psixologik sifatlarni qat'iylik, jasurlik, irodaviy harakatning barcha davrida o'zini tuta bilishlikni, ma'lum mavjud aloqani tasdiqlashga imkon beradi, bu esa har xil toifadagi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish omillaridan biri hisoblanadi. Shunday yondoshish natijasi haqida A.Punini qilichbozlarning individual farqlanish klassifikatsiyasini taklif qiladi.

Birinchi guruh - urishqoq-analitiklar (tahlil qiluvchi):

Umumiy tipologiya bo'yicha u kuchli, asab tizimlari vazmin tipga ega, lekin harakatsizligi ajralib turadi. Bular flegmatiklar. Xususiy tipologiyasi bo'yicha ular ko'proq fikrlovchilar tipiga yaqinroq bo'ladilar.

Ikkinchi guruh - ko'proq, yetarli darajada o'ylamasdan harakatda ishtirok etadigan, qayishiq, kuchli qo'zg'aluvchan bo'ladi. Umumiy tipologiya bo'yicha asab tizimlari kuchli, vazmin (to'xtatib bo'lmaydigan). Bu xoleriklar tipiga kiradi. Xususiy tipologiyasi bo'yicha ularni birinchi tipga ham kiritish mumkin.

Uchinchi guruh - bosiq, irodali, jang vaqtida o'ylashni biladigan, haddan tashqari tez harakatlanish bilan farq qiladigan va shu bilan birga yuqori darajada o'zini tuta bila oladi. Umumiy tipologiya bo'yicha, asab tizimlari kuchli, vazmin, serharakat tipga ega, biroq ularni sangvinik tiplar deb atash mumkin emas. Hammadan ko'ra ko'proq bu asab tizimlarining umumiy, aralash tipiga kiradi. Umumiy tipologiya bo'yicha ularni ko'rinishidan vazminlik tipiga kiritish mumkin.

Shunday mijozning o'ziga xos xususiyati va psixologik sifatlari o'rtasidagi o'zaro aloqa nafaqat katta yoshdagi sportchilarda, balki yosh sportchilarda ham kuzatiladi.

V.Kosyanovning aniqlashicha, yosh sportchilarda harakatni o'zlashtirish va ularni keyinchalik bajarish asab tizimlarining individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Norma doirasidagi qo'zg'aluvchanlik, harakatchan o'smirlar odatda, mashq texnikasini yengil o'zlashtiradilar, turli-tuman harakat vazifalarni aniq uddalay oladi, faoliyatning vaziyat turlarida muvaffaqiyat qozonadi.

Asab tizimlari o'zini to'xtolmaydigan, kuchli tip vakillari jismoniy mashug'ulotlarda ko'proq bir tekisda o'zlashtirmasligi bilan farq qiladi. Shu bilan birga ular harakat malakalarini yengil o'zlashtirish qobiliyatiga egadirlar. Ushbu o'smirlarning xulqi va emotsional reaksiyasi ularni katta harakatchanlik faoliyati bilan bog'liq ko'proq intizomsizlikni namoyon qilish sifatida baholanadi.

Yosh sportchilar asab tizimlari normal qo'zg'aluvchan, xotirjam tiplar murakkab koordinatsion harakatni muvaffaqiyatli o'zlashtiradi. Biroq ularda shartli reflektor aloqasi nisbatan sekin paydo bo'ladi, tezlik bilan bir qatorda sekinlashgan yoki ohista harakat qilishi kuzatiladi.

Past qo'zg'aluvchan, tormozlanuvchi o'smirlar, qoida bo'yicha harakatda kam faoldir. Shartli reflekslarning vujudga kelishi haddan tashqari qiyin, shartli refleksning ekstra qo'zg'atuvchilari sezilarli darajada

pasayishni keltirib chiqardi. Harakatlantiruvchi harakatni qoniqarli ravishda egallaydi.

Asab tizimlari turli-tuman o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan o'smirlar nafaqat har xil harakat qobiliyatlarini egallaydilar, balki musobaqa jarayonida ekstremal sharoitda bu qobiliyani har xil amalga oshiradilar. Qo'zg'alish tomonidan asab tizimi qancha kuchli bo'lsa, sportchi trenirovkani musobaqa bilan taqqoslaganda, o'z natijalarini bir muncha yaxshilaydilar va, aksincha, sportchida qo'zg'atish jarayoni sust bo'lsa, trenirovka bilan taqqoslaganda, uning natijalari yomon yoki past bo'ladi.

Asab tizimlari tipiga bog'liq holda bo'lishini voleybolchilarni sport qobiliyatlarini namoyon etishdagi farqini Gradovskiy (1959)ning ishida tadqiq qilingan. U tipologik guruhlarini aniqlab, muallif ularning har biri uchun quyidagi ta'rifni keltiradi.

Birinchi guruhda tormozlanish tomonidan asab jarayonlarining kuchi ko'p bo'ladi. Bu guruhdagi sportchilar o'yinning qiyin sharoitida yuqori ish qobiliyati bilan farq qiladi, bu yerda jasurlikni, faollikni, tashabbuskorlikni namoyish etishni talab qiladi, bunday holatda kam miqdordagi xatolarga yo'l qo'yiladi. O'yinda jamoa bo'lib tez harakat qiladi. Trenirovka mashg'ulotlarida esa ularni ish qobiliyati har doim ham bir xilda bo'lavermaydi, albatta, bu mashg'ulotning xarakteriga bog'liq bo'ladi. Shuningdek, sport formaga erishishda katta qat'iyatlikka ega va birmuncha ikkilanish bilan faqat ma'lum darajada mustahkam ushlab turaoladi. O'yinni yangi texnika va taktika usullarini nisbatan hatosiz va tez o'zlashtirib oladi. U o'zini intizomlilik bilan ajralib turadi, tez-tez murabbiyni tarbiyaviy ishlar bo'yicha yordamchisi bo'ladi.

Ikkinchi guruhda qo'zg'alish tomonidan asab jarayonlarining kuchi ko'proq bo'ladi. Bu guruhdagi sportchilar o'z kuchlarini tezda tiklay oladilar, lekin ularning sport natijalari mavsum davomida bir xilda bo'lmaydi. Musobaqa o'yinlarida va yuqori funksional holatda xuddi miya qobig'ida qanday bo'lsa shunday miya qobig'i ostida ham reaksiya katta faollik bilan ajralib turadi. Bundan tashqari, ularning o'yini katta tashabbuskorlik, ayrim vaqtlarda qiziqib, berilib ketadi, katta harakati bilan ajralib turadi. O'zining harakatini jamoa harakati bilan yetarli darajada kelishtirmaydi, qolgan o'yinchilarning imkoniyatlarini hisobga olmay o'zining shaxsiy imkoniyatlarini oshirib yuboradi.

Uchinchi guruhda asab jarayonlarining vazminligi kuchli bo'ladi. Bunday guruhda ikkita guruhcha ajratiladi, ulardan birining vakillarining qo'zg'alish jarayoni kuchli bo'ladi. Boshqa guruh vakillarida esa

tormozlanish kuchli bo‘ladi. Ikkala kichik guruh sportchilari bir xilda yoki birdek sport formada bo‘ladi, uning darajasini qisqa vaqtli tanaffuslar pasaytirmaydi. Mas’uliyat talab qiladigan musobaqalar vaqtida faol va himoya harakatida katta muvaffaqiyat bilan qatnashadilar hamda faqatgina vaqti-vaqti bilan hujumga qo‘shilib turadi, o‘yin harakatlarida diqqatni ko‘proq bir joyga to‘plash, tezlik zamonaviy, aniq va nihoyat darajada qiyin vaziyatda qo‘rqmasdan harakatlanish bilan farq qiladi.

Birinchi guruhcha vakillarida (qo‘zg‘alish kuchli) kuchli qo‘zg‘alish vaqtida qizg‘ini baxslar kelib chiqadi. Bu esa texnik-taktik usullarni aniqligi pasayadi, ikkinchi kichik guruh sportchilari esa (tormozlanish kuchli) ko‘proq osoyishta, kam qo‘zg‘atadi, ko‘proq vazmin bo‘ladilar.

To‘rtinchi guruh asab jarayonlarining qo‘zg‘alish va tormozlanish kuchi yetarli emas. Bu guruh esa barcha tadqiqot qilinayotgan sportchilarni 25% tashkil etadi. To‘rtinchi guruh sportchilari yaxshi jismoniy tayyorgarlikka esa bo‘lganlar, lekin, qoida bo‘yicha terma jamoani asosiy tarkibiga kirmaydi, chunki trenirovka mashug‘ulotlarida va musobaqalarda ish qobiliyatini yetarli darajada emasligi bilan farq qiladi, uni shu bilan tushuntirish mumkinki, ya’ni kuchli qo‘zg‘aluvchilar ularda asab jarayonlarini kuchli qo‘zg‘atuvchanligini keltirib chiqadi va bu o‘z navbatida o‘yin harakatini samaradorligiga va aniqligiga, me’yoriga ta’sir etadi. Agarda bu sportchilar birinchi, ikkinchi va yana uchinchi guruh namoyondalari o‘rtasida bo‘lganda ham, ular qiyin vaqtlarda g‘alabaga bo‘lgan ishonchini yo‘qotadi va o‘zining odatdagi qat’iyligini namoyon qilmaydilar. Qo‘shimcha qo‘zg‘atuvchilar tez-tez harakat koordinatsiyasi buzilishiga va qiyinchiliklarning yengil o‘tish uchun irodaviy kuchning pasayishiga sabab bo‘ladi.

Yuguruvchilarning maksimal tezkorlik qobiliyatlarini tadqiqot qilgan V.Gorajanin (1974) uni ikki guruhga bo‘ladi.

Birinchi guruh yuqori start tezligiga ega bo‘lgan, qisqa masofaga yuguruvchilar. Yuqori qo‘zg‘aluvchan va o‘ta ta’sirchan, vazminsiz bo‘ladi. O‘zining eng mayda muvaffaqiyatsizligiga ham kuyinadi, ularning xulqi tanqidiy yondoshish vaziyatida adekvatsiz bo‘ladi (ko‘p xatoga yo‘l qo‘yadi, to‘xtab qolish, haddan tashqari hayajonlanishi va boshqalar). Ba’zan asabiylashish holatiga ishtiyoqi namoyon bo‘ladi. Yomon uxlash, bosh og‘rig‘i, tez-tez ng o‘zgarib turishidan shikoyat qilib turadi. Bu odatda, 1-2 sutka jiddiy musobaqalar oldidan namoyon bo‘ladi, bu ko‘proq ichki tormozlanish haqida guvohlik beradi. Natijalar esa ko‘rinib turganidek, haqiqiy imkoniyatlariga mos kelmaydi. Bu guruh vakillarining jismoniy ish qobiliyati yetarli darajada past bo‘ladi, ulardan bittasi ham

katta yuklama bilan o'tkaziladigan mashg'ulotni ushlab turolmaydi va uzoq masofaga yugurishda yuqori natijalarni ko'rsatmaydi.

Ikkinchi guruh o'rta va uzun masofaga yuguruvchilar va past startdan tezkorlik bilan yuguruvchi sprinterlar. Ular xotirjam, vazmin, kam sezilarli bo'ladilar. Hattoki haddan tashqari holatda ham hayajonlanish va asabiylashishi namoyon bo'lmaydi.

Ulardan birortasi ham boshining og'irishi, uyqusizlik yoki uyquning buzilishidan va boshqalardan shikoyat qilmaydi. Ular odatda, musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashadi, kuchli raqiblar bilan kurashishda rekord natijalar ko'rsatadilar va deyarli har doim yirik musobaqalarda bular yuqori ish qobiliyatligi bilan ajralib turadilar, katta yuklamalarda o'zini yaxshi his etadi, kuchni tezda tiklab oladi, uzoq masofaga yugurishda yaxshi natijalarga erishadi.

Olingan ma'lumotlardan shunday xulosa chiqarish mumkinki, ya'ni start tezligining o'lchami asab tizimlarining shunday parametrlari, xuddi qo'zg'alish jarayonini va emotsional reaktivligi dinamikligi bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Yuqori start tezligiga ega bo'lgan sportchi qoida bo'yicha tormozlanish dinamikligining pastligi va yuqori emotsional reaktivlikka ega bo'ladi. Bunday sportchining asab tizimi yuqori qo'zg'alish darajasida bo'ladi, xuddi uzluksiz tayyorgarlik, kam inertli holatida. Bu esa unga tinch holatdan harakatni bajarishga tezda o'tishga imkoniyat beradi. Tezda start olish va katta tezlikni oshiradi.

Biroq maksimal tezlikka (umumiy) o'lchami asab tizimlarini ko'rsatilgan parametri bilan (tormozlanishni dinamikligi) bog'liq emas, shunday bog'lanish chidamlilik bilan kuzatiladi, ular shuningdek, qo'zg'alishga nisbatan asab tizimlarining kuchiga bog'liq bo'ladi.

«Harakatchan» sportchilar ayrim tezlikni tezda oshiradilar, lekin boshlang'ich tezlikni tez boshlashi nisbatan tezda to'xtaydi, «inertli» esa uning teskarisi bo'ladi, harakatni ko'proq sekin tezlashtiradi, ammo ko'proq uzoq vaqt davomida intilishi sababli ular o'zlarining kuchlarini sport musobaqalarining eng javobgarlik davrlarida o'zi uchun foydalanadi.

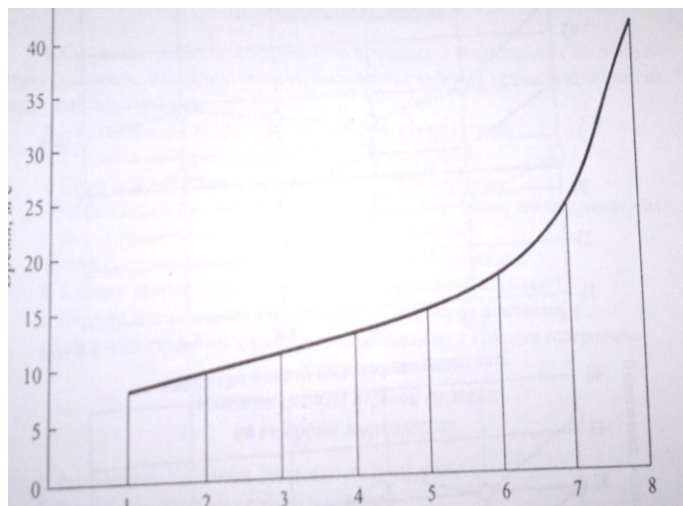
Asab tizimlari boshqa tipdagi sportchilar qo'zg'alishi kuchli aks etgan yoki asab jarayonlarini tormozlanishi kuchli irodali. Yuqori ish qobiliyatini namoyon qilishga qobiliyatsiz hisoblanadilar. Bu zamonaviy sport trenirovkasi uchun majburiydir. U yoki bu sport musobaqalari vaqtida shunday namoyon qilishlarni namoyon qilish, asab tizimlarining buzilishiga olib keladi. Bunday holatlarda, qachonki buzilishlar mustahkamlanadi, mustahkam salbiy sifatlar hosil bo'ladi, ular reflekslar

sifatida ma'lum bo'lishini eslatadiki, bunda bu buzishlar birinchi marta kelib chiqadi.

Asab tizimlarining tipini xuddi o'zi va uni tashkil etuvchi xossasi (elementlari) trenirovka yuklamasiga bardosh berishni, trenirovka me'yorini oshib borishi, shuningdek, sport faoliyatining boshqa turlarida va tezkorlik, kuchlanishni bajarishda organizmda fiziologik jarayonlarni umumiy o'tishini aniqlaydi.

Sport qobiliyatlarining tabiatini o'rganishda diqqatni bir muncha shunday xossalarga qaratiladiki, ular asab tizimlarining tiplarini aniqlaydi. Kuch, harakatchanlikni va vazminlikni (o'zgaruvchanlikni). Shunday qilib, tezkor sport turlari vakillari qo'zg'alishning ortishi bilan asab jarayonlarini yuqori qo'zg'aluvchanligiga ega bo'ladi. Katta va o'rtacha kuchdagi yuklama yuqori vazminlik bilan farq qiladigan, kam harakatchanlik birmuncha kuzatiladi. Yuguruvchilarning har xil masofalarda asab tizimlarini tadqiqot qilinishi va ularni sportda erishilgan yutuqlarini aniqlashi, ya'ni asab tizimlarining harakatchanligi bo'yicha, shuningdek, shu masofada qatnashuvchi sportchini, masofani uzunligini aniqlash mumkin (2.2-rasm).

Shunday qilib, eng ko'proq vazminlikka uzoq masofaga yuguruvchilar ega bo'ladilar, kami esa o'rta masofada qatnashuvchi sportchilarda bo'ladi, sprinterlarda esa tormozlanish jarayoni ustidan qo'zg'alish jarayonlari ustun keladi.

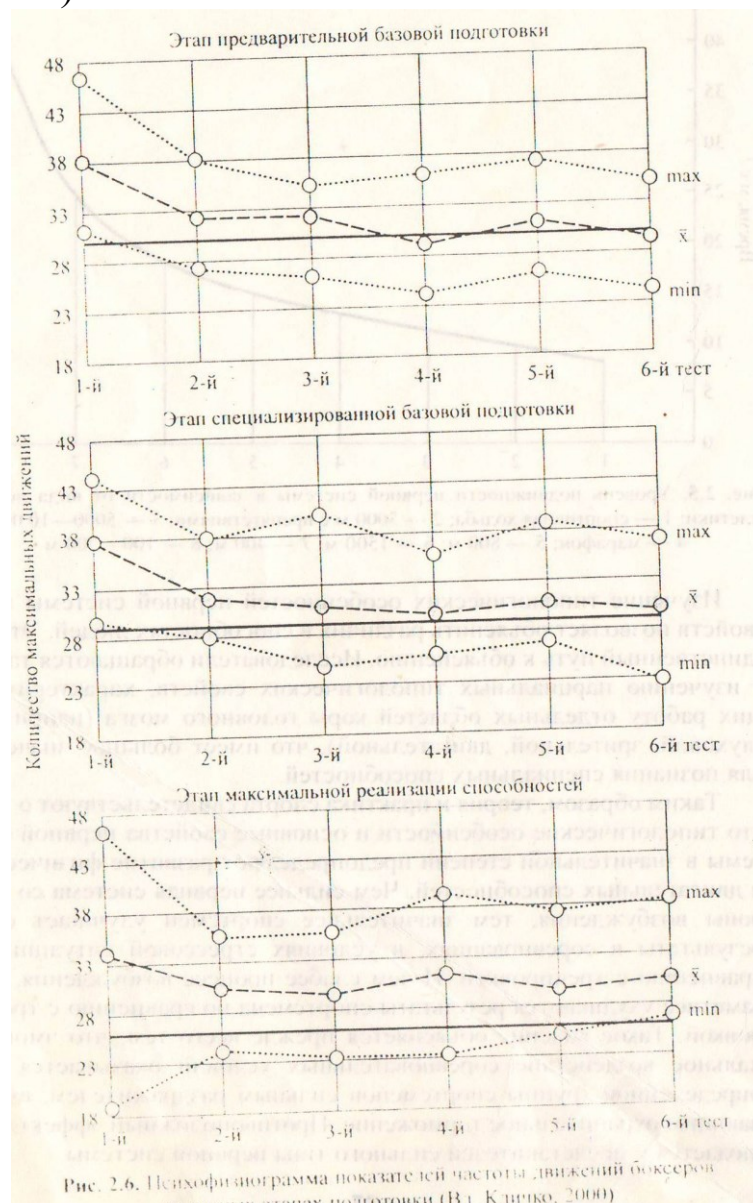


2.2.-rasm. Yengil atletikaning turlariga bog'liq holda asab tizimlarining harakatchanligi darajasi: 1-sportcha yurish; 2-3000 m to'siqlar oshib yugurish; 3-5000-10000 m yugurish; 4-marafon yugurish; 5-800 m ga yugurish; 6-1500 m ga yugurish; 7-400 m ga yugurish; 8-100-200 m ga yugurish.

Tezkor – kuchlilik sport turlarini vakillarini (uloqtirish, sakrashlar) xarakteri bo'yicha elementar shartli-refleks faoliyatiga ko'ra sprinterlarga

yoki yaqin masofaga yuguruvchi sportchilarga o‘xshash bo‘ladi. Harakat reaksiyasi nisbatan qisqa davr ichida ularning ko‘pchiligida salbiy qo‘zg‘atuvchilar differensiya qilingan yoki darajalangan tormozlanishni ishlab chiziqda qiyinchilikka uchraydi, bu esa tormozlanishni ayrim qo‘zg‘atish jarayoni ustidan ustunligiga guvohlik qiladi.

Dinamik xarakterdagi ishni bajarishda va asab tizimlarini kuchiga to‘g‘ridan to‘g‘ri bog‘liqligi kuzatiladi: shu bilan bir vaqtda statik xarakterdagi uzoq davom etadigan ishni bajarishi salbiy munosabatni keltirib chiqaradi. Bokschilarni sport tayyorgarligi har xil bosqichlaridagi maksimal me‘yordagi harakatni bajarish imkoniyati va shuningdek, asab jarayonlarini o‘zgaruvchanligi o‘rtasidagi bog‘liqligi (V.I.Klichko, 2000) aniqlangan (2.3-rasm).



2.3-rasm. Tayyorgarlikning har xil bosqichida bokschilarning harakatini tez-tez takrorlanishining psixofiziogramma ko‘rsatkichlari.

Asab tizimlarini va uning tipologik xususiyatlarini o'rganish kishilarning qobiliyatlaridagi farqini tushuntirishga imkoniyat beradi. Bu esa tushuntirish uchun yagona yo'l bo'lmaydi. Tadqiqotchilar bosh miya qobig'ining ayrim doirasi ishini ta'riflovchi, shuningdek, porsioal tipologik xususiyatini o'rganishga ishlatiladi. (Masalan, eshitish, ko'rish, harakat), bu esa maxsus qobiliyatlarni bilishi uchun katta ahamiyatga egadir.

Shunday qilib, sport nazariyasi va amaliyoti shunga guvohlik beradiki, ya'ni tipologiyaning o'ziga xos xususiyati va asab tizimining asosiy xususiyati jismoniy va harakat qobiliyatlarining rivojlanishini birmuncha darajada oldindan aniqlab beradi. Qo'zg'alish tomonidan asab tizimi qancha kuchli bo'lsa, shunday stress holatidagi sharoitni trenirovka bilan taqqoslashi sportchi musobaqada o'zining natijalarini birmuncha yaxshilaydi. Qo'zg'alish jarayoni qancha bo'sh bo'lsa, trenirovka bilan tenglashtirilganda, sportchining natijalari shunchalik sezilarli darajada pasayadi yoki yomonlashadi. Shunday hodisalar eng avvalo, shuni tushuntiradiki, tormozlanishni himoya qilishni keltirib chiqaruvchi kuchli qo'zg'atuvchi sportchilarni aniqlash uchun musobaqalashish sharoitida emotsional ta'sir etuvchi bo'lib ko'rinadi. Qarama-qarshi samara asab tizimlari kuchli bo'lgan tip vakillarida kuzatiladi.

Hozirgi paytda xalqaro toifadagi yuqori sport natijalariga ozgina kishilar erishishga muvaffaq bo'lmoqda, rekordlarning plankasining balandligi yildan yilga oshib bormoqda. Shuning uchun har kunlik sport trenirovkasini tashkil etadigan, katta jismoniy yuklama, ma'lum musobaqalarda qatnashishda sportchidan asab tizimlarining ma'lum o'ziga xos yuqori darajadagi emotsionalligini talab qiladi. Bunday o'ziga xos xususiyat sportda yuqori muvaffaqiyatga erishish uchun xarakterli bo'ladi va umumiy sportdagi qobiliyatining tuzilishini eng muhim komponentlaridan yoki tarkibiy qismidan biri hisoblanadi.

2.5 SPORTGA OID QOBILIYATNING PSIXOFIZIOLOGIK DIAGNOSTIKASI

Yosh sportchida umumiy sport qobiliyatini aniqlab, biz shu narsalarga ishonch hosil qildikki, ya'ni musobaqalashish faoliyati, stressga tushgan vaziyatda uni sportda erishadigan muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Bizga ma'lumki, bunda asab tizimlarining holati katta rol o'ynaydi. Bir xil holatda emotsional yuklama safarbarlikka tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi, boshqa holatda esa uni pasaytiradi. Shuning uchun temperamenti yoki mijozi, asab tizimlarini tipi, kuchni rivojlanish

darajasi, harakatchanligi, asab jarayonlarini vazminligini, bosiqqligini baholash zarur bo‘ladi.

Asab tizimlarini holatini aniqlash uchun har xil usullardan - kuzatish, anketa olish, testlardan foydalaniladi.

Kuzatish usuli hayotiy amaliyotda keng foydalaniladi. Buni esa daniyalik mashhur rassom Xerluf Bidstrun o‘zining rasmlarida jonli ifodalagan, u kelib chiqadigan ko‘ngilsizlikka har xil temperament yoki mijozlardagi kishilarning to‘rtta xarakterdagi reaksiyasini aks ettirdi – g‘ijim shlyapani (2.7-rasm). Biz birinchi holatda g‘azab, qahr, tajovuzkorlikni kuzatamiz; ikkinchi holatda – beparvolik, qiziqmaslik, har qanday emotsionallikning yo‘qligini; uchinchidan – ochiqdan-ochiq melanxolikni; to‘rtinchidan – xushchaqchaq, quvnoq kulgi.

Aynan kuzatish usulidan foydalanish bilan turli-tuman vaziyatda asab tizimlarining asosiy xususiyatlarini namoyon qilishda temperamentni (mijoz) yetarli darajada ijobiy baholash mumkin.

Buning uchun quyidagi usulni qo‘llash mumkin, unda asab tizimlarining har bir xususiyatini aks ettirilgan darajada besh balli tizimda baholanadi (5-ball – xususiyatini yuqori darajada namoyon qilish; 1 ball – past darajada). Quyida asab tizimlarining asosiy ko‘rsatkichlari bo‘yicha ko‘rsatish usulini qisqartirilgan mazmuni keltiriladi.



2.4-rasm. Kishi temperamentining individual ko'rsatkichlari (Bilstrun, 1976).

Qo'zg'alish tomonidan asab tizimlarining kuchi ko'rsatkichlari

1. Unga tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'lmagan holda (masalan, imtihonlar, nazorat startlari vaqtida) qiyin va ma'sul hollarda birdamlik hamda ishonch bilan qilingan harakatni saqlab qoladi.
2. Boshqa qo'zg'atuvchilarning harakatini chalg'itmaslik.
3. Murakkab yoki qiyin va xavfli mashqlarni takrorlash qobiliyati.
4. Mashqlarni egallashga qat'iyat ko'rsatish.
5. Trenirovka vaqtidagiga qaraganda musobaqalarda ko'proq yuqori natijalarga erishadilar.
6. Murakkab mashqni o'rganishdan voz kechmaslik.
7. Start holatidan oldin «jangovor tayyorgarlik» holatda bo'lish.
8. Mashg'ulot oxirida mashqni bajarish sifati pasaymaydi.

9. Muvaffaqiyatsizlikni keyingi harakat qilishlarda ishga qiziqtiradigan omil sifatida qabul qilish.

10. Kuchli raqiblar bilan musobaqalarda qatnashishga faol ravishda intilish kerak.

Tormozlanish tomonidan asab tizimlarining kuchi ko'rsatkichlari

1. Faoliyati va ruhiy holatining bir me'yordagi dinamikasi.

2. Kuzatish vaziyatida xotirjamlik va fikr-xayolni bir yerga to'plash.

3. Qiyin mashqlarni bajarishda sabr-toqatli va qattiq turib kurashuvchi bo'lishi.

4. Musobaqa oldidan hayajonlanishning tashqi belgilarini namoyon qilmaslik.

5. Mashqni bajarishda fikrni tezda bir joyga to'plash qobiliyati.

6. Turli-tuman vaziyatlarda xotirjam va o'zini tuta bilishi.

7. Yaqin aloqada bo'lishda tez achchiqlanishlikka, jizzakilikka yo'l qo'ymaslik.

8. Musobaqa kunlarida odatdagi kun tartibini buzishga yo'l qo'ymaslik.

9. Razminkani diqqat bilan va shoshmasdan o'tkazish.

10. O'zining fikrini aniq ifoda qilish; ravon nutq, shoshmaslik.

Asab jarayonlarining harakatchanligi ko'rsatkichlari

1. Bir faoliyat turidan boshqa faoliyatga tezda o'tish qobiliyati.

2. Mashqlarning alohida tarkibiy qismlarini yaxshilab o'rganishda ushlab qolishga moyillik qilmaslik.

3. Razminka qilish vaqtida tezkorlik va tezkorlik-kuch mashqlarini afzalroq deb bilish.

4. Ayniqsa, tetik mashqlarni va texnikasini qiziqishsiz bajarish mumkin.

5. Emotsional kechinmalarning tashqi ko'rinishda sezilarli darajada qiziqish bo'ladi (ijobiy va salbiy).

6. Odamlar bilan tez chiqishib ketadigan.

7. Nutq, tez, ba'zida hovliqib gapirish.

8. Faoliyatning yangi sharoitiga tezda ko'nikma hosil qiladi.

9. Mashqni bajarishga tezda kirishib ketadi, ishga tezroq jalb qilinadi.

10. Yuz mushaklarining ma'noli harakatlari yoki imo-ishoralariga boy va turli-tumanligi.

Har bir xossani yoki xususiyatni ifoda qilish darajasini aniqlash uchun barcha ko'rsatkichlar bo'yicha umumlashtirib baholanadi. Har bir xususiyat bo'yicha maksimal baho 50 ball, minimal – 10 ball bo'ladi.

Diagnoz qo'yish: har bir xususiyat bo'yicha 30 ball va undan yuqori yig'indi ushbu xususiyatning namoyon bo'lishini yetarli darajada ifoda qilinishi bilan baholanadi; ya'ni yosh sportchi kuchi, vazminligi va asab jarayonlarining harakatchanligi bilan farq qilishini ajratib ko'rsatadi; 30 balldan kam yig'indi xususiyati kam ifoda qilinganligi sifatida baholanadi, ya'ni ajratib ko'rsatadi, bu sportchi bo'sh, vazminsizligi, asab jarayonlarining harakatsizligi (qo'zg'alishni ustun bo'lishi) bilan farq qiladi. Anketa (so'roq varaqasi) – savollar, javoblar majmuasini o'zida ifodalaydi, unda asab tizimlarini nafaqat bitta xususiyatini psixologik namoyon etishi, balki turli-tuman xususiyatlari birga qo'shish bilan (masalan, kuch va harakatchanligi) baholanadi. Shuning uchun har bir javobdan keyin ko'rsatiladiki, qanday yoki qanaqa xususiyatni namoyon qilish bilan tasdiqlovchi javobni bog'lash mumkin. Quyidagi savollarga («ha» yoki «yo'q») javob berish taklif qilinadi:

1. Mashg'ulotga diqqat bilan qarash (kuch, vazminlik).
2. Og'riqqa bardosh bera olish (kuch).
3. Qiziqishlarning cheksizligi, shular qatorida sportga (kuch, harakatchanlik).
4. O'rtoqlari, yaqinlari bilan munosabatda bo'lishda lider yoki yo'l boshchining roli (kuch).
5. O'rtoqlari, yaqinlari bilan bo'lishida boshqarayotganni roli (yoki, harakatsizligi).
6. Do'stlarini favqulodda almashtirish (harakatsizligi).
7. Odatlanishning barqarorligi (kuch, harakatsizligi).
8. Kun tartibini qat'iy bajarish (kuch, vazminlik).
9. Intizomlilik (vazminlik).
10. Kayfiyatni birdek tutadigan (vazminlik).
11. Muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan keyin uncha ko'p davom etmaydigan xafagarchilik (kuch, vazminsizligi).
12. Filmlarni tomosha qilganda, kitob o'qiganda ta'sirchanligi (bo'shligi, vazminsizligi).
13. O'z kuchlarini oshirib yuborishga moyilligi (vazminsizligi).
14. O'z kuchlarini kamaytirib yuborishga moyilligi (bo'shligi, vazminsizligi).
15. Kunlik voqealarga bog'liq bo'lmagan holda qattiq uxlash (kuch, vazminlik).

16. Harakat faoliyatining yangi turlarini tezda egallash (dinamikligi).
17. Uyqudan tezda xushyorlikka o'tish (harakatchanlik).
18. Yangi sharoitga tezda moslasha bilish (dinamiklik, harakatchanlik).
19. Xohlagan faoliyat turiga birdek bo'lish (kuch, vazminlik).

Ularning har bir savollariga javoblar bitta-ikkita emas, balki asab tizimlarining ikkita-to'rtta xususiyatlari bilan ta'riflanadi: agarda harakatchanlikning psixologik xususiyatini namoyon qilishni baholashda «ha» javobini bermasa, unda harakatsizlikni va teskarisini baholashda «ha» javobi o'z-o'zidan kelib chiqadi.

Shunday qilib, analiz o'tkazilganidan keyin ayrim psixofiziologik xususiyatlar haqida o'ylab ko'rish mumkin, ular keyinchalik boshqa baholash usuli bilan tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaydi.

Yuqorida vakil qilingan analiz ko'proq aniq ochib beriladi, agar kuzatish kiritilgandek bo'lsa, unda xususiyati yoki xossasi bilan baholanadi. Shunday ekan, asab tizimlarining asosiy xususiyatlarini baholash quyidagi ball tizimi bo'yicha o'tkaziladi: 1,2 – bo'shligi, harakatsizligi, vazminsizligiga; 3,4- kuch, harakatchanlik, vazminlikka (2.2-jadval).

Laboratoriyada o'lcham va asab tizimlarining xususiyatini baholashda, shuningdek, sportda tanlab olish amaliyotida ham foydalaniladi. Lekin ko'pchilik bu usullarni o'rganish shunday xulosaga olib keldiki, ya'ni sportda tanlab olish uchun yuqori darajada qancha ish bajarish qobiliyati va axborot uchun egallagan ko'proq tezkor uslub zarur.

Buning uchun juda ko'p indikator yoki turli o'lchash asboblarini o'rganib chiqildi va reaksiya vaqti tanlab olindi, chunki u o'sha tizimlarni qo'zg'atuvchi birdan bir aynan oddiy va aniq ko'rsatkichlar hisoblanadi, u tadqiqot qildinadigan reaksiya asosida yotadi. Bundan tashqari, ushbu indikator turli-tuman maqsadlarda sport amaliyotlarida keng foydalaniladi.

Natijada yashirin davrda baholash prinsipini uslubiyot asosida mumkin, ular ko'pchilik tadqiqotchilarning fikri bo'yicha (L.Volkov, 1998; Lyax, 1999; Kursevich, 1999) sinovdan o'tkaziladiganlarni ma'lum texnologik guruhlariga bo'lish imkoniyatini beradi.

**Asab tizimlarining asosiy
xususiyati holatini baholash**

Sifati	Baholash
Asab tizimlarining kuchi	
Diqqatni	Uzoq davom etadigan, bardoshli, to‘xtab-to‘xtab chidamsiz.
O‘z kuchini baholash ish qobiliyati	Ijobiy, oshirib yuborish, kamaytirib yuborish. Uzoq davom etadigan, bardoshli, bo‘sh.
Asab tizimlarining harakatchanligi	
Kirishimlilik	Ulfatchilikni yaxshi ko‘radigan, jamoatchilik asosida ish tutuvchi, odamga qo‘shilmaydigan, odamovi.
Kutilmagan vaziyatdagi xulqi.	Qat’iyligi, sekin harakat qiladigan, cho‘chigan, kayfiyati o‘chgan.
Faoliyat turlarining o‘zgarishi.	Tezda, sekin, yomon.
Harakat	Ohista, shoshmasdan, to‘xtab-to‘xtab, bir tekisda emas.
Asab tizimlarining vazminligi	
Nutqi	Tez, baland, sekin, imillagan
Muvaffaqiyatsizlikka bo‘lgan reaksiyasi	Yo‘qligi, xotirjamligi, tajovuzkorligi

2.6 BOLALAR VA O‘SMIRLARDA SOMATIK RIVOJLANISH VA SPORT QOBILIYATI

Har bir shaxsning jismoniy xususiyatiga bog‘liq holda qobiliyatini namoyon qilish

Mavzuning dolzarbligi. «Istaganlar o‘zining beshkurashga bag‘ishlovchilar yuqori darajada bo‘ychan, kuchli va to‘g‘ri bo‘lishlari, ularni mushaklari haddan tashqari rivojlangan va rivojlanmagan bo‘lmasligi kerak. Ular tezroq, uzunroq, to‘g‘ri yoki mos keladigan kopyo va diskni uloqtirish uchun tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘g‘ini harakatchan, chaqqon va nisbatan mos keladigan bo‘ladi».

Bu yozuvlar III yuzliklarda Filastritom Flaviuso kichik tomonidan Olimpiya o‘yinlarida atletlarning chiqishlarini ko‘p marta kuzatish asosida yozilgan.

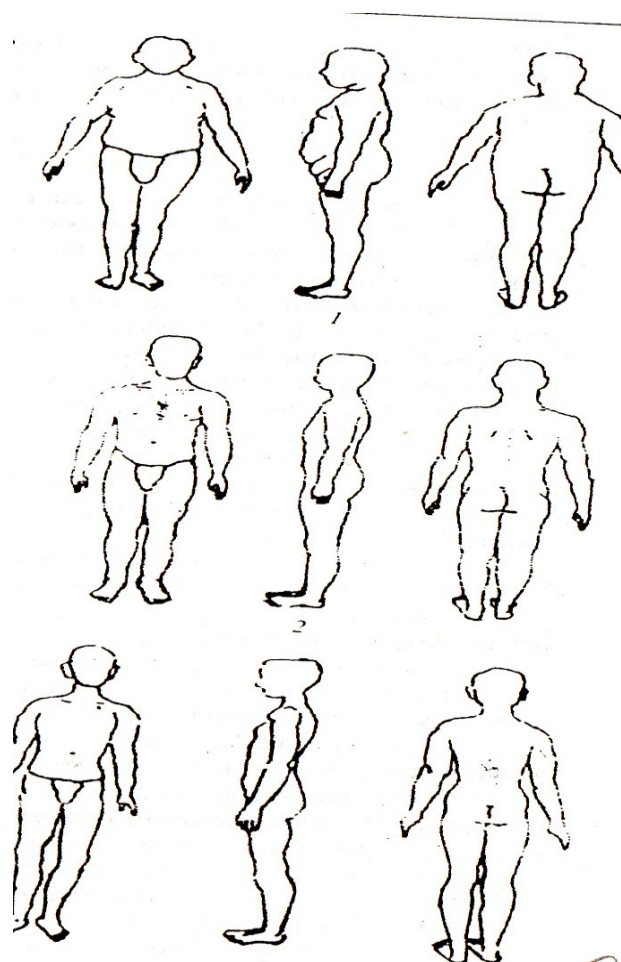
XX asrning boshlarida bu muammoga murojaat qilib, ko‘pchilik tadqiqotchilar va amaliyotchilar ishonch hosil qildilarki, ya’ni qadimgi grek filosoflari tana tuzilishining o‘ziga xos xususiyati, morfologik xususiyati, somatik rivojlanishi va mutanosibliigi bo‘yicha bo‘lajak sport muvaffaqiyatlarini oldindan aytib berishiga asos bo‘ladi.

Tadqiqotchilar (Grim, 1976; Martirosov, 1982; Tanner, 1964) ishlab chiqdilar va tanani boshlang‘ich komponentlarini baholashni asoslashdan somatik tipologiyani sxemalaridan foydalandilar, ular kishi tanasining tarkibi va shakllarida individual juz‘iy o‘zgarishlar bilan farq qiladi. Dunyoning har xil davlatlarida somatik tipologiyani baholash sxemalari paydo bo‘ldi. Ularning mualliflari K.Sigo, M.Chernoruskiy, I.Giloniy, V.Itefko, V.Bunak, Sheldon, V.Chtesov va boshqalar.

Masalan, Sheldonni somatotiplari tavsifi asosida embrion barglarida derivatlarni (hosil qilingan) rivojlanish darajasiga asos soldi va uni shunday uchta tarkibiy qismga bo‘ldi: endomorfiya, mezomorfiya va ektomorfiyaga.

Endomorf – tananing har xil qismlarida yumshoq dumaloqchalar hazm qilish organlarida kuchli rivojlanish bo‘ladi va boshqalar. Chunki hazm qilish organlarida paydo bo‘lishida derivat endodermlar katta rol o‘ynaydi va bunday tarkibiy qismga mos kelishi endomorfiy degan nom oladi (2.5.1.-rasm).

Meziform – tananing to‘g‘ri burchakli tashqi ko‘rinishi, suyak tizimlarida va to‘qimani birlashtiruvchi, mushaklarning kuchli rivojlanishidir. Organizmda tizimni paydo bo‘lishida derevat mezodermalari katta rol o‘ynaydi, tarkibiy qismga mos keladiganligi uchun mezomorfiya deb ataladi (2.5.2.-rasm).



Ektomorf – tana bo‘yicha tortilgan va mo‘rtligi. Tananing og‘irligiga nisbatan ektodermika uni eng katta yuzasini egallaydi va shuning uchun tashqi dunyoning eng katta maydonini idrok qilishga ega bo‘ladi. Shuning uchun derivat ektodermalar alohida kuchli rivojlangan va shunday mos keladigan tarkibiy qism ektomorfiya deb aytiladi (2.5.3-rasm).

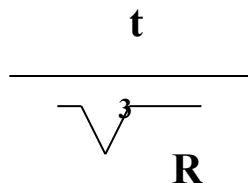
Har bir uchta tarkibiy qismlarda aks etganlik darajasi yettita darajada baholanadi va ular to‘g‘ri keladigan ballar bilan belgilanadi: 1 – ushbu tarkibiy qism juda ham bo‘sh aks etgan; 2 – bo‘sh; 3 – o‘rtachadan past; 4 – o‘rtacha; 5 – o‘rtadan yuqori; 6 – kuchli; 7 – juda ham kuchli.

Har bir ajratilgan morfologik variant uch xonali son bilan belgilanadi, birinchi raqam u endomorfiyning aks ettirilgan darajasi bilan belgilanadi, ikkinchisi – mezomorfiya elementlarining aks etganlik darajasi va uchinchisi esa ektomorfiya elementlarining aks etgan darajasidir.

Somatik tashxis (diagnostika) uch bosqichga bo‘linadi:

Birinchi bosqich – ko‘z bilan tashxis qo‘yish (rasmlar bo‘yicha belgilarni yozish). Olingan ma‘lumotlarning raqamli ramziy ifodasi somatik teng xarakteristikasi asosida qo‘yiladi.

Ikkinchi bosqich – tana ko‘rsatkichlarining ildiz osti kublarini tana uzunligiga nisbatan aks etganligini, ushbu birinchi bosqichi indeksini mohiyati bilan taqqoslanadi.



Bu yerda: t – tana uzunligi; R – tana og‘irligi.

Uchinchi bosqich - tanani 17 o‘lchash razmerlariga asoslanadi. Barcha o‘lchashlar rasmlar bo‘yicha o‘tkaziladi va maxsus jadval bo‘yicha baholanadi.

Sport antropologiyasi sohasidagi tadqiqotchilar o‘zlarining ishlarida birinchi boshqacha klassifikatsiyadan foydalanadilar.

Beshta asosiy somatik tiplarga ajratiladi: tarkibiy qismlar besh balli tizimda baholanadi.

Atletik (variantlari: suyagi ingichka va suyagi yo‘g‘on) yog‘i va muskuli haddan tashqari past darajada rivojlangan (1 ball); suyagi yo‘g‘on variantida suyak og‘irligi yaxshi rivojlangan (4-5 ballar).

Ko‘krak (variantlari: suyagi ingichka va suyagi yo‘g‘on) – suyak to‘qimalari past rivojlangan (1 ball); mushak va yog‘ni rivojlanishi birmuncha yuqori bo‘ladi (1-2 ball).

Muskul – yog‘ bo‘sh yoki o‘rtacha rivojlangan (2-3 ball); mushak va suyak og‘irligi quvvati baland (4-5 ball).

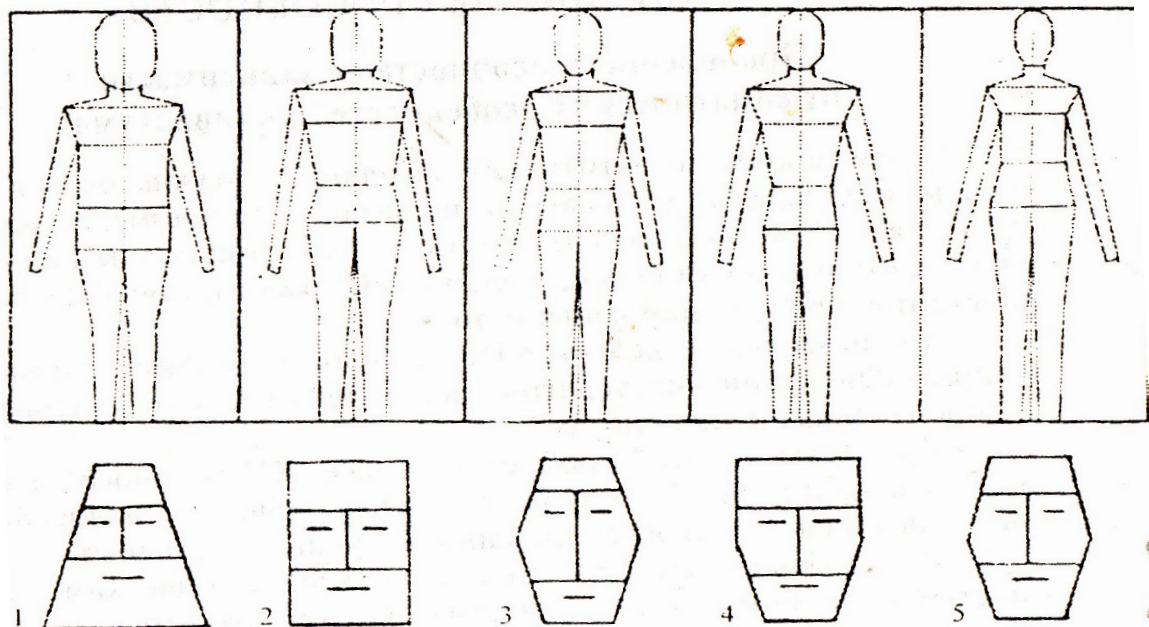
Qorin – yog‘ kuchli rivojlangan (4-5 ball); mushak va suyak bosh rivojlangan (1-2 ball).

Euroisomli – mushak, yog‘ va suyaklar haddan tashqari rivojlangan.

V.Chtesov «toza» somatiplar bilan bir qatorda oraliq tiplarini ajratadi va yettita somatik tiplar kiritilgan ayollarning somatik tashxisi sxemasini taklif qiladi: assetelik, stenoplastik, piknik, mezoglastik, euriplastik, subplastik atletik.

Somatik tipdagi bolalar va o‘smirlarning tashxisini tadqiqot qilishda sport qobiliyatlarining baholash mezonini ishlab chiqishda quyidagi sxema bo‘yicha amalga oshiriladi (2.6-rasm), u beshta tipga ajratilgan.

Digestiv. Qorin kuchli rivojlangan, oldinga chiqqan, qat-qat burmalarni tashkil etadi. Bo‘yni qisqa, kalta bo‘ladi. Epigastral burchagi tumtoq yoki o‘tmas. Ko‘krak qafasi kengroq va qisqa, kindikning holati pastroqda joylashgan bo‘ladi.



6.-rasm. Somatik rivojlanish tiplarini tabaqalash (Bunak bo'yicha, 1941): 1 – digestivli; 2 – mushak; 3 – torakal; 4 – abdominal; 5 – astenoidli.

Mushaklarga - tana bir tekisda rivojlangan. Epigastral burchagi o'rtacha miqdorda. Yelkalari keng, balandroq. Qorinning shakli nokni shakliga o'xshab, asosi yuqoriga qaratilgan. Ko'krak qafasi o'rtacha uzunlikda yoki uncha katta emas. O'pka katta emas yoki o'rtacha miqdorda. Chegaralarida mushakning tashqi ko'rinishi aniq ifodalangan.

Torakalli. Ko'krak qafasi kuchli rivojlangan (ko'pincha uzunasiga). Kishi tanasi uzunroq epigastrol burchagi o'tkir, qorin nisbatan katta bo'lmasdan, nokning shaklini eslatadi va asosi pastga qaratilgan bo'ladi. O'pkaning tiriklik sig'imi yetarli darajada katta bo'ladi.

Abdominalli. Bu digestiv tipning alohida boshqa turi. Yog' qatlami o'rtacha rivojlangan. Epigastral burchagi do'ppaygan. Bu tipda anatomik jihatdan yo'g'on ichaklarning barcha bo'limlari haddan tashqari kuchli rivojlangan.

Astenoidli. Gavda suyaklari ingichka, nozik, yumshoq bo'ladi. Ko'pincha pastki qo'l-oyoqlar. Ko'krak qafasi ingichka, bir tekisda toraygan bo'ladi. Epigastral burchagi o'tkir. Qorin bo'sh rivojlangan. Qo'l panjasi ingichka va uzun bo'ladi. «Quruq» tuzilishi, qobirg'alar orasidagi oraliq tor yoki o'rtacha, qobirg'a bukilishi juda ham katta emas.

Har xil mualliflarning tadqiqotlari shunga (2.3-jadval) guvohlik beradiki, ya'ni sportda yuqori muvaffaqiyatlar turli somatik tiplarda uchrab turadi.

Turli-tuman somatik tip vakillarining jismoniy qobiliyatlarini o'rganilishi quyidagicha xulosa qilishga imkoniyat beradi: har bir somatik tiplar o'ziga xos ma'lum qobiliyatlarga ega. Masalan, digestivli tip (tana uzunligi tez-tez hammadan ko'ra o'rtachadan past, nisbatan qo'l va oyoqlar kalta va semiz, yo'g'on, ko'krak qafasi keng) tezkorlik bilan yugurish mashqlarini bajarishni yomonroq uddasidan chiqadi, lekin kuch xarakteridagi jismoniy yuklamani yaxshigina o'tkazadi. Astenoidli tip panja kuchida arzimaydigan natijalar ko'rsatadi, lekin qisqa vaqtli zo'riqishda birmuncha ishlashga tayyorlaydi, unda o'z vaqtida muskulning zo'riqishi va bo'shshish qobiliyati bo'sh rivojlangan. Atletik tipda ishlash vaqtida birmuncha kuchni qo'llash mumkin, biroq yengil qo'lda ishlashga uning qobiliyati boshqa tipologik guruh vakillariga nisbatan past bo'ladi. Piknik tip esa tez-tez ishlaydi, qo'lda o'rtacha mohirlikka, o'rtacha kuch ko'rsatkichlariga ega bo'ladi.

2.3.-jadval

Har xil mualliflarning ma'lumotlari bo'yicha bir guruh sportchilarning o'rtacha somatik tipini tekshirish natijalari
(L.Volkov, 1984; Martirosov, 1982)

Sport turi	Tekshiruvchilarning soni	O'rtacha ahamiyati, ball hisobida		
		Endomorfiya	Mezomorfiya	Ektomorfiya
Sport gimnastikasi	56	1,4	6,4	2,0
Og'ir atletika	51	2,9	6,4	1,5
Voleybol	109	2,8	4,8	3,0
Basketbol	32	2,3	4,7	3,4
Gandbol	14	3,5	5,4	1,7
Futbol	88	2,5	5,2	2,7
Yugurish (100, 200 m)	12	2,5	5,5	2,9
5000, 10000 m	19	2,2	4,2	4,3
Sakrashlar:	8	2,2	4,1	4,4

balandlikka				
Uzunlikka	2	2,2	5,0	3,5
Regbi	20	3,2	5,5	1,6
Kurash:				
Dzyudo	30	3,3	6,8	1,1
Klassik	20	3,0	6,4	1,0
Erkin	32	2,7	6,5	1,0
Sambo	17	2,5	6,6	1,2
Boks	15	2,4	5,5	1,7
Akademik eshkak	52	4,6	5,2	1,7
Badiiy gimnastika	71	3,6	4,3	2,6

Xuddi shunday manzara yoki ko‘rinishni boshqa tasniflardan foydalanganligini kuzatish mumkin: motor chidamliligining balandligi eng oxirgi tiplardan ustun bo‘lib, mezomorfli tip motor profili bo‘yicha o‘rtacha o‘rinni egallaydi; dolixomorfli tip mayda harakatlarni tezda bajaradi va yirik harakatlarda tezda orqada qoladi va kuch hamda chidamlilikda birmuncha orqada qoladi, bu atletik tip bilan uning bir-biriga o‘xshashligiga mos keladi; braximorfli tip harakat kuchi yuqorida ikkala eslatib o‘tilgan tipdan oshib o‘tadi, shu bilan birga bu guruh vakillaridan motor profilini tebranish hammadan ko‘ra kam bo‘ladi.

Tadqiqotchilar shu sabab bo‘yicha qayd qiladilarki, ma’lum sport turlarida mislsiz yutuqlari, ma’lum tiplar uchun xarakterli bo‘lgan, ko‘krak qulay bo‘lgan morfologik ma’lumotlar bir-biriga to‘g‘ri keladi. Shunday dolixomorfli tiplarni ularni qobiliyatlari bilan balandlikka sakrashga, og‘ir vazminli braximorfli va mezomorfli tiplar (gavdani katta uzunligiga nisbatan o‘ziga xosligi), ularning qobiliyatlari bilan og‘irlikni ko‘tarishga va yadroni turtishga va b.q. mos keladi.

Sport antropologiyasining asoschilaridan biri professor M.I.Ivaniskiy sport qobiliyatlarini baholashda ko‘proq diqqatni morfofunktsional belgilarga qaratishni tavsiya qiladi, ularga quyidagilar kiradi: ko‘krak qafasining shakli (silindr shaklida, yassi emas va konus shaklida emas), qorinning shakli (to‘g‘ri va chidamli, oldinga chiqqan, ichiga botib ketgan emas), umurtqa pog‘onasining ustunini shakli (to‘ppa-to‘g‘ri, egilishining o‘rtacha rivojlanishi bilan hech qanday u yoki bu tomonga birmuncha qiyshayishi), qaddi-qomat, ya’ni kishi konstitutsiyasining somatik tomonini ta’riflovchi belgilari.

Sportda erishilgan muvaffaqiyatlarni ta'minlovchi, somatik rivojlanish va qobiliyatlarining birligi haqidagi yosh sportchi qizlarda o'tkazilgan tadqiqotlardan olingan, L.Andreenkoni (1978) ma'lumotlari shunga guvohlik beradi. Shunday qilib, astenoid tipidagi qizlar, chidamlilikni, kuchni, muvozanat saqlashni, egiluvchanlikni va tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini talab qiladigan sport turlaridan past natija ko'rsatadilar. Astenoidtorakal tipi vakillaridan tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlari, chidamlilikdagi yuqori ko'rsatkichlar va kuchga nisbatan muvozanat saqlash va egiluvchanlik funksiyasining rivojlanishi o'rtacha darajasi, panjani bukish, mushak kuchining unga yuqori bo'lmagan ko'rsatkichlari kuzatiladi. Torakal tipni maktab o'quvchi qizlarida chidamlilik, egiluvchanlik nisbatan kuchlar, tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarining rivojlanish o'rtacha darajasi, muvozanat saqlash funksiyasini rivojlanishini yuqori darajasi ko'rsatib o'tiladi. Mushak tipidagi qiz bolalarda umurtqa pog'onasi ustunini egiluvchanligi, tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlari, muvozanat saqlash va panjani dinamometriyasini funksiyasiz kuchga nisbatan va chidamlilikni rivojlanishini o'rtacha darajasi, yuqori darajadagi ko'rsatkichlarga egadir.

Digestiv - mushak tipidagi maktab o'quvchi qizlarini to'ldirma to'pni uloqtirishdagi natijasi o'rtacha darajada bo'ladi, dinamometriya (egiluvchanlik va muvozanat saqlash ko'rsatkichlari tezkorlik va tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini rivojlanish darajasi va kuchga nisbatan ko'rsatkichlari o'rtacha darajaga ega va ularda chidamlilik o'rtachadan past bo'ladi. Digestiv tipdagi qizlar yoki vakillari past tezkorlik va tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlari, kuchga nisbatan va chidamlilikka past darajasi, panja mushak-bukuvchilari kuchi, egiluvchanlikni ko'rsatkichlari, muvozanat saqlash funksiyasini rivojlanishni o'rtacha darajasini ko'rsatadi.

Amerikalik tadqiqotchi Persival somatik tipologiyani sportda tanlab olish amaliyoti uchun qiziqarli taqdim qiladi, uning asosida Sheldonni klassifikatsiyasining g'oyasi va ayrim shaxsiy sifatlarni baholash yo'lga qo'yilgan.

Ektomorf. Qaddi-qomati kelishgan, uzun, silliq, yumshoq va mushak releflari yog' qatlamlari bilan qoplangan. Odatda, mushaklar quvvatsiz tutib turiladi. Chaqqonlik, tezkorlik ma'lumotlari yaxshi. Xarakteri bo'yicha sovuqqon, chapga ko'chuvchanlik yoki rayishlik, qisqa vaqtli yuklamani yengil ko'taradi, hamda kam trenirovkani yuklamasini oshirib yuboradi. Odatda, muskul kuchi uncha ko'p bukilmaydi. Katta chidamlilikka ega bo'lmaydi. Tez-tez u bir tomonlama sportchi

hisoblanadi. Shunday sportchilarni o'rgatish uchun maksimal ravishda o'zlarining imkoniyatlaridan foydalaniladi, ularga doimiy ravishda eng yuqori yuklama berish kerak, shu bilan birga ularni ko'proq og'ir dinamik ishni bajarishga majburlash lozim bo'ladi. Bunday tiplar murabbiydan alohida diqqat-e'tibor berishni talab qiladi.

Ektomedal. Ozg'in, qotma, tomirlari bo'rtib chiqqan, juda ham harakatchan bo'ladi. Har qanday jismoniy faoliyatni tez va g'ayrat bilan boshlaydi. Kelgusida jo'shqin, mushaklari yaxshi relefli va tez reaksiyali, sport texnikasida yuqori darajaga erishish qobiliyati bor. Katta quvvatga ega bo'lib, u to'liq takomillashtirishga xohishi bo'ladi. Uni bosh roli jo'shqinlikni birdan kuchayishi o'ynaydi. Uning uslubi – seriyali zo'r berishdir. U raqibi yaqinroq yaqinlashishni yaxshi ko'rmaydi. Kuchli sport turlarini sevmaydi. Unga shtanga bilan mashq qilish ijobiy ta'sir etadi. U murabbiyni u to'g'risida qayg'urishini xush ko'radi. Uni organizmi protein, uglevodlar va «V» guruhidagi vitaminlarga boy bo'lgan katta miqdordagi ovqatlarni talab qiladi.

Medial. Sport faoliyatida tomonlari har xilligi bilan ajralib turadi, modelini gavda tuzilishi proporsional, tez, juda yaxshi harakat koordinatsiyaga, o'zgacha epchilikka ega bo'ladi. Juda ishchan va ish qobiliyatiga ega. Juda ham agressiv. Agar muskullarini ishga solsa (розovsky), unda yuqori toifadagi yoki darajali sportchi bo'lishi mumkin. U tez-tez o'zining imkoniyatlarini salomatligiga zarar keltirish bilan qaytadan baholaydi. Sezgir, asablanishga moyilligi bor. O'zining faolligidan va haddan tashqari zo'riqishidan tezda nafas chiqaradi va charchab qoladi; agar ishlashni davom ettirishga harakat qilsa, unda salomatligi yomonlagshadi. Shuxratparast. Unga o'zining quvvatini o'ylab sarf qilishga o'rgatish kerak, muntazam ravishda dam olishi zarur, ovqatlanish tartibiga qat'iy rioya qilishi kerak.

Endomorf. Semiz, bo'shshagan, ko'ngli ochiq, ayrim paytda katta jismoniy kuchga ega bo'ladi. Sportda kamdan-kam muvaffaqiyatga erishadi. Tana tuzilishi keng yonboshli va dumbasi dumaloq shaklga ega, terisi nozik, juda ham sezgir, soch tolalari ingichka bo'ladi. Keyinchalik oshqozon apparatining haddan tashqari rivojlanishi natijasida semirib ketishga moyilligi bor. Ovqatlanish rejimiga rioya qilmaydi. Agar ovqatlanish rejimiga qat'iy rioya qilsa va jismoniy yuklamani kuchaytirib borsa, kurash, suzish, og'ir atletika, yadroni turtishda muvaffaqiyatli qatnashishi mumkin.

Mezomorf. Chidamli, nihoyatda kuchli tana tuzilishi pishiq, oyoq mushaklari yaxshi rivojlangan, beli ingichka, orqasi juda keng va ko'krak

qafasi kuchli rivojlangan. Terisi dag'al, yaxshi sezmaydi, sochlari qalin, qattiq. Odatda, uning holati bo'shashgan; zaruriyat tug'ilgan vaqtda katta quvvat va chidamlilikni namoyon qiladi. Xushfe'l, ko'ngli ochiq, lekin juda tez qo'zg'aluvchan va jo'shqin. Shu bilan birga tez reaksiyaga ega emas, lekin yetarli darajada tezkor va epchil, ya'ni katta jismoniy kuch bilan birga qo'shib olib borganda unga yuksak natijalarga erishishga imkoniyat beradi. O'z kuchiga ishonib hisoblashi, tezlikni va chaqqonlikni mensimaydi yoki pisand qilmaydi. Katta yuklamaga chidash beradi va kamdan-kam charchab qoladi.

O'tkazilgan tadqiqotlar va olingan xulosalarni amaliyotda tekshirish shuni tasdiqlaydiki, ya'ni turli-tuman somatik tiplar har xil sport qobiliyatlariga ega bo'ladi, somatik klassifikatsiyasining mazmuni ichiga kiritilgan, ko'pchilik belgilar, genetik asosga ega bo'ladi. Shuning uchun somatik tipni baholash sport bilan shug'ullanishni tanlashda bolalar va o'smirlarning qobiliyatlarini aniqlashda mezon bo'lib xizmat qilishi mumkin (Sergienko, 1990, 2000; Qvars, Xrushev, 1984 va boshqalar).

Kompleks belgilardan tashqari, ular somatotiplarni ham aniqlaydi, shuningdek, tadqiqotchilar alohida antropometrik ko'rsatkichlar sport natijalariga ta'sir etishini qayd qilib o'tadilar.

G.Kopf (1960) yosh suzuvchilarning sport qobiliyatlarini aniqlash uchun tana tuzilishining kompleks ko'rsatkichlarini ishlab chiqdi:

A. oyoq va qo'l uchlarining kompleks ko'rsatkichlari: qo'lning uzunligi, qo'lning yo'g'onligi (quchoq olish) h oyoqning uzunligi, oyoqning yo'g'onligi (dm^2);

B. gavdaning kompleks ko'rsatkichi:

Yelkaning kengligi h tazning kengligi. bo'y sm²

2 . gavda og'irligi kg

Suzuvchilar ma'lumotlarini tadqiqot qilib, muallif shuni qayd qiladiki, ularda oyoq va qo'l uchlarini kompleks ko'rsatkichlari $a > 70 dm^2$ teng bo'lib, ko'proq ishga qobiliyatli guruhga tegishli erkin yoki krol usulida suzishda kam muvaffaqiyatga erishishi qayd qilingan.

G.Grim (1976) taklif qilgan metodikasi bo'yicha tadqiqot o'tkazilib, shuni aniqladiki, ya'ni oyoq va qo'l uchlarini kompleks ko'rsatkichlari (a) gavdani kompleks ko'rsatkichlari bilan birgalikda (b) balandlikka sakrovchilarni sport qobiliyatlarining xarakteristikasi uchun kerakli hisoblanadi.

«Chempion ko‘rsatkichi» hisobi

Natija	Bahosi, ball
Atletik	0-10
Yaxshi	10-20
O‘rtacha	20-30
Yomon	30

Fransiyaning milliy sport instituti tadqiqotchilari, chempionlar ko‘rsatkichini taklif qiladilar, unda antropometrik ko‘rsatkichlar katta ahamiyatga ega bo‘ladi: gavda uzunligi (metrdan yuqori santimetr lar soni) qorin perimetri – o‘pkaning tiriklik sig‘imi (dsl) h 20 (2.4-jadval).

Ko‘p sonli ilmiy tadqiqotlar shularni tasdiqlashga imkon beradiki, antropometrik belgilari, ularning o‘ziga xos kompleksi, bolalar va o‘smirlarni sport natijalariga ta‘sir ko‘rsatsa, xuddi shunday katta sportchilarga ham ta‘sir ko‘rsatadi. Shunday ekan, ukrainalik antropolog Onedirgaylova (1928) ni qayd qilib o‘tishiga ko‘ra, bo‘lajak sportchilar asosiy sport turini tanlab olishida, ular jismoniy mashqlarni eng yaxshi bajarishiga o‘zini somatik o‘rgatishga yoki moslashish darajasiga amal qiladi, keyinchalik ular ixtisos oladilar.

Hozirgi vaqtda sport ixtisosligini tanlashda bolalar va o‘smirlar o‘rnini aniqlash uchun sportchilarni somatik modelini ishlab chiqmoqdalar. Ayrim antropometrik belgilariga asosan o‘rtacha ahamiyatdan foydalaniladi. Biroq manna shunday baholashni integral, ya‘ni kompleksli bilan almashtirish mumkin.

Ana shunday maqsadda biz atletni biometrik ko‘rsatkichini taklif qilamiz, uni informatsion ahamiyati yengil atletikani 19 turlarida aniqlanadi (L.Volkov, 1973,1977).

O‘n ikkita antropometrik belgilarni korrelyatsiya faktorlarini tahlil qilish asosida yettitasi tanlab olindi. Yengil atletikani 19 turlaridan j-i ixtisosligi har bir - chi belgisi uchun K koeffitsientlarni ahamiyati kiritilgan. Bu koeffitsientlar yengil atletikani ma‘lum turlari uchun (korrelyatsion bog‘liqligi asosida) belgilarini muhimligiga bog‘liq holda 3.2.1. muhim o‘rin tutishiga qarab qabul qilinadi.

Yakuniy qiymat yoki miqdor tanlab olinsa sport ixtisosligi uchun har bir shaxsni (individual) standart ko‘rikdan o‘tkazgandek X (1,2,3,4,5,6,7) antropometrik ko‘rsatkichlarini o‘rtacha darajada og‘ishi bilan aniqlanadi X) bu yerda ko‘rsatkich sport ixtisosligi raqami bilan belgilanadi va

o'tkazilgan tadqiqotda 1 dan 19 gacha o'zgaradi). Quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi:

Bu yerda S – o'rtacha kvadrat og'ishni miqdori,

Σ – yig'indisi,

t - miqdor qancha nolga yaqin bo'lsa, ushbu ixtisosligi uchun standart ko'rsatkichlaridan har bir shaxsni antropometrik ko'rsatkichlarida kamroq og'ish bo'ladi.

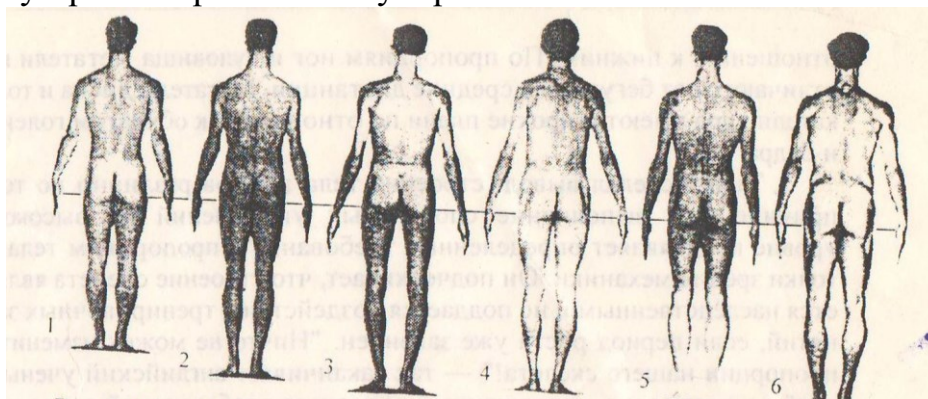
Bir nechta sport ixtisosligi turlaridan hisoblash o'tkazilganda, biz olinganni mohiyatini t eng kamrog'ini tanlab olishi shart. Faqatgina shunday sportchilarni ixtisosligiga mos kelishi antropometrik belgilari bo'yicha ko'proq yaqin bo'ladi.

Alohida antropometrik belgilarni qo'shilgan yig'indisini ko'rsatishicha, tekshirilayotgan har bir shaxsni qanday ko'rsatkichlari bo'yicha standartga mos kelishidan ko'proq uzoqroq bo'ladi.

Shunday fikrlar mavjudki, ya'ni somatik ko'rsatkichlar sport bilan shug'ullanuvishni ta'siri ostida o'zgarishi mumkin, sport ixtisosligi esa skelet ko'rsatkichlariga qanday o'zga ko'rinishga ta'sir etishi, xuddi shunday gavnani quchoq olishga o'xshaydi.

Albatta, u yoki bu sport turi bilan shug'ullanish tana tuzilishiga ta'sir ko'rsatadi, tana shaklini va alohida mushak guruhlarini o'zgartiradi, biroq skelet ko'rsatkichlariga ta'sir ko'rsatmaydi. Bu esa to'liq bir qator tadqiqotlar bilan tasdiqlanganadi: har xil sharoitda yashovchi egizaklarni antropometrik ko'rsatkichlari, bolalar va o'smirlarni somatik rivojlanish dinamikasi, (2.7-rasm).

Katta ta'sir etishi, sport natijalariga somatik rivojlanishni o'ziga xos xususiyatiga ta'sir ko'rsatishi, sport ixtisosligini tanlashga va ishlab chiqiladigan nishon (orientatsiya) uchun, bu tizimni modeli xarakteristikani qo'shish uchun asos bo'lib hisoblanadi. Biroq bu modelni sportchilarni tanlashda ko'proq sport tayyorgarligini yuqori bosqichida tavsiya qilinadi.



2.7.-rasm. O'smirlarni individual somatik rivojlanishini yosh dinamikasi: 1-11 yosh, 2-12 yosh, 3-13 yosh, 4-14 yosh.

2.7 SPORTCHILARNING SOMATIK RIVOJLANISHINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATI

Yengil atletika. Yengil atletika harakat tuzilishi bo‘yicha ayniqsa, ko‘proq turli-tuman hisoblanadi, ular 20 dan ko‘proq ixtisoslik turlariga ajratiladi.

Yengil atletikada siklik turlari bo‘lib, bu maksimal, submaksimal, katta va kam quvvatli va asiklik turlari tezkorlik-kuchlanish, ular koordinatsion tezkorlik-kuchlanish bilan ishni bajarishni talab qiladi. Tananing tuzilishi, somatik rivojlanishning o‘ziga xos xususiyati esa bu mashqlarni bajarishga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Maksimal quvvat (tezkorlik) bilan ishni bajaradigan sprinterlarni tana tuzilishini o‘ziga xos xususiyatini o‘rganib, S.Baranov (1925) diqqatini shunga qaratdiki, ya’ni ular nisbatan qisqa oyog‘i, tanani o‘rtacha uzunligi, tanani o‘rtacha og‘irligi, ko‘krak qafasini kengligi, o‘pkaning tiriklik sig‘imini kattaligi, muskullarni yaxshi rivojlangan bo‘ladi. Biror tarzda qomati tuzilgan yoki «miniatyuradagi» og‘ir atletikachiga o‘xshash bo‘ladi.

F.Shmidt (1925) sakrovchilarni tekshirib bo‘lgandan keyin, quyidagi xulosaga keladi, ya’ni eng yaxshi sakrovchi bo‘lib va oyoqni katta mushaklari va eng yaxshi rivojlangan kishi bo‘lmaydi, balki tanasiga nisbatan ko‘proq oyoqlari uzun bo‘lgan, ayniqsa, oyoq kafti yuzi, qarab rivojlangan hisoblanadi, ya’ni oyoq mushaklari ko‘proq uzun richaglariga harakat qiladi va o‘zining uzunligini to‘liq qisqarishiga bajarish mumkin. Uzunlikni va xuddi shunday balandlikni yaxshi sakrashi uchun yo‘g‘on atletik rivojlangan bo‘lmasligi, balki uzun va kelishgan kuchli mushakka ega bo‘lishi kerak.

M.Ivaniskiyni (1966) o‘zining kuzatishlari va oldin o‘tkazilgan tadqiqotlarni tahlil qilishi asosida shuni ko‘rsatib o‘tadi: sprinterlarda nisbatan son suyagining uzunligi; o‘rta masofaga yuguruvchilarda bo‘yining uzunligi, teri ostidagi yog‘ qatlamlarini bo‘sh rivojlanganligi, lekin ko‘krak qafasining yaxshi rivojlangan; morofonchilarda esa past bo‘yli, ko‘krak qafasini katta aylanasiga nisbatan tana og‘irligi uncha katta bo‘lmaydi, o‘pkani tiriklik sig‘imi oshgan va boldir mushaklari yaxshi rivojlangan bo‘ladi; sakrovchilarda – baland bo‘y, son suyagini aylanasiga ko‘proq, ya’ni sprinterlarga qaraganda birmuncha kam, tana uzunligi esa skletni ko‘proq ingichka gavdani og‘irligi aytarli ko‘p emas, soni ko‘proq qisqaligi, nisbatan boldirni uzunligi, tovonni uzun suyagiga nisbatan, oyoq kafti yuzasi gumbaz shaklida yaxshi rivojlanganligi bilan balanddir.

Uzunlikka sakrovchilar ham xuddi sprinterlarga o'xshab, asosan tana tuzilishiga qarab farq qiladilar. Ularni nafaqat pastki qismlari mushaklari, balki yuqori qismlaridagi mushaklar ham yaxshi rivojlangan bo'ladi. Langar bilan sakrovchilar o'rta yoki biroz o'rtachadan baland bo'yli, lekin oyoq, qorin, bel va yelka kamari mushaklari yaxshi rivojlangan bo'ladi.

U.Gornov va L.Shmidtlarni (1925) ma'lumotlari bo'yicha morofonchilar boshqa yengil atletikachilarga qaraganda tanasining uzunligi kamroq, tana og'irligi uncha ko'p emas, paylarni tuzilishi ozg'inroqdir.

X.Gunilax (1982) Olimpiya o'yinlari qatnashchilarini tanasi uzunligi va og'irligi, yoshini aniqlab shunday xulosaga keldiki, ya'ni tana og'irligi va bo'yni taqqoslaganda yengil atletikaning har xil mustaqil turida ikkala ko'rsatkichlarda aniq farq qilishi ahamiyatini ko'rish mumkin. Bu ko'rsatkichlar sportni biomexanik talablari bilan mustahkam o'zaro bog'liqdir, ularni hisobga olinishi esa alohida tartib-intizom uchun ma'lum eng qulay sharoit o'rnatiladi.

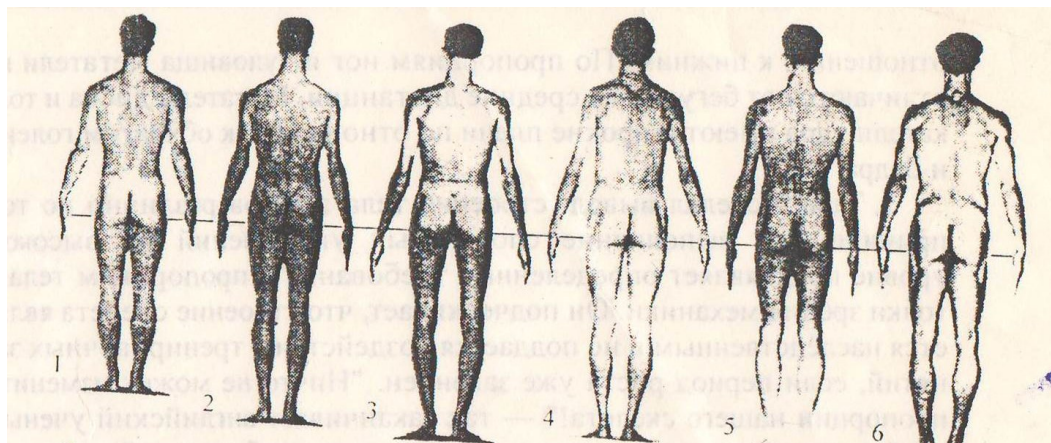
Yengil atletikachilarning tanasini tuzilishini o'ziga xos xususiyatlari bu angliyalik professor Galperni tadqiqot ishlari Olimpiya o'yinlari qatnashchilarga bag'ishlangan. U olim piyodachilarni gavdasini tuzilishini tekshirganda, nafaqat tanasini o'lchashni o'tkazdi (2.5-jadval), balki maxsus apparatdan foydalanib, uchta holatdan (oldi, yon tomondan, orqadan) atletlarni rasmga oladi (2.8-rasm), so'ngra rasm bilan solishtirib aniqladi va antropometrik kuzatishlarni taqqoslaydi, umumlashtiradi. U shuni ko'rsatdiki, ya'ni qisqa masofaga yuguruvchilar asosan baland bo'yli bo'lmasdan, muskullari yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar o'rtasida somatik tiplar uchrab turadi, ular esa mezomorf belgilariga ega bo'ladilar. 400 m ga yugurishda yaxshi natijalar ko'rsataoladigan sportchilar uzun oyoqqa, keng yelkali (songa nisbati bo'yicha) nisbatan muskullari yaxshi rivojlangan.

«Chempion indeksi» hisobi

Sport turi	Tana uzunligi, sm		Uzunligi, sm		Diametr, sm		Quchoqqa olish, sm	
	Turgan holatda	O'tirgan holatda	Oyoq	Qo'l	Yelka kamari	Tos suyagi	Yelka	Son
Yugurish								
100, 200 m	176,6	93,5	83,1	76,7	41,0	28,5	29,1	57,2
400 m	185,4	96,6	88,8	80,5	41,4	29,5	28,6	51,0
800, 1500 m	180,5	92,8	87,7	79,8	41,4	29,3	27,0	53,0
5000, 10000 m	174,4	91,2	83,2	77,0	39,2	28,1	25,2	50,5
Morofon	171,1	89,5	81,6	75,9	39,8	28,3	24,9	49,9
110 m ga barer bilan yugurish	182,8	95,1	97,7	81,3	42,1	28,6	30,3	58,1
400 m ga barer bilan yugurish	180,6	94,0	86,6	79,3	41,5	28,5	28,0	53,6
3000 m ga to'siqlar osha yugurish	179,2	93,0	86,2	78,9	40,7	28,9	24,9	50,1
50 km ga yurish	177,0	93,9	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
Sakrash:								
Balandlikka	188,1	97,7	83,1	78,5	40,8	30,0	26,6	52,8
Uzunlikka	181,5	93,7	87,8	79,4	41,4	30,3	28,3	55,8
Langan cho'p bilan	186,0	98,7	87,3	80,1	43,4	30,0	31,3	58,3
Uch xatlab	183,1	96,4	86,7	79,7	41,4	28,7	26,9	55,8
Disk	192,4	101,6	90,8	88,0	46,0	33,0	37,4	67,6
Nayza	186,5	98,1	88,4	83,6	45,3	31,3	35,0	62,1
Yadro	190,8	100,9	89,9	84,2	46,0	32,1	37,6	67,0
Molot yoki bosqon	188,8	96,9	91,9	84,2	44,4	31,6	34,9	67,0

Somatik rivojlanishi va sportga qobiliyati



2.8.-rasm. Zamonaviy Olimpiada o‘yinlari qatnashchilarining tana tuzilishi (Tanner,1964): 1 – 100 m yugurish; 2 – 400 m ga yugurish; 3 – 1500 m ga yugurish; 4 – 5000 m ga yugurish; 5 – marofon yugurish; 6 – balandlikka sakrash.

400 m ga va marofon yuguruvchilarning o‘rtasida aralash somatiklar yo‘q.

Uzoq masofaga yuguruvchilar ingichka tosga ega bo‘ladi; ularda qo‘l mushaklari va ikrasimon mushaklari rivojlangan; 100 m va 400 m ga yuguruvchilarga nisbatan, oyoq, qo‘l va tos suyaklari ko‘proq rivojlangan, shunga qaramasdan, sprinterlar hammadan katta mushaklarga ega bo‘ladi.

To‘siqlardan oshib 3000 m ga yuguruvchilarda ikrasimon mushaklari, o‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan ko‘proq rivojlangan. Bunday qaraganda, ular 100 va 400 m ga to‘siqlar ustidan oshib yuguruvchilarga o‘xshash bo‘ladilar.

50 km ga yuguruvchilarni tuzilishi, 1500 m ga yuguruvchilarni xuddi o‘zi bo‘lib, lekin tosnini o‘lchami bo‘yicha va uni ko‘krak qafasini aylanasini o‘lchami bo‘yicha birinchilarni oyoqlari ko‘proq qisqa bo‘ladi, shuningdek ikrasimon mushaklari esa ular 5000 m ga yuguruvchilarni eslatadilar. 100 m ga to‘siqlar ustidan oshib yugurishda qatnashadigan sportchilarni tanalarini uzunligi katta va oyoqlari uzun bo‘ladi. O‘zlarining mushaklari bo‘yicha ular 100 m masofaga yuguruvchilarni eslatadilar; biroq oxirgisini oyoqlari haddan tashqari qisqa bo‘ladi. Oyoq va gavnini mutanosibliigi esa xuddi shuni o‘zi bo‘lib, 400 va 1500 m ga yuguruvchilarnikiga o‘xshaydi. Mumkin qadar, faqat birmuncha boldir mushaklari rivojlangan bo‘ladi. 400 m ga to‘siq ustidan oshib

yuguruvchilar somatik xususiyati bo'yicha 400 m ga yuguruvchilarni eslatadi, lekin birinchisi birmuncha kelishgan bo'ladi.

Balandlikka sakrovchilarni hammasi baland bo'yli bo'ladilar. Eng kam bo'yli – 184 sm bo'lib, oyoqlari tanaga nisbatan birmuncha uzunroq bo'ladi, bu esa ularni boshqa atletlardan farq qiladi, lekin molot uloqtiruvchilardan tashqari. Shunday qilib, qolgan barchalarida ular o'rta masofaga yuguruvchilarni eslatadilar: yetarli darajada mutanosib rivojlangan bo'lib, tos va boldir mushaklarini rivojlanishi sezilarli darajada ajralib turmaydi.

Uloqtiruvchilar – barchasi baland bo'yli bo'lib, pastki qismlari nisbati bo'yicha yuqori qismlari uzunroq, skeletga nisbatan muskullar yaxshi rivojlanishga egadir. Uloqtiruvchilar gavda va oyoqni mutanosibligi bo'yicha o'rta masofaga yuguruvchilardan farq qilmaydilar. Diskni uloqtiruvchilar va yadroni turtuvchilar to'sni va boldirni aylanasi nisbati bo'yicha keng yelkali bo'ladilar.

J.Tanner shunday xulosaga keladi: atletlarni tana tuzilishi shu sababli har xil bo'ladi, ya'ni sport mashqlarini yuqori darajada bajarish uchun mexanikani nuqtai nazaridan tanani mutanosibligiga ma'lum talablarni aytadi. Uni ta'kidlashiga ko'ra, agar o'sish davri tugagan bo'lsa, ya'ni skeletni tuzilishi ota-bobodan kuchgan yoki irsiy hisoblanadi va trenirovka mashg'ulotiga chidash beraolmaydi. Shuning uchun «bizning skeletimizni mutanosibligimizni hech qachon uzgartira olmaydi» deb angliyalik olim o'zini ilmiy ishini tugatadi.

Olimpiyachilarning tuzilishini o'ziga xos xususiyatini tavsifiga bag'ishlangan ilmiy ishini tugatadi.

Jahondagi turli mamlakatlarda o'tkazilgan tadqiqotlar, yuqori malakali sportchilarning somatik rivojlanishini qiyosiy tahlil qilishni amalga oshirish imkonini berdi. Tahlil qilish uchun Olimpiada o'yinlari qatnashchilarini (Gundlah, Tanner). Polshani terma, yoshlar komandalari (Marchora, Skibinska) va Ukraina terma komandalarini (L.Volkov) ma'lumotlari olingan.

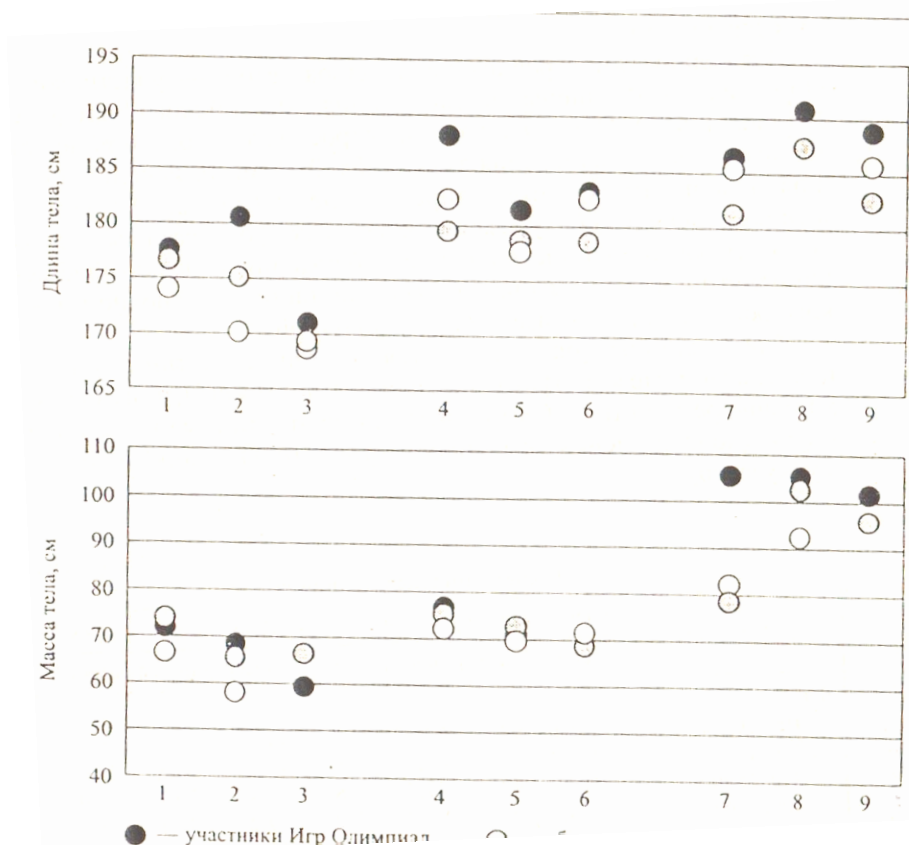
Tanani uzunligi va og'irligi. Yengil atletikani barcha turlari bo'yicha Olimpiada o'yini qatnashchilari, boshqa guruh vakillariga qisqa masofaga yuguruvchilardan mustasno yoki tashqari ozginani tashkil etadi.

Ikkita Olimpiada o'yinlari qatnashchilarini tanasini uzunligi bo'yicha ma'lumotlar yaqinroq Ukraina sportchilari biroz darajada olimpiadachilar atletlardan tanani uzunligi bo'yicha farq qiladi, buni Polsha terma jamoasi sportchilari haqida aytish mumkin bo'lmaydi (2.9-rasm).

Ko‘rilgan barcha guruhlardagi sportchilarning umumiy xususiyati balandlikka sakrovchilarda, shuningdek, uloqtiruvchilarda ham tanani uzunligi katta bo‘ladi, uzoq masofaga yuguruvchilarda uncha katta bo‘lmaydi.

Ukraina terma komandasidagi sportchilarni yengil atletikani barcha turlari bo‘yicha tanasini uzunligi Olimpiada o‘yinlari qatnashchilarining tana tuzilishini tadqiqotlardan olingan ma‘lumotlarni taqqoslash bo‘yicha bir necha marta kamdir.

Tana og‘irligini taqqoslaganda, barcha guruh sportchilarida biroz farqi borligi kuzatiladi. Faqat shuni ko‘rsatib o‘tish mumkinki, Polsha terma jamoasini sportchilari yengil atletikani ko‘pchilik turlaridan tanasini og‘irligi birmuncha kamroqligini, yosh sportchilarga tushintiriladi, ular o‘rtacha 18-19 yoshga to‘g‘ri keladi. Eng ko‘p og‘irlik uloqtiruvchilarda, o‘rtachasi esa balandlikka sakrovchilarda va to‘siq osha masofaga yuguruvchilarda, qisqa masofaga yuguruvchilarda kam bo‘ladi.



2.9-rasm. Ukraina va Polshani yengil atletikachilarining tanasi uzunligi va og‘irligini somatik rivojlanish ko‘rsatkichlari.: yugurish 1- 100 va 200 m ga; 2 – 1500 m ga; 3 – morofon yugurish; sakrashlar: 4 – balandlikka; 5 – uzunlikka; 6 – uch xatlab; uloqtirish: 7 – nayza; 8 – yadro; 9 – molot (bosqon).

Qo'l – oyoqlar uzunligi. J.Tanner (1964) tomonidan olingan ma'lumotlar shunga guvohlik beradiki, ya'ni Olimpiada o'yinlarini qatnashchilarining pastki oyoqlarni uzunligi ko'rsatkichi bo'yicha Ukraina va Polsha jamoalari sportchilarida birmuncha ustun keladi.

Polsha terma jamoasi sportchilarining oyoqlarini uzunligi eng qisqa bo'ladi (qariyb yengil atletikani barcha turlaridan). Ukrainani sportchilari va Olimpiada o'yinlari qatnashchilarini o'zlarining ko'rsatkichlari bo'yicha yaqinroq bo'ladi.

400 va 110 m to'siqlar osha yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, disk va molotni uloqtiruvchilarda oyoqlarni uzunligi diqqatni o'ziga qaratadi.

Qo'llarni uzunligi bo'yicha (verxniy konechnostey) alohida guruhlarni ajratish deyarli ajratish mumkin emas; istisno uncha katta bo'lmagan – Olimpiada o'yini qatnashchilari – disk uloqtiruvchilarda bu belgilar yuqori ko'rsatkichga egadir.

Yelka va tos suyagi diametri. Ukraina terma jamoasi sportchilarida ushbu ko'rsatkichlar uncha katta bo'lmagan razmer haqida tahlil qilish guvohlik beradi, Olimpiada o'yini qatnashchilarida o'rtacha va Polsha terma jamoasi sportchilarida past ko'rsatkichdir.

Eng baland bo'yli sportchilarda eng katta diametr – uloqtiruvchilarda bo'ladi, ular katta tana og'irligiga ega. Uzoq masofaga yuguruvchilarda esa past ko'rsatkich bo'ladi.

Tos suyagi diametri ko'rsatkichlari bo'yicha turli-tuman sportchilarning o'rtacha ma'lumotini tahlil qilinganda va xuddi shunga o'xshash manzara kuzatiladi.

Yelka va son aylanasini hisobga olish. Yelkani aylanasini hisobga olish ko'rsatkichlari shunga guvohlik beradiki, deyarli yengil atletikani barcha turlarida eng katta o'lchamga Ukraina terma jamoasidagi sportchilar egadir, Polsha va o'zbek sportchilari eng past ko'rsatkichga ega. Bunda uloqtiruvchilar va yadroni turtuvchilar yengil atletikani boshqa turlari vakillaridan ushbu belgini yuqori ko'rsatkichlari bilan farq qiladi.

Aralash guruhlarni vakillaridek soni aylanasi yoki yo'g'onligi bo'yicha uncha katta farq qilmaydi, lekin Olimpiya jamoasida qanday bo'lsa, xuddi shunday Ukraina va Polsha terma jamoalarida ham bo'ladi.

Shunday qilib, eng yuqori ko'rsatkich uloqtiruvchilarda bo'lsa, qisqa masofaga yuguruvchilarda kam bo'ladi.

Har xil milliy terma jamoalarni sportchilarining tanasini tuzilishini taqqoslaganda va o'rganilganda ko'ndalang razmerlarida – uncha katta

bo'lmagan, bo'y razmerlarida uncha ahamiyati bo'lmagan farq haqida ma'lumotlar olindi.

O'tkazilgan tadqiqotlarni guvohlik berishiga ko'ra, ya'ni yengil atletikani har xil turlarida yuqori natijalarga erishishi uchun sportchiga ma'lum antropometrik ma'lumotlarga ega bo'lishi va somatik rivojlanishiga mos kelishi zarurdir, ular organizmni boshqa tizimlari bilan bir qatorda sportda muvaffaqiyatlarga erishishga ta'sir ko'rsatadi.

Suzish. Suzish ham xuddi yengil atletika ayrim turlaridek turli-tuman quvvat bilan ishni bajarashi sportni siklik turi hisoblanadi, biroq sharoiti bo'yicha boshqa sport ixtisosligidan ancha farq qiladi. Morfologik ma'lumotlari bo'yicha yuksak orzuli suzuvchini shunday sportchini hisoblash mumkinki, u baland bo'yli bo'lishi kerak va tanani uzunligini kattagina va uni ko'ndalang razmerlarini o'zaro nisbatiga ega bo'lishi gorizontol holatda tanani yaxshiligi bilan yuqori darajada ijobiy suzib yurish qobiliyati, optimal, yog'ni yupqa qatlamlarini bir tekisda taqsimlanishi, silliqlik shaklini ta'minlaydi hamda va terini amortizatorlik qilish xususiyatini beradi, ya'ni elastiklini, yumshoqlikni va b.q.

Amerikalik olim Ye.Kyurishon (1978), Sheldonni tasnifidan foydalanib, shuni aniqladiki, suzuvchilar o'rtasida jahon miqyosidagi sprinterlar mezomorf nomli tipga yaqin bo'ladi, 400 va 1500 m masofaga suzuvchilar esa endomorfga.

Agar suzuvchilarni boshqa sport turi vakillari bilan taqqoslaganda, ularni birinchisida – tanasini uzunligi bo'yichava xuddi shunday qo'l va oyoq uzunligi bo'yicha eng ko'p ko'rsatkichga ega bo'ladi.

A.Stropikani (1964) ma'lumotlari bo'yicha, sprinterlarga nisbatan suzuvchilar ko'proq tanasi qisqa yoki kichik, ko'krak oyoqlari va boldirlari uzun bo'ladi, proporsiya yoki nisbati bo'yicha mezomorfnomga va braximorfnom tipiga mansub bo'ladi. Suzuvchilar esa yuqori va o'rta bo'yga ega bo'lib, yog' qatlamlari to'g'ri va garmonik rivojlangan, qo'l mushaklari yaxshi rivojlangan.

Suzish bo'yicha inglizlar yirik mutaxassislaridan biri Ambruster (1956) shunday deb hisoblaydiki, suzuvchilar uchun eng ko'proq muhimi bu anatomik ma'lumotlar hisoblanadi. Shunday qilib, uzun qo'llar – bu yaxshi richag bo'ladi, biroq u shunday holatda foydali bo'ladiki, agar qo'l va bilakni kuchli yoki quvvatli mushaklar bilan ta'minlanadi. Son ingichka, lekin kuchli. Dumba beldan songa sekin o'tib boradi. Sprinter – suzuvchini oyog'i uzun va kelishgan, kuchli mushaklari elastik bo'ladi. Oyoq kafti yuzi uzun, ingichka va egiluvchan hamda harakatni erkinligi bo'yichaballiq dumini harakatlariga yaqinlashishi shart.

Ayrim suzuvchilarning tos suyagi shakli bo'yicha oqim chizig'ini aylanib o'tishini, N.Bulgakov ko'rsatib berdi (1986). Bunday tipdagi suzuvchilar tos suyaglari tor va uncha katta bo'lmagan yassi qorin bo'ladi. Kimda katta tos va qorin bo'lsa, ularni oldida ular ko'pincha ma'lum darajada farq qiladilar va shuning uchun silliqdagi yomondir. Keng tosli suzuvchilar suvni katta qarshiligiga uchraydi, chunki suvni oqimi keng tosni va katta qorinni atrofidan o'tadi, forma harakatni tekislab yuboradi va qarshilik oshib boradi.

Sport va badiiy gimnastika. Ukrainalik mashhur sport antropologi O.Nedrigaylova (1924) uzun gavdali va gimnastlarni yelka kamarini kuchli rivojlanganiga diqqatni qaratdi. Gavda tuzilishini ko'proq butun tavsilotlarni o'z ichiga olgan xarakteristikasini (tavsifini) ushbu sport ixtisosligi vakillarini boshqa antropologlarni ishlaridan ham topiladi.

N.Luitovina va M.Utninalarni (1965) ma'lumotlari bo'yicha gimnastlar tanasini o'rtacha uzunligi o'ziga xos xususiyatni ko'rsatib turadi; uni yuqori qismi, asosan yelka kamari atrofida keng bo'ladi va kuchli relf mushaklariga ega bo'ladi, uning hisobiga, bizningcha, buning atrofini ko'ndalang razmerlari va aylanasi oshgan bo'ladi. Tanani pastki qismi esa birmuncha yengil: bellari ingichka, tos chsuyaklari tor, dumba atrofini aylanasi kichik, ingichka va mushak releflari uncha katta bo'lmagan kelishgan, chiroyli oyoqlari. Gavdasi nisbatan qisqa bo'lib, tanani yuqori qismi yelka kamarini tushirilgan nuqtasi hisobiga uzun bo'ladi, bu xuddi gimnastikachi qizlarga o'xshab, uzun bo'yinni taassurotni tashkil etadi. Gimnastlarda yelkalari keng va qiya bo'ladi, shuning uchun yelka ko'proq pasaygan. Qorin esa to'g'ri, bel to'liqinsimon. Yelka kamarini va orqani mushaklarini ko'proq rivojlanganligi sababli shunday taassurot paydo bo'ladiki, ya'ni gimnastlarni juda ham yelkasi chiqqan yoki bukilgan bo'ladi. Bu sport turi vakillari uchun dolixomorfni tomoniga ayrim moyilligi bilan mezomorfli tip gavda tuzilishi bilan xarakterlanadi.

Gimnastikachi qizlarni barcha yelka kamari nuqtalari birmuncha tushgan, shuning uchun bo'yini uzun bo'lib ko'rinadi. Tana ko'proq uzun bo'lib, tom va bel mos ravishda past joylashgan. Yelka nisbatan kengroq. Ko'krak bezlari sust rivojlangan, biroq ko'krak aylanasi nisbatan kattadir. Mushaklar gavdani yuqori bo'limida qanday bo'lsa, xuddi shunday past qismida bir tekisda rivojlangan. Shuning uchun qorin odatda to'g'ri, bel ixcham bo'ladi. Qaddi-qomat to'g'ri, gavdani yuqori bo'limi bilan orqaga tez-tez tashlangan bo'ladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlarni ko‘rsatishicha, ya’ni badiiy gimnastikaga ixtisoslashgan sportchilar, shuningdek o‘ziga xos farqlanish xususiyatiga ega bo‘ladi.

MDU (2.6-jadval) antropologiya instituti dasturi bo‘yicha o‘lchash yo‘li bilan olingan nazorat guruhi ma’lumotlari va sport va badiiy gimnastikaga ixtisoslashgan gimnastikachi qizlarni antropometrik tekshirishni taqqoslash uchun ma’lumotlar olingan.

Tanani tuzilishini tipologik o‘ziga xos xususiyatini birinchi mash-ulotni o‘zida aniqlash mumkin. Shunday qilib, Ye.Rozin (1973) 10 – ball bilan baholashdan foydalanib, quyidagilarni hisobga oladi: o‘rtacha yosh, qomati rosolik, xushbichim, to‘lalik yoki semizlik, qaddi-qomat, qo‘l va oyoqni nisbati bo‘yicha tanani razmerlari yoki katta kichikligi kiradi. Bolalarga tirsak bo‘g‘inlari qattiq yozish bilan u boshqa sport turlari bilan shug‘ullanishni tavsiya qiladi, chunki gimnastika bo‘yicha katta razryadlarda bunday bo‘g‘imlar katta yuklamasi u jiddiy berolmaydi, tez-tez shikastlanadi.

Salbiy omillar va qo‘llarni qisqaligi (qachonki tushirilgan qo‘lni o‘rta barmoq uchi soni tizzasisiga yetmaydi) asbob-anjomlarda mashqlarni bajarishda estetik nafaqat nuqtai nazardan hisoblanadi. O‘g‘il bolalarda bu «qoida» juda ham past o‘tirishida namoyon bo‘ladi. Chunki kalta qo‘lda va kalta barmoqlar bilan ular hamma vaqt ushlashda dadilsizligini his qiladi, shuningdek turnikda murakkab mashqlarni egallashda qiynaladi.

2.6-jadval

Nazorat guruhlarida va badiiy va sport gimnastikasiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning tanasi aylanada (quchoq) va uzunligini absolyut razmerlari

Antropometrik belgilari	Badiiy gimnastika		Sport gimnastikasi		Nazorat guruhi	
	X = m		X = m		X = m	
Tana og‘irligi, kg	58,1	1,09	54,67	0,34	-	-
Uzunligi, sm tana	163,7	0,81	156,2	0,32	156,2	0,19
	3		6		6	
oyoq	84,80	0,75	83,00	0,24	83,89	0,14
qo‘l	72,05	0,51	67,69	0,19	68,46	0,40
son	38,04	0,73	41,16	0,14	43,56	0,10
boldir	40,70	0,60	35,69	0,12	34,28	0,08
Oyoq kafti yuzi	25.65	0,20	23,94	0,06	-	-

Bilak	23,39	0,35	22,17	0,08	22,49	0,05
Panjalar	17,83	0,24	16,99	0,06	16,95	0,04
Aylanasi (quchoq), sm: bo'yni	33,28	0,26	32,74	0,06	34,89	0,06
ko'krak	83,14	0,81	82,80	0,23	81,38	0,25
bel	65,82	0,98	67,28	0,21	71,76	0,19
yelka	25,82	0,36	27,05	0,10	28,27	0,09
bilak	23,53	0,24	24,43	0,08	-	-
son	58,64	0,86	55,16	0,20	55,08	0,15
boldir	36,36	0,43	35,19	0,11	34,98	0,08
Eni, sm						
yelka	36,53	0,26	35,44	0,11	34,69	0,06
Tos	24,46	0,28	26,87	0,08	27,73	0,06

Qizlarni tanlab olishda diqqat tizza bo'g'imining shakliga qaratiladi: bo'g'imlarni kuchli yozilishi, shuningdek, qarama-qarshi guvohlik ko'rsatish hisoblanadi. Ideal darajadagi bo'yin (10 ball) uzun hisoblanadi, kalta baqa, pishiq tiqmachiq bola va xuddi shu tipdagi 10-11 yoshli qiz bola, qoida bo'yicha yillar o'tishi bilan shuncha o'xshash tavsiflar yo'qotib qo'ymaydi. Odatda, tananing proporsiyasi o'zgarmaydi, bo'yinni gavidani oyoq va qo'llarini uzunligiga, tozni shakliga va holatiga bo'g'imlar shakllariga nisbatan o'zgarmaydi. Kamdan-kam holatdan tashqari ular yillar davomida gimnastika nuqtai nazaridan yaxshi tomonga o'zgaradi.

Og'ir atletika. Yengil va yarim yengil vazndagi og'ir atletikachilarni gavidasini uzunligi kichkina, tos suyagini diametri tor, oyoqlari kalta bo'ladi, tana nisbati stifroid tipdir. Yengil va yarim yengil toifadagi atletlarni tanasini uzunligi o'rtacha, tosi keng, oyoqni uzunligi o'rtacha bo'lib, tanani nisbati paragarmonoidli tipdir. Atletchilarning qolgan toifalarida ko'pincha uzun tana, keng tos va oyoqlari uzunligi kuzatiladi. Bunda tana nisbati gigantoidli tipdir.

Og'ir atletikachilarni barcha toifalari yaxshi rivojlangan, yelka kamari keng va yuqori qismlari qisqa bo'ladi, bizningcha, bu shtanga bilan mashqni o'ziga xos xususiyatlarini bajarish va tanlab olish bilan bog'liq bo'ladi, ularni o'ziga xos chiziqlari mezo va braximorfiya tanani dolixomorfiya shakli uchramaydi. Tana og'irligini o'sishi semirish bilan bog'liq bo'lmaydi, bu «faol to'qimani o'sishi bilan bog'liq bo'ladi, og'ir atletikachilarni barcha tiplarida mushak komponenti yoki tarkibiy qismi va yog'sizlantirishni ko'proq miqdori shu haqda guvohlik beradi.

Og'ir atletikachilarni guruhlar o'rtasidagi keng ko'lami (masshtabini) ko'rib chiqamiz, tadqiqotchilar shuni ko'rsatib o'tadiki, ya'ni yengil toifadagi sportchilarda tanasining uzunligi «o'rtachadan past», «o'rtacha», «o'rtachaga yaqin» va «og'ir toifa», «yuqori o'rtacha» ga kiradi. Tanani uzunligini oshib borish me'yori bo'yicha og'ir atletikachilarni og'irligi va ko'krakni aylanasi oshib boradi. Ko'krakni absolyut va birmuncha aylanasi o'rta guruhda juda katta bo'ladi, ayniqsa, og'ir toifalarda. har xil toifadagi tanani mutanosibligi o'ziga xos xususiyatga ega, biroq og'ir atletikachilar to'liq moyilligi bilan mezomorf tipiga moyilligi bilan braximorfiya tomoniga kiradi.

O'tkazilgan tadqiqot (Tanner, 1964) larda, og'ir atletikachilarda somatikni baholash uchun Sheldon toifasidan (klassifikatsiya) foydalanildi, bu turli tuman og'irlik toifasi vakillarida ma'lum somatik xususiyati mavjudligini tasdiqlaydi.

Buning tasdig'ini polshalik tadqiqotchi Kurnevich Vitchanova (1981) ishidan topamiz, og'ir atletikachilarni bo'yini, gavdasini kaltaligi, to'sni torligi, keng yelkasi, qo'lini kaltaligini mosligini ko'rsatib o'tadi. Shunday qilib, turli tuman mamlakat tadqiqotchilari tomonidan yig'ilgan ma'lumotlar guvohlik berishiga ko'ra, kuchli kishilarni tanasini tuzilishi o'ziga xos xususiyati bo'yicha aniqlash mumkin.

Kurash. Kurashchilar xuddi og'ir atletikachilarga o'xshab kuchli odamlar toifasiga kiradilar, bu ularning somatik xususiyatlarida aks etadi. Modomiki, kurashchilar turli tuman toifalarda yoki og'irlik vaznlarida qatnashadilar. Shunday somatik o'ziga xos xususiyatlari tabiiy ravishda tahmin qiladi, ya'ni ular nafaqat atletlar boshqa sport turlaridan, lekin o'rtoq o'rtoqlaridan ham farq qiladi (toifalari bo'yicha).

N.Lutovinovani (1972) ma'lumotlari bo'yicha yengil vazndagi kurashchilarning tanasini uzunligi, sport bilan shug'ullanmaydigan (nazorat guruhi) va gimnastikachi erkaklarga nisbatan kam bo'ladi. Guruhlar o'rtasidagi gradatsiya bo'yichalar «o'rtachadan past» bo'ylilar toifasiga tushadilar. Ko'krak aylanasi o'zining ahamiyati bo'yicha shunday nazorat guruh a'zolariga yaqin bo'ladi. Tanani yuz o'lchami og'ir atletikachilarni yengil toifasi bunday ko'rsatkichlarga boshqa guruhlarga nisbatan ancha kam bo'ladi. Solishtirma og'irligi yetarli katta bo'lib, gimnastlarga bunday belgilar ahamiyati qarab teng bo'ladi. Bu og'irlik toifasida kurashchilarni tanasini mutanosibligi bo'yicha og'ir atletikachilarni xuddi shunday toifasiga yaqin bo'ladi: ular yelkani kengligi va to'sni kengligi, tanasi yuqori bo'lagi deyarli bir xil bo'ladi, faqatgina oyoq va qo'llari birmuncha uzunroq, gavdasi esa qisqa bo'ladi.

Yengil toifadagi kurashchini ayrim belgilari bo'yicha dolixomorfli tipga (nisbatan tos suyagini ingichkaligi, gavdani qisqaligi va broximorfligi mutanosibligiga nisbati oyoq va qo'llari kalta, yelkalari keng) kiritish mumkin.

V.Bunokni tasnifi bo'yicha, kurashchilarda yengil toifalari ko'proq stifroidli va paragormonoidli tiplarga mutanosib bo'ladi. Bo'yin aylanasi yetarli darajada katta bo'lib, basketbolchilar, gimnastlar va og'ir atletikachilarni yengil toifadagi ushbu belgilarni ahamiyati oshadi. Belni, dumbani, soni, boldirni va yelkani aylanasi, og'ir atletikachilarni yengil toifasiga nisbatan bir necha marta kam va qolgan boshqa guruhlariga qaraganda esa birmuncha kamdir.

Baland bo'yli og'ir vazn (toifadagi) kurashchilarni tanasini uzunligi bo'yichafaqatgina basketbolchilardan pastroq bo'ladi, guruhlar o'rtasidagi yoki shakli bo'yicha «o'rtachadan yuqori» toifasiga kiradi. Ko'rak aylanasi (obxvat) va tanani yuzasi hamda og'irligi, xuddi shu toifadagi og'ir atletikachilarga nisbatan, faqat bir muncha kam bo'ladi, ulardagi bu razmerlar barcha guruhda tekshirilgan sportchilar ichidan eng kattasidir. Faqat gavdani solishtirma og'irligini miqdori shu toifadagi og'ir atletikachilarga nisbatan, og'ir vaznliklari ko'p, biroq qolgan guruhlariga nisbatan kam bo'ladi.

Og'ir vazndagi kurashchilarda nazorat va qolgan hamma guruhlar bo'yicha basketbolchilarda tashqari taqqoslaganda, qo'llari uzun va ayniqsa oyoqlari uzun, yelka kengligi katta, gavda o'rtacha razmerda, tos suyagini diametri nisbatan keng bo'ladi. Bu guruhni birorta bitta proporsiya tipiga o'tkazish mumkin emas. Bu sportchilarning dolikomorfli, mezomorfli va hattoki, braximorfli tiplardagi belgilarini mutanosibligi haqida gapirish mumkin. V.Bunakni tasnifi bo'yicha og'ir vaznli kurashchilar asosan gigantoidli tipni mutanosibligiga vakil bo'ladi. Bo'yin aylanasi, qolgan guruhlar bilan taqqoslash bo'yichaeng yuqori bo'ladi. Og'iri vaznli kurashchilar guruhi vakillari uchun xarakterli tomoni tanani barcha mushaklari baravar rivojlangan hisoblanadi, gipertrofiya mushak to'qimasini ochiqdan ochiq, birorta ma'lum joydan chiqmaydi, shunday ekan, masalan, gimnastikachilarda yelka kamari, basketbolchilarda va og'ir atletikachilarda son mushaklaridir. Xuddi shunday yog' to'qimalariga ham tegishli bo'ladi.

O'rta vazndagi kurashchilar absolyut va quchoqlab ushlashni qiyoslab aniqlash ahamiyati yengil va og'ir vaznli kurashchilar orasidagi oraliq holatini egallaydi.

Agar kurashchilarni somatik tipi haqida gapirilsa, unda eng ko'p uni farq qiladigan belgilari keng yelkasi, to'sni ingichkaligi, qo'li kaltaligi hisoblanadi. Oyoq uzunligi har xil bo'ladi: eng yengil vazn, yengil, yarim yengil va yengil vaznlardagi kurashchilarni oyoqlari kalta bo'ladi, yarim o'rta va o'rta vaznli kurashchilarda o'rtacha uzunlikda, yarim og'ir va og'ir vaznli kurashchilarda uzunroq bo'ladi. Bundan tashqari oxirgisi boshqalaridan to'sni kengligi bilan farq qiladi. Shuni qayd qilish kerakki, har bir guruhni ichida tanani mutanosibligi xaraktersiz tipdagi kurashchilarda uchrab turadi. Ushbu toifa uchun va ulardan ayrimlari hattoki, yirik musobaqalarni g'oliblari hisoblanadi. Bu kurashda katta hajmdagi texnik usullar va kombinatsiyalarni egallashlarini tushintiradi. Bu kurashchilarga har xil morfologik tashkil qilish imkoniyatini beradi va individual xususiyatlariga mos keladigan texnik variantlarni qo'llash hisobiga bir xil natijalar, shuningdek funksional kompensatsiya hisobiga bo'lishi mumkin.

SPORT O'YINLARI

Agar ko'pchilik sport ixtisosligi o'zida ayrim darajali bir turdagi somatik guruhlarni tasovvur qiladi, sport o'yinida biz yuqori razryadli atletlarni tana tuzilishini tipologik xususiyatlaridan o-ishini yoki chetga chiqishini kuzatish mumkin. Bu shuni yuzaga keltiradiki, ya'ni sport o'yinlarida voleybol, futbol, qo'l to'pida atletlar hujumchi, himoyachilar, darbozabonning har xil funksiyalarini bajaradilar (2.7.-jadval). Baribir tadqiqotchilar sport o'yinlari vakillaridan ularni sport faoliyati turiga bog'liq bo'lmagan holda tana tuzilishini ayrim umumiy fazilatlarini topadilar.

L.Klochkovani tadqiqoti bo'yicha futbolchilarni somatikka o'ziga xosiyatini o'rganish shuni aniqlikda, boshqa ixtisosligidagi sportchilarga nisbatan ularni bo'yi pastroq (ularga velosipedchilar teng kelishadi), tanani og'irligi ko'rsatkichlari bo'yicha hammadan basketbolchilar va velosipedchilardan tashqari, past keladi, oyoqlarni rivojlanishi esa boshqa sport ixtisosligi vakillaridan o'tib ketgan; ularda birmuncha to's suyagi (27,4 sm), son suyagi (52,2 sm) va boldir (35,9 sm) ga rivojlangan. Bu ma'lumotlar ba'zi bir darajada norvegiyalik tadqiqotchilarni X.Tenka, X.Sannes, K.Andersena (1958) natijalarini tasdiqlaydi, ularni futbolchilarni antropometrik ko'rsatkichlarini boshqa sport turi va sportchi bo'lmaganlarni vakillari bilan taqqoslaydilar.

Turli-tuman sport ixtisosligidagi atletlarni somatik xarakteristikasi shunga guvohlik beradiki, ya'ni sportda somatik rivojlanishdagi ko'pchilik tiplarni vakillarini uchratish mumkin. har xil tana rivojlanishiga ega bo'lgan bolalar, o'smirlar, o'spirinlar yuqori natijalarga erishishlari mumkin.

Shunday sisidatsiya turlari bo‘lgan boks, kurash, qilichbozlik, sport o‘yinlari. har xil tana va oyoq-qo‘l uzunligidagi sportchilar musobaqani yutishi mumkin. Ringda kurashchiligida, qilichbozlar yo‘lakchada va qiyin maydonida har xil qo‘l va oyoq hamda har xil bo‘yli atletlarni ko‘rishimiz mumkin, o‘zini tanasini tuzilishini o‘ziga xos xususiyati bilan mos kelishiga qarab sportchi jang taktikasini tuzadi va har xil sport yakka kurashi turlaridan yuqori natijalarga erishadilar.

Sportni stereotip turlarida nafaqat somatik ko‘rsatkichlarga ko‘proq aniq talablarni qyadi, balki tanani mutanosibligiga ham tialablarni qo‘yadi.

2.7.-jadval

Sport o‘yinlariga ixtisoslashgan sportchilarning somatik rivojlanishi ko‘rsatkichlari (Bril, 1980)

Ampula Turi	Gavda uzunligi, sm	Tana og‘irligi, kg	Mushak og‘irligi %	Yog‘ni og‘irligi, %
Erkaklar				
Futbol: darbozobon	180,3	78,0	51,4	10,4
hujumchi	173,3	72,5	50,6	10,3
Yarim himoyachi	173,6	71,7	50,2	10,3
himoyachi	176,4	74,1	50,9	10,2
Xokkey: himoyachi	182,1	81,0	53,1	13,1
hujumchi	178,1	76,7	53,1	12,5
darbozobon	177,1	75,7	51,5	14,4
Basketbol: markaziy	205,0	100,2	50,5	13,5
qanot	196,5	91,7	51,0	11,0
Hujumchi himoyachi	187,5	84,6	54,3	10,0
Voleybol	189,4	89,5	51,1	10,5
Qo‘l to‘pi	180,1	90,7	51,4	12,0
Ayollar				
Basketbol: markaziy	196,2	94,7	44,8	25,1
qanot	180,7	76,8	47,0	19,9
hujumchi	-	-	-	-
himoyachi	170,7	67,8	48,3	18,2
voleybol	189,4	89,5	51,1	10,5
Qo‘l to‘pi	171,4	70,4	46,3	21,5

Yugurish yo‘lakchalarida va yadroni turtish, uloqtirish va sakrash uchun sektorlarda qoida bo‘yicha atletlar ma’lum tana uzunligiga va uni alohida qismlariga, shuningdek ma’lum mutanosiblikka ega bo‘ladi. Bu biomexanika qonunlarini tasdiqlovchi harakatni o‘ziga xos xususiyatini talab qiladi.

Shunday ekan, tanlab olinadigan sport ixtisosligida individual somatikni o‘ziga xos xususiyatiga mos kelishini aniqlash uchun tanani tuzilishini o‘lchashi zarur (somametrik – ko‘krak qafasini shakllari, mushaklarni va yog‘ qatlamlarini rivojlanish darajasi va b.q.; antropometrik – tanani uzunligi va og‘irligi alohida zvenolarni uzunligi va ularni aylanasi) oliy sport razryadiga ega bo‘lgan sportchilarning morfologik o‘ziga xos xususiyatlarni xarakteri bilan solishtiriladi (bunda yosh sportchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olinadi).

2.8 SPORTDA TANLAB OLIHDA SOMATIK RIVOJLANISNNI ANIQLASH USLUBIYATI

Sport tayyorgarligini dastlabki bosqichida bolalar va o‘smirlarni sportga qobiliyatlilikni tarkibiy qismi yoki komponentlari qachon aniqlanadi, murabbiy uchun asosiy uslub har bir shaxsni ko‘z bilan baholash samotatikani nazarda tutadi. Bunda rivojlanishni 3 balli baholashdan foydalaniladi (2.8.-jadval).

Muskullar. Kichik mushakni bo‘rtib turganligi bilan yoki nimjon aks etgan; katta mushakni bo‘rtib turganligi aniq aks etgan; o‘rtacha – bu ikkita bahoni o‘rtasidagi oraliq bo‘ladi. Mushak to‘qimalarini sifatli rivojlanishidan tashqari uning egiluvchanlik yoki elastikligini hisobga olish kerak.

Hayotiy faoliyat bo‘sh mushaklarni ushlab ko‘rganda, yumshoq, bo‘shashgan bo‘ladi; kuchli mushaklar egiluvchan, elastik, ushlaganda qattiq, o‘rtacha – oraliq holatdi.

2.8.-jadvad

Somatik belgilarni ball bilan baholash

Belgilar	1 ball	2 ball	3 ball
Muskul	Bo‘sh aks etgan yoki ifodalangan	o‘rtacha	Aniq aks etgan
Hayotiy faoliyat (tonus)	Yuqori	o‘rtacha	Kuchli
Yog‘ qatlamlari	Kamroq	o‘rtacha	Katta
Gavda suyaklari	Tor	o‘rtacha	Keng

yoki skelet			
Bel shakli	Normal	Bukchaygan	To'g'ri
Ko'krak qafasi shakli	Yassi	Silindr shaklida	Konussimon
Oyoqning shakli	Normal	X - shaklida	0 – shaklida
Oyoq kafti yuzi	Normal	Yassi	Ekskavirovanali

Yog' qatlamlari (gavda suyaklarini bo'rtib chiqqanligi yoki silliqligi bo'yicha); kam bo'rtib chiqqanligi va bo'g'imlarini aniq turtib chiqani, katta suyakni bo'rtib chiqqani silliq, tekis, sirtqi ko'rinishi yoki shakli yengil, dumaloq; o'rtacha – suyakni bo'rtib chiqqanligi aks etmagan.

Oxirgi tiplarni alohida ko'rsatib o'tish kerak – ozib ketgan va semiz, xuddi patologikka yaqin bo'ladi.

Gavda suyaklari yoki skelet. Tor (ingichka), o'rtacha, keng (og'ir).

Orqani shakli: normal, bukchaygan, to'g'ri, umurtqa pog'onasi egriligi old orqa yo'nalishida kifoza va lordoz bilan belgilanadi.

Ko'krak qafasini shakli: tekis (yassi), silindrsimon, konussimon va ular o'rtasidan o'tishi (silindrsimon – zichroq, silindrsimon va b.q.). Ko'krak qafasini shakli oldidan va yonboshdan aniqlanadi. Ayniqsa deformatlash va asimmetriyaligi aniqlanadi (tovuqqa oid, voronkasimon va b.q.).

Oyoq shakli: normal, o obrazli, x obrazli.

Oyoq kafti yuzi shakli: normal, tekis (yassi), ekskavirovili.

Somatik tipni baholashni sportdagi natijalariga somatik rivojlanishni ta'sir etishini o'rganishda yuqorida keltirilgan bir nechta sxemada keltirish mumkin. Shuni ko'rsatib o'tish zarurki, bu taxminiy sxemalar, chunki toza ko'rinisdagi somatik sifatida uchramaydi. Somatik tipni malakalarini aniqlashda ko'z bilan baholash amaliyotiga ega bo'ladi.

Tabiiyki, somatik tipni ko'z bilan baholash mavjud bo'ladi va o'lchash, ularda maxsus antropometrik asboblarda – qalin sirkul, yoki o'lchagich, shtangali antropometr, tanani aylanasini o'lchash uchun santimetrli tasma kerak bo'ladi.

Qachonki somatik tipni aniqlangandan keyin sport qobiliyatini zarur. Buning uchun bir nechta tasnifdan foydalanish mumkin va xulosa qilinadi. Masalan, ekitomorf yaxshi tezkorlik qobiliyatlari va harakat koordinatsiyasi bilan farq qiladi, qisqa vaqtli yuklamani yaxshi o'tkazadi va kamdan kam trenirovka bo'ladi. Shunday ekan, unga tezkorlik va koordinatsiya qobiliyatlarining namoyon qilishi bilan bog'liq bo'lgan sport turlari mos keladi. Endomorf katta mushak kuchiga ega bo'ladi, biroq uni bo'sh

amalga oshiradi. O'zining haddan tashqari semizligi bilan bog'liq bo'ladi; shu bilan og'irlikni ko'tarishi bilan mos kelishi mumkin. Kurash shunday sport turlaridan hisoblanadiki, ularda uni imkoniyatlarini muvaffaqiyat bilan amalga oshirish mumkin. Mezomorf chidamli, mustahkam tana tuzilishiga ega, tezroq reaksiyaga, epchillikka va katta jismoniy kuchga ega bo'ladi. Uni sport ixtisosligini tanlab olish diapazoni juda ham keng.

O'z o'zidan ma'lumki, somatik tipni baholash bu sport ixtisosligini tanlash haqidagi masalani faqat oldindan yechishdir. Somatik tipni baholab va rivojlanishini o'ziga xos xususiyatlarini o'rganib, yuqori razryadli sportchilarning xarakteristika – modemiga murojaat qilish zarurdir. Ko'proq aniq baholash uchun asosiy antropometrik ma'lumotlari o'lchanadi: tanani uzunligi va og'irligi, oyoq va qo'l uchlarini uzunligi, tananing diametri va aylanasi. Barcha bu o'lchashlar maxsus adabiyotlarda yozilgan umumiy qabul qilingan metodlarga mos kelishi keltiriladi. Olingan ma'lumotlar baholashga imkoniyat beradi, shuningdek tanani tuzilishini kelishganligi yoki mutanosibligi sport ixtisosligini to'g'ri tanlashda qat'iy ishonch hosil qiladi.

Tiplarni aniqlashni nisbati shunday uchta belgilarni birga qo'shib asoslanadi: oyoqni uzunligi, tanani uzunligi va yelkani kengligi. Dastlabki variantlari tana uzunligi dastlabki belgilarini absolyut o'lchamini baholanadi: kichik, o'rta, katta so'ngra – yelka kengligiga oyoqlar uzunligini razmerlarini mos kelishi bo'yichabaholanadi. Shunday qilib, tana mutanosibligini tqqqizta tipii chiqayapti, ular quyidagilarni birga qqshib olib boradi:

1.1. Tor yelkali qisqa oyoqli – arrvasifroidli; 2. O'rtacha keng yelkali – giposinoidli; 3. Keng yelkali – stifroidli.

II. 4. Tor yelkali o'rtacha oyoq – gipogarmonoidli; 5. O'rtacha keng yelkali – garmonoidli; 6. Keng yelkali – paragarmonoidli.

III. 7. Tor yelkali, uzun oyoqli – teynoidli; 8. O'rtacha keng yelkali – paratentnoidli; 9. Keng yelkali - gigantoidli.

Raqamda qo'yilgan oxirgi ma'lumotlar jadvalga mos kelishini tana mutanosibligi tipini u yoki bu sub'ektiv buyumni aniqlaydi.

Har xil mamlakatda turli tuman tasniflardan foydalaniladi, ular bitta prinsip bo'yicha qo'rilgan.

Shunday qilib, individual somatik rivojlanishni keltirilgan tahlili sport qobiliyatlari boshqa metodlar bilan baholashni birga qo'shib olib borish sport turini tanlash imkoniyatini beradi.

Sport qobiliyatlarini aniqlashda sportda tanlab olish amaliyotida yoshini, pasport bo'yicha emas, balki biologik jihatdan hisobga olish

zaruridir. Yoshni aniqlashni asosiy metodi – ko‘z bilan qarab baholash bo‘lsa, qizlarda esa qo‘shimcha so‘raladi. Biologik ko‘rsatkichni eng asosiy ko‘rsatkichlaridan biri jinsiy ballog‘atga yetilish darajasi bo‘lib, u ikkinchi jinsiy belgilari rivojlanishi bosqichida aniqlanadi.

Olingan ma‘lumotlarni mos kelishi bo‘yicha yosh sportchilarni biologik yoshi aniqlanadi. har xil regionlarga mos biologik pasport yoshi mos kelmasligi 3 yilni tashkil etadi.

Bolalarni va o‘smirlarni sport qobiliyatlarini baholash uchun antropometrikmetodidan foydalanish bilan nazariy va amaliy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Kishini individual qobiliyatlarini aniqlashda ushbu yondoshishni katta ahamiyatga egaligini hisobga olish lozim, dunyoning turli tuman mamlakatlaridagi olimlar bolalar va o‘smirlarning sport qobiliyatlarining baholash somatometrik metodi bo‘yicha o‘lchashni takomillashtirish davom etadi.

2.9 SPORT QOBILIYATLARI KOMPONENTLARINI BAHOLASH VA TESTLASH

Yuqori toifadagi sportchilar xarakterini o‘ziga xos xususiyati; jismoniy qobiliyatlarining yuqori darajada rivojlanganligi bilan farklanadi. Bu darajaga esa qoida bo‘yicha ixtisoslashtirilgan trenirovkani ta’sir etishi yordamida birmuncha tabiiy dalillar bazasida yoki asosida erishiladi. Sport ixtisosligini har bir turi ma‘lum o‘ziga xos xususiyatga (Balandin, Bludov, Plaxtienko, 1986; Platonov, Bulatova, 1995) va sport qobiliyatlarining o‘ziga xos xususiyatlari tuzilishiga egadir.

Hammaga ma‘lumki, ya’ni og‘irlikni ko‘tarish uchun sportchi katta kuch qobiliyatiga ega bo‘lishi shart, sprintda yuqori natijalarga erishish uchun katta tezkorlik qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. Sport o‘yinlarida bitagina sifatni yuqori darajada rivojlanganligini emas, balki kompleks rivojlanganlikni talab qiladi. Birinchi qarashdagi bu holat oddiygina va tushinarli bo‘lib kqrinadi: bunda o‘zingni koordinatsion va tezkorlik kuchlanish qobiliyatni rivojlantirsang juda uzoqqa sakray oladigan bo‘lsan; raqib darvozasiga aniq zarba berish bilan yorib o‘tish bilan tugallashni xohlasang, unda qzingda koordinatsion chidamlilikni va kuchni tarbiyalay ol. Shunday olib qaraganda, bu oddiygina hisoblanmaydi. Shuning uchun har xil sport turi vakillari nafaqat maxsus qobiliyatlarining murakkab tuzilishiga ega, uni komponentlarining qzaro aloqadorligi va sportda muvafaqqiyatlarga erishishni belgilab beradi.

Sportchilarni tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini rivojlantirishni o‘rganishda, yengil atletikani har xil ixtisoslashgan sohalarida

aniqlanishiga ko‘ra, bu qobiliyatni eng past ko‘rsatkich marofonchilarda, eng ko‘prog‘i nayza uloqtiruvchilarda bo‘lar ekan.

Yuguruvchilarda masofani kamayib borishi bilan bu ko‘rsatkichlar oshib boradi, eng yuqorisi – sprinterlarda bo‘ladi (2.9-rasm).

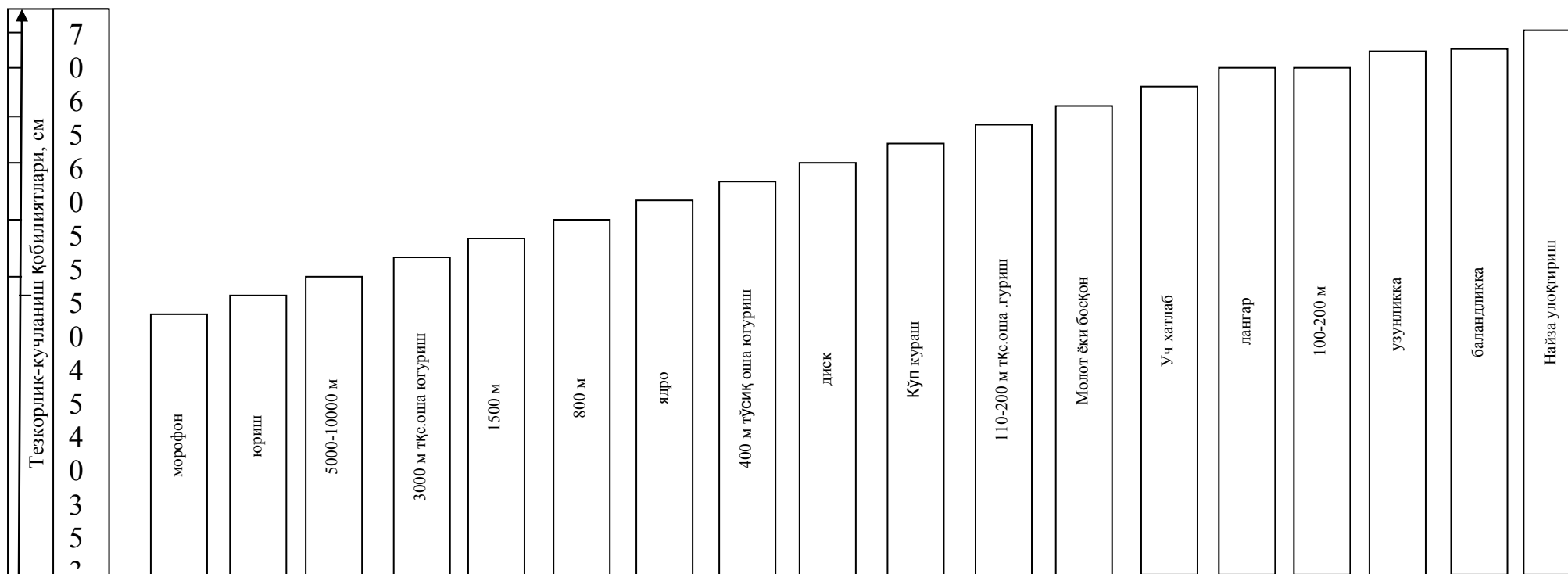
Shuningdek sakrovchilar tezkorlik-kuchlanish ko‘rsatkichlari bo‘yicha yuqori bosqichda turadi, biroq bu yerda ma‘lumki, bir bosqich yoki bosqichga o‘tishdagi izchillik (gradsiya) kuzatiladi: balandlikka sakrovchilar, uzunlikka sakrovchilar, langar bilan sakrovchilar va oxirgi o‘rin – uch xatlab sakrashga ixtisoslashgan sakrovchilar bo‘ladi.

Uloqtiruvchilarda quyidagicha taqsimlanadi: yadro turtuvchilar eng kam ko‘rsatkichga ega bo‘ladi, so‘ngra esa bu sifat diskni, molotni uloqtiruvchilarda asta-sekin oshib boradi, tezkorlik-kuchlanish qobiliyatni eng yuqori ko‘rsatkichi – nayza uloqtiruvchilarda bo‘ladi.

Kuch qobiliyatini o‘rganishda (absolyut yoki mutloq kuch) yengil atletikani har xil turlari vakillarida ma‘lum obyektiv qonunlar aniqlangan (2.10-rasm), ular shunday faktlarni tasdiqlaydiki, ya‘ni har bir sport turi jismoniy tayyorgarlikni xarakterlovchi yoki ta‘riflovchi, barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha aniq talablarni qo‘yadi.

Shuning o‘zi boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda, jumladan bo‘g‘-imlarni harakatchanligida ham kuzatiladi. Umurtqa pog‘onasini ustunini bo‘g‘imdagi harakatchanligi rivojlanishini eng yuqori darajasi – gimnastikachilarda bo‘ladi (2.11-rasm). Ularga yaqinroq ko‘rsatkich suzuvchi va yengil atletikachilarda bo‘ladi. Eng kam ko‘rsatkichlar basketbolchilarda bo‘ladi.

Yelka bo‘g‘imini harakatchanligi ko‘rsatkichi eng ko‘prog‘i suzuvchilardadir. Buni shu bilan tushuntirish mumkinki, chunki suzishda yelka bo‘limidagi harakat katta amplitudada bajaradi, bu tabiiyki, ularda harakatchanlikni oshirishga yordam beradi. Eng past harakatchanlik ko‘rsatkichi yelka bo‘g‘imida – sport gimnastikachilarida, lekin ularda yuqori harakatchanlik tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo‘limida bo‘ladi. Kim basketbolga ixtisoslashganlarga, aytish mumkin emas.



2.9-rasm. Yuqori razryadli yengil atletikachilarni tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini rivojlanish darajasi.

Sport turi	Kattaligi
Zamonaviy beshkurash	152.6
Sportcha yurish	126.9
Eshkak eshish	125.5
Futbol	119.5
Voleybol	115.0
Qilichbozlik	105.0
Gimnastika	92.9

2.10-rasm. Yuqori razryadli yengil atletikachilarni kuch qobiliyatlarini rivojlanish darajasi.

Yosh	Baho					
	1.0	0.3	0.6	0.4	0.2	0
11-12	Baland 95	94-90	89-85	84-80	79-75	Past 75
13-14	Baland 105	104-100	99-95	94-95	89-85	Past 85

2.15-rasm. Sportchilarning tayyorgarligi va sport turiga bog‘liq holda umurtqa pog‘onasi ustuni bo‘g‘imida harakatchanlikni rivojlanish darajasi, sm.: 1 – gimnastlar; 2 – yengil atletikachilar; 3 – suzuvchilar; 4 – basketbolchilar.

Ushbu ma’lumotlarni tahlil qilishda qiziqarli faktlar aniqlanishicha, agarda bitta guruhda yosh sportchilarni ko‘rsatkich darajalari boshqa guruhga nisbatan past, xuddi shunday o‘zaro nisbati sport ustalarida ham kuzatiladi (Balandin, Bludov, Plaxtienko, 1986; Sozansri, 1987).

Garchand sport takomillashtirishni ayrim bosqichlarida egiluvchanlikni rivojlanish darajasi oshadi (III-razryad), so‘ngra pasayadi (II-razryad). Shu guruhlarni boshqa sport turlari vakillarining ko‘rsatkichlari bilan taqqoslaganda baribir yakuniy natijada sport ustalari guruhlarining ko‘rsatkichlari past bo‘ladi (sport ixtisosligini boshlanishidek).

Sport amaliyoti uchun qiziqish tadqiqotni tuzilishlari harakatga keltiruvchi qobiliyat va uni namoyon qilish shakliga ega bo'ladi, ular sport ixtisosligini barcha modeliga asos bo'lib hisoblanadi (Balandin, Bludov, Plaxtienko, Zatsiorskiy, 1980).

Bunday masalalarni o'rganish zaruriyati oxirgi yillarda kelib chiqdi, qachonki tadqiqotchilar va amaliyotchilar shunday xulosaga keldilarki, hattoki kishini harakatlantiruvchini namoyon qilishi o'zining jismoniy tashqi ko'rinishida aks etishi bo'yicha yaqin bo'ladi, bu harakatga soluvchini o'ziga xos xususiyati bo'yicha yetarli jiddiy ravishda farq qiladi. Bu esa sport qobiliyatlarining va ularning turli tuman shakllarini aniqlashni o'rganishga analitik yondoshishga o'rganishni boshlanishi mumkin.

Tezkorlik qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushakni katta kuch bilan qisqarishiga, shuningdek qisqa oraliq vaqt ichida namoyon bo'ladigan kuchdan foydalanishi, koordinatsiya harakatini takomillashtirish bilan bog'liqdir. Shuning uchun sportchi sprinterli masofada muvaffaqiyatli qatnashish uchun mushak kuchi rivojlanishini yuqori darajada egallashi shart. Yugurish vaqtida shunday son mushaklarini yozish va bukish, son mushaklariga, shuningdek gavda va qo'l mushaklariga o'xshab ishlaydi. Qisqa masofaga yugurishda faol rolni barcha mushaklar bajaradi. Shuning uchun eng yaxshi sprinterlar nafaqat oyoq, balki qo'l uchlarining muskullari ham yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Qisqa masofaga yugurishda eng yuqori natijalar eng ko'proq me'yorda quyidagi guruhlarda aniqlanadi: oyoq kafti yuzini yozishda, soni bukish va yozishda teskari aloqasida ishonchli koordinatsiyaga guvohlik beradi (2.9.-jadval).

Qisqa masofaga tezda yugurib o'tish uchun sportchi kuchli bo'lishi kerak, yaxshi reaksiyaga, tezkorlik chidamlilikka ega bo'lishi, egiluvchan bo'lishi, asosiy guruh mushaklarini tezda bo'shashtirishga, bo'g'imlarda yetarli darajada harakatchanlikka ega bo'lishi kerak.

Tezlik kishini yagona harakat sifati bo'lib hisoblanmaydi. hattoki, yugurish bo'yicha elementar topshiriqlarda tezlikni namoyon bo'lishini bir necha shakllarini ajratish mumkin: reaksiya vaqti, yakka harakatlanish vaqti, harakatni tez boshlash (bo'sh sport amaliyotida eng avvalo kuchlilik yoki keskinlik deb atashgan).

Alohida mushak guruhlarini kuchlariga bog'liq bo'lgan sprinterlarni natijalari

Мушак гуруҳлари	Koorelyatsiya, g
Oyoq kafti yuzini yozuvchi	0,57
Oyoq yozuvchilarini yig'indisi	0,54
Soni bukuvchilar	0,53
Qo'lni bukuvchisi	0,54
Barcha guruh bukuvchi va yozuvchilarini yig'indisi	0,49
Soni yozuvchisi	0,41

Tezlik kishini yagona harakatlantiruvchi sifati bo'lib hisoblanadi. hattoki, yugurish bo'yicha elementar topshiriqlarda tezlikni namoyon bo'lishida bir nechta shakllarini belgilab beradi: reaksiya vaqti, yakka harakatlanish vaqti, harakatni tezroq boshlanishi (shundayki, sport amaliyotida eng avvalo shiddatli deb atashardi.

O'rta masofaga yugurish bir nechta jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo'lishi bilan ta'riflanadi – tezkorli, kuch, chidamlilik. Tabiiyki, ushbu qobiliyatlarda o'rtasida mustahkam aloqa mavjud bo'ladi: ko'rsatkichlardan birini yomonlashishi boshqasini qat'iy namoyon bo'lishini aytib beradi.

Musobaqlarda, qachonki sportchi o'zini eng yaxshi natijalarini ko'rsatadiki, birinchi rejada tezkorli chidamlilik xolati paydo bo'ladi. Biroq uni rivojlantirish uchun bazasi tezkorlik va umumiy chidamlilik - hisoblanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun, o'z navbatida kuch zarur bo'ladi va boshqalar. Shuni tasdiqlash mumkinki, xuddi o'rta masofaga va xuddi shunday uzoq masofaga yuguruvchilar maxsus chidamlilik bilan ta'riflanishi dastlabki sharti tezlik va maksimal tezlikda harakatlanish uchun xizmat qiladi, chidamlilik esa o'z navbatida kuch va mushakni tez qisqarishiga, ularni egiluvchanligiga, shuningdek takomillashgan harakat koordinatsiyasiga bog'liq bo'ladi. Albatta, uzoq masofaga yuguruvchilar chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha boshqa sport turlari vakillari oldida afzallikka yoki ustunlikka egadir.

Jahondagi eng yaxshi sakrovchilarning jismoniy qobiliyatlarining o'rganilganda, ularni har tomonlama jismoniy rivojlanganligini va yengil atletikaning shunday turlarida sprinter va to'siqlar osha yugurish, balandlikka sakrash, ko'pkurashda yuqori ko'rsatkichlari ko'rsatiladi.

Sakrovchilarni boshqalardan ajralib turadigan eng ko‘proq o‘ziga xos xususiyatlari tezkorlik- kuchlanish imkoniyatlarini yaxshi sakrovchanlikda namoyon qilishi, yuqori ko‘rsatkichlari hisoblanadi, ya’ni tezrok va yuqoriga baland sakrash qobiliyatidir. Bu sifat kompleksli va kishini qobiliyatini bir lahzali nerv-mushakni kuchlanishini portlashi bilan ta’riflanadi, bu o‘z navbatida mushak guruhini katta kuch bilan sakrashni bajarish vaqtida irodani taranglanishi, ularni tez qisqarishi qobiliyatini bir joyga jamlashi bir-biriga bog‘liqdir. Shuni aytish mumkinki, sportchidan yuqoriga sakrashda yuqori koordinatsiyali tezkorlik kuchlanish harakatini bajarish uchun o‘z kuchini va imkoniyatini tezda safarbar qilishni bilishni talab qiladi.

Yu. Verxoshanskiyni ma’lumotlari bo‘yicha (1985), uch xatlab sakrashdagi muvaffaqiyatni quyidagi omillarni oldindan aniqlab beradi:

1. tezkorlik qobiliyati – 100 m ga yugurish, yugurib kelib uzunlikka va uch xatlab sakrash;
2. kuchlanish qobiliyati – siltanib chiqish, shtangani turtish va shinaga bilan uloqtirish;
3. tezkor-kuchlilik qobiliyati – startdan 30 m ga yugurish, turgan joydan uzunlikka va uch xatlab sakrash.

Yengil atletikada, xuddi sakrashdagidek sportchilardan uncha katta bo‘lmagan vaqt ichida «portlash» xarakteridagi maksimum kuchni namoyon qilishini talab qiladi. Bu taranglashni tashkil etish uchun jumladan nayza uloqtirishda sportchi sprinterni tezligini, balandga sakrovchini oyoq kuchini, hamda langar bilan sakrovchini epchilligini va gavdasini mushak kuchini egallagan bo‘lishi shart. Shunday qilib, tezkorlik-kuchlanish va tezkorlik xarakteridagi testlarni ko‘pchilik soni sportchilarni og‘irlik ko‘tarish natijalari bilan o‘zaro bog‘liqdir, masalan:

1. yadroni boshdan oshirib uloqtirish – $r = 0,80$;
2. turgan joydan balandlikka sakrash – $r = 0,86$.

Agar usha haqiqatni hisobga olinsa, turgan joydan balandlikka sakrash, 30 m ga va 60 m ga yugurishdagidek, shunday ko‘rsatkichlarga bog‘liq holda yuqori darajada turadi, unda ishonch bilan aytish mumkinki, ya’ni og‘ir atletikachilarni sport qobiliyatlarini umumiy tuzilishi kuchlanish, tezkorlik va tezkor-kuchlanish ko‘rsatkichlari bilan xarakterlanadi.

Sport gimnastika ozgina sport turlari qatoriga kiritiladiki, ularda harakatni yuqori darajada, tezkor-kuchlilik qobiliyatlari va egiluvchanlikni ko‘pincha yuqori aniqlikda bajarilishini talab qiladi.

Gimnastika mashqlari o'zini xarakteri bo'yicha juda ham xilma xildir. Erkak gimnastlar trenirovkada katta solishtirma og'irligi kuchlanish va tezkorlik-kuchlanish xarakteridagi mashqlar egallaydi. Kamroq me'yorda esa gimnastikachi qizlarni tayyorlashda kuchlanish mashqlaridan foydalaniladi. Shunday mashqlarga tayanib sakrash, erkin mashqlar (jumladan sakrash akrobatika mashqi), yakkacho'pda va past baland brusda bajariladigan mashqlar – ayollarda, erkaklar esa turnikda tezkorlik kuchlanish xarakteridagiligi ravshan ko'rinib turadi. Gimnastlarni tezkorlik-kuchlanish tayyorgarlik darajasi ko'proq gimnastika mashqlarini sifatli qilib bajarilishi bilan aniqlanadi. Uncha ahamiyatga bo'lgan omil, gimnastikada muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatuvchilari, egiluvchanlik, vestibulyar turg'unlik, harakat koordinatsiyasi, mushak sezgisi hisoblanadi.

Zamonaviy amaliyotlar sport turlarini situatsiyasida yoki joylanishida (kurash, boks, qilichbozliq), yetarli darajada murakkab tuzilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, ular qoida bo'yicha sensomotorik ko'rsatkichlariga kiradilar.

Bokserni yoki qilichbozni harakatini kuzatganimizda, ishonch bilan aytishimiz mumkinki, ya'ni tezlik, koordinatsiya, tezkorlik koordinatsiyasi, harakatlantiruvchi reaksiyasini tezligi, mushak sezgirligi ushbu sport turlarini vakillarini o'ziga xos xususiyati ko'proq ajralib turishi bilan hisoblanadi.

Sport olishuvida situatsiya ko'rinishida, qoida bo'yicha eng tezkor g'alaba qiladi. Raqibini bir lahza ichida raqibidan usul yoki qarshi usul bilan ilgarilib zarba bersa, sportchi yutuq ballini olishiga erishadi. Usulni bilib tezda va kuchli o'tkazsa, so'ngra yangi hujum oldidan mushakni bo'shashtirsa yoki raqibni usulini qaytarsa, yuqori toifali sportchini o'ziga xos sifati hisoblanadi. Ularning sport faoliyatida umumiy bilan bir qatorda, maxsus qobiliyatlar yuqori ahamiyatga ega bo'ladi.

Sport o'yinlari, ayniqsa basketbol, gandbolda qobiliyatni xarakterli ko'rsatkichlari tezkorlik, chidamlilik, epchillik, tezlik va reaksiyani aniqligi hisoblanadi.

Biroq shuni hisobga olish kerakki, ya'ni sport o'yinlaridagi ko'rsatkichlar birmuncha darajada jamoada sportchi qanday o'rinni egallaydi, unga musobaqada unchga qanday ampulada qatnashish to'g'ri kelishiga bog'liq bo'ladi. Masalan, gandbolchi qizlarni qobiliyatlarini tuzilishi tadqiqoti shunga guvohlik beradiki, ya'ni ikkinchi chiziqdagi sportchi qizlar, eng yaxshi tezlik reaksiyasiga, tezkorlik va koordinatsion chidamlilikka ega bo'ladi, birinchi chiziqdagi sportchi qizlar – yuqori

safarbarlik tayyorgarlikka va kuchlanish koordinatsiyasi bo'yicha ikkinchi chiziqdagi sportchi qizlar bilan qariyb bir xil bo'ladi.

N.Ostashev (1982) shunday xulosaga keldiki, ya'ni futbolchilarni qobiliyati tuzilishida shunday asosni komponentlarni yoki asosiy qismlarga ajratish mumkin: jismoniy, funksional, fazo-vaqtinchali va kuch qobiliyatlari, o'yin usullarini tezda urganish qobiliyati, ijodiy va tez fikrlashi, qiyin faolligi va agressivlik, to'sqinlik qilishga barkorligi (shamollash xarakteridagi kasalliklarga chidamlili bo'ladi (2.10,-jadval).

Tabiiyki, bu komponentlar o'rtasida shunday qobiliyatlar borki, ular genetik asosga egadir va shundaylari bo'ladiki, ular trenirovkaga va takomillashtirishga chidash beraolmaydi.

Har bir sport turi nafaqat jismoniy va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlanishini, balki bu qobiliyatlarni tuzilishlariga mos komponentlar ular sport natijalariga juda ta'sir ko'rsatadi. Bu komponentlarni baholash, so'ngra uni sport turini sport dasturi bilan taqqoslash, sportda tanlab olishni umumiy tizimlarini muhim zvenolari hisoblanadi.

2.10-jadval

Futbolchilarni maxsus qobiliyatlarini komponentlari
(tarkibiy qismi)

O'yinda sport formasini faoliyati	Qobiliyatlari
Yurish, yonlama va chalishtirma qadam, sakrab-sakrab, oldinga sakrash, yuqoriga, yuqoriga-oldinga. Asta-sekin yugurish, tezlashish, turgan joydan siltanib chiqish (10-20 m), tez yugurish (30-70 m), harakatlanish tezligini va yo'nalishini o'zgartirish bilan yugurish.	To'psiz. Tezlik, yengil harakatlanishni bir turidan boshqasiga tezda boshqasiga o'tish. Sakrash balandligi, sakrashni uzunligi, yuqori start tezligi, yo'nalishni o'zgarish tezligi.
To'pni olib yurish	To'p bilan. Yengil, to'p orqasidan kamroq yoki minimal yurishni nazorat qilishda yuqori tezlik. Olib yurishni bir usulidan boshqa usuliga tezda o'tish.
To'pga oyoqda zarba berish	Tezlik, harakatni optimal amplitudasini kuchni yuqori

	aniqlikda tadbiq qilish. Bir xilda yuqori va aniq. To‘pni uchishini fazo-vaqtni aniq baholash, xarakteristikasi. Sakrovchanlikka yuqori darajasi, zarba berish momentni aniq tanlab bilish va kuchni tadbiq qilish joyi. Zarba berish kuchini aniqligi.
Aldamchi harakat (fintlar)	Fintni birinchi qismini ishonchliligi, to‘satdan, o‘z vaqtidaliligi, ikkinchi qismni tezligi, yengil, keyingi harakatni tez kirishib ketishi.
Raqibdan to‘pni olib qo‘yish	Kutilmagan vaziyatda aniq ximoyalanish, keyingi harakatga tezda kirishib ketish.
To‘pni qo‘lda (darvozabon) ilib olish	To‘pni uchish tezligi troektoriyasini aniq baholash. O‘z vaqtida harakatlanish reaksiya tezligi. Yengil, to‘pni ilib olishdagi aniqlik.

2.10 SPORT QOBILIYATLARINING KOMPONENTLARINI TESTLASH USLUBIYATI

Sport qobiliyatini o‘lchash uchun amaliyot asbobi kompleks testlash hisoblanadi, ular sport metrologiyasini asosiy talablariga – ishonchli, validligi, ijobiyligiga (Blagush, 1982; Sergienko, 2000). Mos kelishi shart.

Testni ishonchliligi – bu natijalarni doimiyliigi, testlanishni rasmiy marosimiga mos kelishini aniqligi haqida guvohlik beradi. Testlash shunday vaziyatda ishonchli hisoblanadiki, agar uni yordamida o‘lchashni o‘zgarmaydigan natijalari olinadi. Shuningdek, testlashni ishonchliligini ahamiyati shundaki, chunki u boshqa nazorat mashqlari yoki tadqiqot belgilarini o‘zaro bog‘liqligini xarakterlaydigan, katta kichikligi haqida toroishiga mos keladigan aniqliklar kiritish imkoniyatini beradi.

Testlashni validligi – bu o‘zaro bog‘liqlik ko‘rsatkichi testni va shu mezonni o‘rtasidagi bog‘liqligi, uni qiziqtiruvchi belgilarini xarakterlaydi. Shuning uchun testni validligi uni mustahkamligi haqida guvohlik beradi, chunki qanchalik aniqligini (asoslab), uni yordamida u yoki bu qobiliyatini

o'lash mumkin (belgi, mamika va b.q.). Bu mezon nafaqat sportga yaroqligi masalasini xal etishda, balki sportni muammolarini alohida muammolarini tadqiqot qilishda foydalaniladi.

Testlashni obyektivligi (ijobiyligi) – bu tadqiqotchini shaxsiy sifatidan testlashni natijalariga bog'liq bo'lmagan darajasidir. Testni beg'arazligi turli tuman tadqiqotchilarni xilma xil sinaladiganlar bilan test dasturlarini o'tkazishdagi doimiy natijalari chidamli deb ta'riflanadi. Boshqacha yoki bilan aytganda testni obyektivligi – bu aniqlash (o'lash) vositalari va o'lash usullaridir.

Testlar va teslash dasturlari. Sport orientatsiyani, sport ixtisosligini va sportda tanlab olishni tanlash maqsadida ishlab chiqilgan testlar va testlash dasturlari quyidagi talablarga javob berishlari shart:

- boshlovchi sportchilar uchun tushunarli bo'lishi lozim;
- sport zali, stadion sharoitida amaliy qo'llash uchun qulay shart.
- u yoki bu qobiliyatni o'lash bo'yicha nisbatan vazifani tez xal etishni ta'minlash;
- turg'un natijalarga ega bo'lishi, murabbiyni yoritishni qulay sharoitda salbiy omillarni ta'sir etmasligi kerak;
- individual ko'rsatkichlar bilan taqqoslash uchun baholash jadvallari bo'lishi kerak.

Sportda tanlab olishda umumiy va maxsus qobiliyatlarni o'lashni tashkil etishni individual va xuddi shunday guruh uslubida amalga oshirish mumkin. O'lashda ma'lum qonun va usullarga amal qiladi, bu ularni maxsus jadvallar bo'yicha baholash, sport qobiliyatlarini komponentlarini mustahkam aniqlashga imkoniyat beradi (1-ilovaga qaralsin).

Jismoniy qobiliyatlarni o'lash. Umumiy va maxsus sport qobiliyatlarning o'lash uchun turli tuman testlar va oddiy asboblarni taklif qilinadi. Qoida bo'yicha bu o'lash validlik sinovidan o'tdi va sportda tanlab olishda qobiliyatlarni o'lash uchun tavsiya qilish mumkin.

Kuch. Mushak kuchini o'lash uchun instrumental uslub va testlarni taklif qiladi.

1. To'ldirma to'pni olish. Oyoqni yonga kerib, polda o'tirgan dastlabki holatdan ikki qo'llab bosh orqasidan to'ldirma to'pni otish. Masofa start chizig'ini (orqadan) to'p tushgan joygacha o'lchanadi. Shuning uchun ketma-ket olti marta otishni bajariladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. To'pni uchish to'g'ri troektoriyasini ishlab chiqish uchun (anna shuni o'zidan ko'proq darajada natijaga bog'liq bo'ladi). Kanop tortiladi yoki doimiy balandlikka boshqa to'siqlar o'rnatiladi.

2. Turgan joydan uzunlikka sakrash. Bu test belgilangan yoki chizilgan yo‘lakchada bajariladi, bu esa natijani tezda baholash imkoniyatini beradi. Tekshirilayotgan dastlabki holatni chiziqda turadi (oyoq oyoq kafti yuzi kengligida turadi), chiziqni bosmasdan qo‘llarni bir necha marta siltalashdan keyin ikki oyoqda kuch bilan deysinib qo‘lni pastdan yuqoriga siltab sakrashni bajaradi. Sakrashga ketma ket uch marta imkoniyat beradi va eng yaxshi natija hisobga olinadi.

3. Dinamometrni qisib (panja dinamometrii). Har bir qo‘lda panja mushak kuchini aniqlash uchun ketma ket uch marta imkoniyat beriladi.

4. Turgan joydan yuqoriga sakrash. Bu testni bajarish uchun turli tuman moslama va asboblari qo‘llaniladi.

V. Ablakov asbobi, masalan, polga mustahkam qilib qoqilgan, bu turniksimon qisqich o‘zida kasb etadi. Yuqori uchida arqonli sirtmoq bo‘ladi, uni sinovchini beliga kiydirilib va mustahkamlab qo‘yiladi. O‘lchash protokoli oyoq uchida va asosiy tik turish holatidagi tasma ko‘rsatkichlari yoziladi. Zarur bo‘lgan ma‘lumotlar yozilganidan keyin dastlabki yarim cho‘qqaygan holatda o‘tiradi va shu holatdan qo‘llar yordamida yuqoriga sakrash bajariladi.

Chidamlilikni namoyon qilish bilan kuchni o‘lchash uchun shunday mashqlar qo‘llaniladiki, shunday mashqlar xuddi turnikda tortilish, tayanib yotgan holatda qo‘lni bukish va yozish.

Tezkorlik. Tezlikni o‘lchash va baholash uchun bir necha testlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi, ular tezlikni namoyon bo‘lishini barcha shakllari - harakat reaksiyasi, harakat chastotasi va to‘liq harakat haqida ma‘lumot beradi.

Maksimal tezlikni o‘lchash uchun masofa chiziladi, uni 6 sekundda bosib o‘tish mumkin bo‘lsin. Ana shu maqsadda 25 ta 10x15 sm li fanerli shitdan belgi uchun foydalaniladi. har bir shitda 25 dan to 50 gacha raqamlar yoziladi. 25 raqamli birinchi shit sport chizi-idan 25 metr masofada quratiladi, qolganlari har metrdan keyin quratiladi. Metrni taxminiy soni bu masofani quruv yilini boshida har xil yoshdagi o‘quvchilar yugurib o‘tadilar: 15 yosh – 35-42 m.; 16 yosh – 38-43 m.; 17 yosh – 38-45 m.

Harakat reaksiyasini tezligini kuzatgan holda o‘lchash mumkin. Tushayotgan buyumga, tekshirilayotgan qanday javob beradi. Xohlagan buyumdan foydalanish mumkin, biroq eng yaxshisi razmerlarda belgilangan gimnastik tayoqcha bo‘ladi.

Harakat reaksiyasi vaqtini o'lchash imkoniyatini beradigan asboblardan uslubidan reaksiomerlardan foydalanadi, ularni asosiy qismi elektr va elektor sekundomerlardan foydalaniladi.

Harakatni maksimal chastotasini o'lchashda ma'lum vaqtdagi harakatni hisobga olib boradi. harakat juda ham turli tuman bo'lishi mumkin: «birda» - qo'l yuqorida, «ikkida» - pastga tushuriladi, turgan joyda tizzani baland ko'tarish bilan yugurish, soni balandga ko'tarish holatida, tepchish – test va b.q. yozib qyiladi.

To'liq harakat tezligi yuqori startdan qanday bo'lsa, xuddi shunday past sportdan 10, 20, 30 m ga yugurish ko'rsatkichlari bo'yicha o'lchash mumkin.

Chidamlilik. Umumiy chidamlilik darajasini aniqlash uchun bir nechta uslublar qo'llaniladi.

Umumiy chidamlilikni darajasini yugurish ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlash mumkin: a) doimiy tezlik bilan; b) murabbiyni ko'rsatmasi bo'yicha tez yugurish.

Guruh boshiga chidamli yuguruvchi-boshlovchini qo'yiladi, unga bayroqchalar bilan belgilangan masofani topshiriq bo'yicha ma'lum vaqt ichida yugurib o'tishi kerak. Boshlovchi masofa bo'lakchalarini o'tish tezligini sekundomerni ko'rsatkichlarini hisobga olib tuzatishlar kiritiladi. Barcha o'yin qatnashchilari uning orqasidan 2 m oraliq masofada yuguradilar.

Yugurish me'yorini tovush signali bilan o'rnatish yoki belgilash mumkin, uni murabbiy yoki uni yordamchisi, yuguruvchi navbatdagi bayroqchani o'tishni mos kelishi momentida, ma'lum oraliq vaqti o'tgandan keyin xushtak chaladi. Masofani bo'lakchalarini o'tish vaqtini sekundomer bilan nazorat qilinadi, uni siferblati teng oraliq vaqti orqali rangli uchburchakda belgilanadi. Masalan, 10 sek.da 40 m tezlikda stadion yo'lakchasi bo'ylab katta masofani mumkin qadar yugurib o'tish vazifasi beriladi. Topshirilgan me'yorni nazorat qilish uchun stadionni yo'lakchasini har bir 40 m dan keyin rangli bayroqchalar bilan belgilanadi. Sekundomerni siferblatasiga murabbiy 10 sekunddan keyin uchburchakchalarni yopishtirib qo'yadi. O'yin qatnashchilari topshirilgan me'yorni ushlab turadi, albatta, navbatdagi bayroqchani yonidan tovushli signal bilan yugurib o'tish momentida kelishishga harakat qilinadi.

Chidamlilikni o'lchashni boshqa uslubi stadion sharoitida, xuddi shunday sport zalda ham foydalanish mumkin. Buning uchun quyidagilar bo'lishi zarur: rezina yoki arqon bilan balandlikka sakrash uchun ustun metronom, sekundomer, gimnastika loijasi (kamari). O'lchash quyidagicha

o'tkaziladi: 5 sek. Davomida turgan joyda yugurishda harakatni maksimal chastotasi aniqlanadi. Sinaluvchini shu maqsadda oldinga orqa yo'nalishda harakatlanishda gimnastik loyixa qayd qilinadi. Tasma (jgut) yoki arqon balandlikka sakrash uchun ustunlar oraligi darajasida tortiladi. Tos suyagi bo'g'inida 800 gacha oyoqni bukish chegaralanadi. Tasma (jgut) yugurish vaqtida soni o'rtasiga tegishi kerak.

«Marsh!» buyrug'i bo'yicha sinalayotgan ustundagi arqonda yoki chegaralangan jgut (tasma) balandligida berilgan harakat amplitudasida (800) maksimal chastotada yugurishni boshlaydi. Murabbiy o'ng oyoq soniga tekkan tasmani sonini hisoblaydi. 5 sek.dan keyin «To'xta!» buyrug'i beriladi va shundan so'ng songa umumiy tekkan sonini hisoblanadi. harakat chastotalarini yakuniy miqdori 2 son (ikala oyoqda tegishi) va olingan harakat chastotasi soni bajarilishi bilan aks etadi. 5 sekundda harakatni davom etishi tanlab olish shu bilan bog'liq bo'ladiki, chunki o'quvchilar maksimal ko'rsatkichlarga besh – oltinchi sekundlarda erishadilar.

Harakatni maksimal chastotalari ko'rsatkichlaridan foydalanib murakkab bo'lmagan hisob-kitob o'tkaziladi va o'quvchilar qanday chastota bilan yugurish shart ekanligi aniqlanadi.

Ushbu hisob ma'lumotiga ega bo'lib, undan keyin 90 va 70% maksimal tezlik bilan turgan joyda yugurish zarurligini, oyoq harakati chastotasi yengil aniqlanadi.

Masalan, oyoq harakatini maksimal chastotasi 5 sekundda 20 qadamga teng bo'ladi. 90% maksimal tez yugurishda qadamlar soni (α) quyidagicha bo'ladi:

$$\alpha = \frac{20 \cdot 90}{100} = 18 \text{ (qadam)}$$

Xuddi shunday me'yor metronomda ham belgilanadi. Sinaluvchini sonida charchash paydo bo'lishi bilan cheklovchi asbobga tegishi to'xtaydi va sekundomer to'xtaydi, olingan vaqt bilan chidamlilikni rivojlanish darajasi aniqlanadi. Shuningdek amaliyotda 12 daqiqali yugurish ham qo'llaniladi, shundan so'ng o'tilgan yo'lni miqdori ro'yxatdan o'tkaziladi.

Turli tuman mushak guruhlarini statik chidamliligini aniqlashda har xil testlardan foydalanish mumkin.

Bunga bir nechta misollarni keltirishimiz mumkin:

1-test. D.X. – asosiy tik turish qo'llar yonga uzatilgan, har bir panjada 1 kg og'irlikdagi yuk bo'ladi. O'quvchilar devor oldida turadilar. Unda 180 sm balandlikdagi shkala bo'lib, 1 sm dan bo'lingan. 10 sm ga

yuk bilan qo'lni pastga tushirish vaqti bo'yicha yelka kamari mushagini statistik chidamliligi o'lchanadi. (agar shkalasi darajalarga bo'lingan bo'lsa, unda qo'lni tushirishdagi vaqti 100 belgilanadi yoki yozib qo'yiladi.

2-test. D.X. – Gimnastik devorda burchak ushlab turiladi. Bunda qorin mushagini statik chidamliligi o'lchanadi. Agar o'quvchilar gimnastik devorda burchak ushlab turish holatida bo'lmasalar, unda tayanib turgan holda burchak ushlab turishni taklif qilinadi. Gimnastika skameykasida yoki polda o'tirib, o'quvchilar oyoqlarini to'g'riburchak holatigacha ko'taradilar. 10 sm li bo'lakchalarga bo'lingan planka (yoki 100 bo'yicha) yoki devorda perpendikulyar chizilgan to'g'richiziq o'lchagich bo'lib xizmat qiladi. 10 sm gacha (100) burchak ushlab turish vaqti sekundomer bilan o'lchanadi.

3-test. D.X. – gavnani vertikal holatda tutib, yarim o'tirgan holatda oyoq uchida turadi. Son va boldir o'rtasidagi burchak 90° ni tashkil qiladi. Ushbu holatda ushlab turish vaqti son va boldir mushagini statik chidamliligi o'lchanadi.

4-test. D.X. – stolda ko'rakda shunday yotish kerakki, chunki stol qirrasida belda bo'lishi kerak. Oyoqlar esa polga parallel holda uzatilgan bo'ladi. Sinalayotganni yelkasidan ushlab turiladi. Ushbu dastlabki holatda ushlab turish holatini orqa mushagini statik chidamliligi bilan o'lchanadi.

5-test. D.X. – t.t.t.: to'g'riburchak, oyoqni to'g'ri ushlab turiladi. (90°). Yon tomonda, santimetrlarga bo'lingan. Dastlabki holatda 10 sm ga tushirish bilan ushlab turish vaqti tos suyagi belbog'i mushagini statik chidamliligi aniqlanadi.

Amaliyotda umumiy chidamlilikni, shuningdek 300, 500, 800, 1000 va 2000 m ga yugurib o'tish vaqti ko'rsatkichlari bo'yicha o'lchash mumkin.

Egiluvchanlik. Bo'g'inlarni harakatlanuvchanligini egiluvchanlik darajasini rivojlanish darajasini baholash uchun odatda harakatni maksimal amplitudalarini miqdorini qayd qilishga imkoniyat beradigan har xil nazorat mashqlari va o'lchash moslamalari qo'llaniladi. Sportda tanlab olish amaliyotida oyoqni to'g'ri ushlab oldinga engashish testi ommalashib bormoqda. Biroq u faqat tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inida aniqlashga imkon beradi. Barcha bo'g'inlarda egiluvchanlikni aniqlash uchun har xil tuzilishdagi goniometrlardan foydalaniladi. Sport amaliyotida qo'shimcha goniometr bilan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi, ularda faol egiluvchanlikni qanday o'lchansa, xuddi shunday passiv egiluvchanlikni o'lchash mumkin.

Qo'shimcha goniometr (u bo'g'imga rezinali bint bilan boylab qo'yish mumkin) ikkita vertikal ustun bilan metal sharnirini ikkita qo'shilmadan tashkil topgan: ulardan biri dumaloq darajalarga bo'lingan shkala nol belgisiga biriktirilgan, boshqa plastinka graduslarni belgilashga xizmat qiladi.

Harakatchanlikni o'lchash uchun sharnirli asbob bo'g'inga qo'yiladi, chunki plastinka tana qismini harakatlanuvchi qo'l bilan birlashtirilgan. Dastlabki holatdan harakatlanadigan plastinkani og'ishi, mashqni bajarishda kelib chiqadigan dastlabki holatdan harakatlanadigan plastinkani og'ishi u yoki bu bo'g'indagi harakatchanlik darajasi o'lchanadi (darajasi). Shunga misollar keltiramiz.

1. Oldinga – yuqoriga oxirigacha harakatlanishda tos suyagi bilan son suyagini tutashtirilgan bo'g'inida o'ng oyoqni to'g'ri harakat amplitudalarini aniqlash.

D.X. – gimnastik tushakda exalqancha yotgan holda. O'ng boldirni tashqi qismida, boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'iniga goniometr mustahkamlab qo'yiladi. Chap oyoqni esa sherigi ushlab turadi yoki uni kamar yoki belbog' bilan boylab qo'yiladi. Tekshirilayotgan o'ng oyoqni to'g'riga oldinga – yuqoriga oxirigacha harakatni bajarai. Passiv egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun sherigi yordamida og'riq alomatlarini paydo bo'lganicha amalga oshiriladi.

2. Orqaga oxirigacha harakatlanganda harakatlanganda tos suyagi bilan son suyagini tutashtirilgan bo'g'inida o'ng oyoqni to'g'ri harakat amplitudasini aniqlash.

D.X. – kurakda yotgan holda. Goniometr boldir suyagini o'ng qismida boldir suyagi bilan tovon suyagida bo'g'iniga qo'yiladi. Tekshiriluvchi orqaga harakatni oxirigacha bajaradi.

3. Harakatni yon tomonga oxirigacha bajarishda o'ng oyoqni to'g'ri harakatlantirish amplitudasini aniqlash.

D.X. – Qo'llar bosh orqasida, chap tomonda yotiladi. Goniometrni boldir suyagi bilan tovon suyagini bo'g'iniga, o'ng boldirni old tomoniga qo'yiladi. harakatni oyoqda oxirigacha bajariladi.

4. Qo'lni yuqoridan orqaga oxirigacha harakatlantirishda yoki bo'g'inini harakatchanligini aniqlash.

D.X. – Qorinda yotgan holda engak matga yoki skameykaga tegib turadi, qo'lda gimnastik tayoqcha bilan qo'llar yuqorida. Goniometr bilak bo'g'inida, o'ng qo'lni tashqi tomoniga qo'yiladi. harakat oyoqda yuqoriga – orqaga oxirigacha bajariladi.

5. Yuqoriga – orqaga harakatlanishda yelka bo‘g‘inini harakatchanligini aniqlash.

D.X. Qorinda yotgan holda qo‘llar pastda engak matga tegib turadi, gimnastik tayoqchani orqada qo‘llarda yelka kengligida ushlab turadi. Goniometr chap qo‘lni bilak bo‘g‘inini tashqi tomonida qo‘yiladi, gimnastik tayoqchani qo‘l bilan yuqoriga – orqaga oxirigacha harakatlantirishni bajaradi. Ushubu testni qo‘llashdan oldin 10-15 daqiqa davomida faol razminka o‘tkazish kerak.

Sportda tanlab olishda qobiliyatlarning rivojlanish darajasini baholash uchun quyidagi baholash jadvalida foydalaniladi (2.11.-jadval). Shunday jadvallar har bir region yoki xudud uchun ishlab chiqilishi shart.

Dunyodagi turli tuman mamlakatlarda o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni tasdiqlashga imkoniyat beradiki, ya’ni tabiiy, iqlimiy va etnikni o‘ziga xos xususiyatlari nafaqat sport qobiliyatlarining shakllanishiga, balki yosh rivojlanishi dinamikasiga yetarli darajada kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

2.11. HARAKAT QOBILIYATLARNI ASOSIY KOMPONENTLARINI O‘LCHASH

Harakat qobiliyatini aniqlashga, mazmuni bo‘yicha hojlagan mashqni bajarish sifati, u sportda to‘g‘ridan to‘g‘ri jismoniy tayyorgarligiga to‘g‘ridan to‘g‘ri munosabatda egadir.

Harakat qobiliyatini komponenti, epchillik hisoblanadi. U harakatni koordinatsion murakkabligi va uni bajarishni aniqligi bilan baholanadi. Bundan tashqari harakatni bajarish sifati, shunday ko‘rsatkichlarga bog‘liq bo‘ladiki, ular xuddi koordinatsiya, vaqtni sezish, mushakni kuchlanish miqdori, fazoni aniqligi, vestibulyar apparatini turg‘unligiga bog‘liq bo‘ladi.

Sportda bu barcha komponentlarni rivojlanishini yuqori darajasini talab qiladi. Aniq sport turida mashqni yuqori darajada texnikasini bajarish maxsus harakat qobiliyatlariga bog‘liq holda kelib chiqadi, uning asosi umumiy harakatlantiruvchi qobiliyatni komponentlari hisoblanadi.

Chaqqonlik. Uni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun bir nechta testlardan foydalaniladi.

Birinchi test uchun shunday asbob-anjomlar kerakki, ular 15-20 m uzunlikdagi maydonga, to‘rtta ustun yoki to‘ldirma to‘p, sekundomerdir. Zalda yoki maydonchada 15 m masofada 4 ta ustunga yoki to‘p bir biridan 3 m masofada o‘rnatiladi. O‘quvchilar start chizig‘ida turadilar va Marsh! buyrug‘i bo‘yicha ustunchalar orasidan chapdan o‘ngga, o‘ngdan chapga yuguradilar. 15 m masofani yugurib qtib, burilishni bajaradi va xuddi shu

masofani qarama-qarshi tomonga yugurib o'tadi. Testni bajarishga sarflangan vaqt sekundomer bilan o'lchanadi.

Harakat koordinatsiyasini murakkabligi bo'yicha epchillikni baholash uchun shunday testdan foydalaniladi.

Asosiy tik turish; 1 – chap oyoqda qadam tashlab, o'ng qo'l oldinga uzatiladi; 2 – o'ng oyoqda qadam tashlab chap qo'l oldinga uzatiladi; 3 – chap oyoqda bir qadam tashlab o'ng qo'l oldinga uzatiladi; 4 – o'ng oyoqda bir qadam tashlab, chap qo'l oldinga uzatiladi va b.q.

Sportda tanlash olishda 7-9 yoshli o'g'il va qiz bolalarni funksional imkoniyatlarini va jismoniy qobiliyatlarini baholash (Alabin, 1994)

2.11-jadval

№	Test	Yo shi	Baholash, ballar		
			Past	o'rtacha	yuqori
O'g'il bolalar					
1	Yuqori startdan 30 m ga yugurish, sek.	7	7,1-7,6	6,0-7,0	5,4-5,9
		8	6,7-7,2	3,6-6,6	5,6-6,6
		9	6,6-7,3	5,4-6,6	4,7-5,3
2	Buyumlarni yugurib o'tish bilan 2x15 m moisimon yugurish	7	11,7-12,8	9,4-11,6	8,2-9,3
		8	11,4-12,5	9,1-11,5	7,9-8,0
		9	10,6-11,5	8,5-10,5	7,4-8,4
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	7	69-89	90-130	131-151
		8	94-109	110-140	141-156
		9	99-112	113-150	151-171
4	Turgan joydan besh marta sakrash, sm	7	419-499	500-660	661-741
		8	509-579	580-720	721-791
		9	559-629	630-770	771-841
5	Step-test, indeks	7	40,4-48,9	49,0-65,8	65,9-74,4
		8	38,7-	47,9-	66,2-

			47,8	66,1	75,3
		9	55,6- 63,1	58,2- 63,2	63,3- 70,8
Qiz bolalar					
1	Yuqori startdan 30 m ga yugurish, sek.	7	6,8-7,2	5,9-6,7	5,8-5,4
		8	6,6-7,1	5,5-6,5	4,9-5,7
		9	6,2-6,6	5,3-6,1	4,8-5,8
2	Buyumlarni yugurib o'tish bilan 2x15 m moksimon yugurish	7	11,2- 12,2	9,1-11,1	8,0-9,0
		8	10,5- 11,4	8,6-10,4	7,0-8,5
		9	10,0- 10,9	8,1-9,9	7,1-8,0
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	7	79-99	100-140	141- 161
		8	99-119	120-160	161- 181
		9	113- 120	122-168	169- 184
4	Turgan joydan besh marta sakrash, sm	7	489- 559	560-700	701- 744
		8	529- 609	610-770	7871- 854
		9	509- 669	670-810	811- 881
5	Step-test, indeks	7	40,9- 48,3	48,4- 64,0	64,1- 71,9
		8	37,9- 47,6	47,4- 66,2	66,3- 75,7
		9	39,7- 48,0	48,1- 64,7	64,8- 73,1

Umumiy koordinatsiya. Ushbu qobiliyatni maksimal imkon boricha son darajada orqaga burilish bilan sakrashni natijasi bo'yicha aniqlash mumkin. Burilishni bajarishda katta miqdordagi mushak guruhlari va muvozanatni saqlashni kelishilgan holda harakat qilishni talab qiladi, bu siz harakatlarning faoliyatini o'zaro muvofiqligi bo'lishi mumkin emas.

Orqaga burilish bilan sakrash graduironanli doira yoki kompas bilan bajariladi. Dastlabki holat asosiy tik turish, qo'llar belda. Burilish radiusi,

olti imkoniyatdan eng yaxshisi bo'yicha, markazdan og'ish darajasidan qat'iy nazar aniqlanadi (uch marta bir tomonga va uch marta boshqa tomonga). Vazifani bajarishda mustahkam yoki turg'un muvozanatni saqlashni va sakrash hamda qo'nish vaqtida qo'lni dastlabki holatda tutishni talab qiladi. Qo'nishda oyoq kafti yuzi yoki tovonlarni birlashtirish bilan bajariladi.

Sakrash natijasi shunday aniqlanadi. Doira markazi orqali shimol-janub yo'nalishi bo'yicha chiziq o'tkaziladi. Sinaluvchi doirada shimolga qarab turadi, chunki chiziq oyoq kaftlari yuzi orasidan qtilishi kerak. Dastlabki holatni qabul qilib turadi va sakrab burilishni bajaradi. Burilish burchagi 40 sm uzunlikdagi odatdagi chizg'ichga yopishtirilgan yoki qo'yilgan kompas yordamida aniqlanadi.

Chizig'ichga kompas shunday qo'yiladiki, komposda 0-180 daraja orqali o'tkazilgan chiziq, chizgichni o'qi bo'ylab o'tishi kerak. Turgan joyda burilish bilan sakrashni bajargandan keyin oyoq kafti yuzini ichki tomonida qo'nishda sinaluvchiga chizg'ich bilan kompas qo'yiladi, strelkani og'ishi bo'yicha uni burilish burchagi aniqlanadi. Vaholanki, A.Stunin tomonidan ishlab chiqilgan 2.12-jadval bo'yicha o'tkaziladi.

Sezish vaqti. Sekundomer ko'rsatkichlari bo'yicha baholanadi. Dastlabki yo'l-yo'riqdan keyin 5, 10, 20 sek.li ma'lum vaqtinchalik oraliq bo'yicha bir nechta urinishdan keyin bajariladi. So'ngra topshiriq ko'rish nazoratisiz takrorlanadi. Sezish vaqti ko'rsatkichi, ko'z nazoratisiz bajarilgan barcha urinishlarni o'rtacha xatosi hisoblanadi. Bunda xato belgisi hisobga olinmaydi. Shuning uchun har bir topshirimq 2-3 daqiqali pauzadan keyin o'tkaziladi (2.12-jadvalga qaralsin).

Mushaklarni kuchlanishi 50% maksimalga teng sharoitda qo'l dinamometrii ko'rsatkichi bo'yicha aniqlanadi. Yo'l yo'riqni bajarishga, dastlab ko'rish nazoratini mushakning kuchlanishini qaytadan tiklash bo'yicha, so'ngra ko'rish nazoratisiz bir nechta urinish imkoniyati beriladi. Mushaklarning kuchlanishini qaytadan tiklash qobiliyatining ko'rsatkichi ko'rish nazoratisiz bajarilgan uchta urinishni o'rtacha xatosidir. Xato belgisi hisobga olinmaydi (2.12-jadvaliga qaralsin).

Harakatni fazoli (makon) aniqligi maksimal sakrashni 75 va 250 burilish bilan aniq sakrash ko'rsatkichlari bo'yichabaholanadi. Og'ish burchagi esa doirani yoki kompasni darajalari yordamida darajasi baholanadi. Fazo aniqligini ko'rsatkichi uchta urinish bo'yicha topshiriqni bajarishi o'rtacha xato bo'lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, 7 m masofaga «yumuq ko'z bilan to'ppa-to'g'riga yurish» testidan foydalaniladi.

Vestibulyar turg'unlik. Romberga metodi bo'yicha aniqlanadi. Sinalayotgan tik turgan holatda oyoq kafti izi bita chiziqda biri oldida ikkinchisi orqada, qo'llarni oldinga uzatilgan holda turadi. Ushbu pozani yoki holatni ushlab turish vaqti sekundamer bo'yicha aniqlanadi.

Sinab kurish dastlabki razminka qilmasdan utkaziladi, biroq vaqti 120 sek. oshmasligi kerak. Vestibulyar turg'unligi ko'rsatkichiga uchta urinishni o'rtacha vaqti qabul qilinadi.

Boshlang'ich sportda tanlab olish tizimida har xil testlar qo'llaniladi. Bir xil holatda umumiy harakatlantiruvchi qobiliyatlarning aniqlovchi komponentlari, barcha sport turlari uchun xarakterli bo'ladi, boshqa holatda esa faqatgina ma'lum sport turlari o'ziga xos bo'ladi.

2.12-jadval

O'g'il bolalarni harakatlantiruvchi qobiliyatlarning komponentlarini ko'rsatkichlarini ahamiyati

№	Qobiliyat	7 yosh	8 yosh	9 yosh	10 yosh
		$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$	$x \pm m$
1.	Koordinatsiyasi	247,3±3,97	241,0±7,32	276,0±4,45	334,3±3,52
2.	Sezish vaqti	1,23±0,07	1,34±0,05	1,30±0,07	0,97±0,06
3.	Fazoni sezishi	13,8±0,85	12,2±0,75	12,4±0,83	11,7±0,41
4.	Mushakning sezishi	1,84±0,1	1,80±0,1	2,14±0,1	2,65±0,2

Funksional imkoniyatlarni aniqlash. Sportda qobiliyatni aniqlashni muhim bosqichi funksional diagnostika xususan funksional imkoniyatlarni, jismoniy ish qobiliyatlarini va o'sib kelayotgan organizmni funksional holatini boshqa xarakteristikasi testlash hisoblanadi.

Yosh sportchilarni funksional imkoniyatlarini baholashni eng ko'p samarali testi Garvard step-testni tan olinadi.

Testni o'tkazishda quyidagilarga rioya qilinishi kerak: har xil balandlikdagi pog'onalar (ommaviy tekshirish sharoitida – gimnastik skameyka, sekundomer, metron).

Garvard step-testni utkazishda pog'onani balandligi va ko'tarilish vaqti

№		Pog'onani balandligi, sm	Ko'tarilish vaqti, daqiqa
1.	8 yoshgacha bo'lgan o'g'il va qiz bolalar	35	2
2.	8-11 yoshgacha bo'lgan o'g'il va qiz bolalar	35	3
3.	12-18 yoshli qizlar	40	4
4.	Tana sirti 1,85 sm ² dan kam bo'lgan 12-18 yoshli o'spirinlar	45	4
5.	Tana sirti 1,85 sm ² dan ko'p bo'lgan 12-18 yoshli o'spirinlar	50	4

Testni o'tkazish metodikasi shundan iborat bo'ladiki, ya'ni jismoniy yuklama pog'onaga ko'tarilish ko'rinishida beriladi (2.13-jadval).

1 – daqiqada 30 marta chastota bilan berilgan me'yorda pog'onaga ko'tarilishni ko'rsatishni taklif qilinadi.

Harakat me'yori metronom bilan beriladi, uni chastotasi 120 zarba/daqiqa bilan o'rnatiladi.

Ko'tarilish va pastga tushish to'rtta harakatdan iborat bo'ladi, ularning har biri metronomning bitta zarbasiga mos kelishi kerak: birinchi zarbada bitta oyoq pog'onaga quyiladi, ikkinchi zarbada boshqa oyoq pog'onaga quyiladi, uchinchi zarbada qaysi oyoqdan kutarilishni boshlagan oyoqni polga qo'yiladi, to'rtinchi zarbada boshqa oyoq polga qo'yiladi.

Ko'tarilish va pastga tushishda qo'l esa odatdagi yurishdagi harakatni bajaradi. Shunday qilib testni o'tkazishdan oldin pog'onaga chiqishga bir nechta sinov chiqishni bajarishga imkoniyat beriladi.

Jismoniy yuklama tamom bo'lganidan keyin sinaluvchi o'tirib dam oladi. Ikkinchi daqiqadan boshlab uni 3 marta 30 sekund oraliq bilan ChSS sanaladi: 60 sekunddan boshlab 90-chi sekundga qadar tiklanish davri; 120 dan to 150 sekundga qadar va 180 dan to 210 sekundga qadar tiklanish davri hisoblanadi. Bu uchta hisoblashni ahamiyatini qo'shiladi va 2 ga ko'paytiriladi (1 daqiqa ChSS ga o'tkaziladi). ChSS ko'rsatkichlarida yosh farqlari namoyon bo'ladi (2.11-rasm).

Test natijalari Garvard step-testi (NGST) indeksi ko‘rinishidagi shartli birligida aks etadi. Bu miqdor quyidagicha hisoblanadi:

$$t+100$$

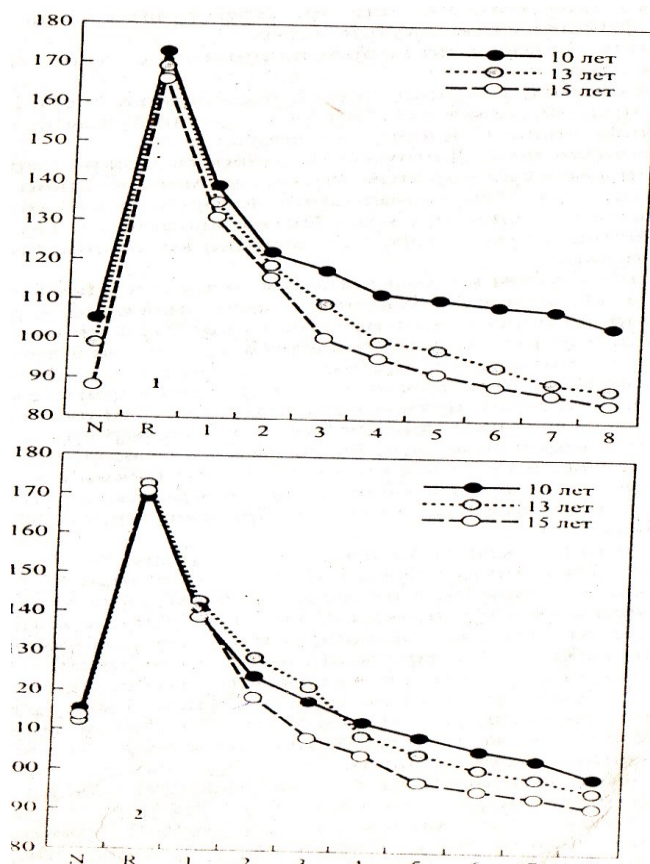
$$\text{Formula NGCT} = \frac{\quad}{(f_1+f_2+f_3)*2}$$

$$(f_1+f_2+f_3)*2$$

Bu – t – jismoniy yuklamani bajarilishini aniq vaqti, sek. - tiklanish davridagi (2 dan boshlab) har bir daqiqani birinchi 30 sekundagi puls yoki qon tomirini urishini yig‘indisidir.

To‘liq sonda NGST ni aks ettirish uchun zarur bo‘lgan 100 ta miqdori: 1 – daqiqada 30 sekundagi ko‘rsatkich ChSS ni ko‘rsatkichiga aylantirish uchun 2 raqam beriladi

Test natijalarini baholashda quyidagilar hisobga olinadi: ya’ni mushak ishlarini yetarli darajada zo‘riqishidan keyin NGST ni miqdori tiklanish jarayonini tezligi bilan xarakterlanadi. Tomir urishi qancha tez tiklansa, shuncha miqdori kam bo‘ladi va shunday ekan, Garvardni step-testi indeksi shuncha baland bo‘ladi.



2.11-rasm. Garvard step-test ko‘rsatkichlari bo‘yicha ChSS ni jismoniy yuklamaga yurak-qon tomiri tizimlarini reaksiyasi: o‘g‘il bolalar, qiz bolalar

Sportdagi zamonaviy trenirovka va musobaqalashish yuklamasi barcha organizmni to‘liq va tiklanish tizimi jarayonida jismoniy ish qobiliyatiga yetarli darajada yuqori talablar qo‘yiladi. Bunda tadqiqotchilar ko‘rsatkichlariga ko‘ra, NGST turli tuman sport turlari vakillarida ham o‘zlarini o‘ziga xos xususiyatlariga ega bo‘ladilar (2.14-jadval).

2.14-jadval

Olimpiya uyinlari oldidan Yaponiya terma jamoasiga nomzodlarida NGTS ni o‘rtacha miqdori

Sport turi	NGTS miqdori
Zamonaviy besh kurash	152,6
Sportcha yurish	126,9
Greblya	125,5
Futbol	119,5
Voleybol	115,0
Qilichbozlik	105,0
Gimnastika	92,9
Yellkanli sport	74,8

Testlashni natijalarini ochkolarda aks ettirish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Buni futbolda sport tanlab olishda P.Ostashev quyidagicha usulda taklif qiladi (2.15-jadval).

Futbolda sportga tanlab olishda Garvard step-test natijalarini shartli baholash

Yoshi	Baholash, ochkolar					
	1,0	0,3	0,6	0,4	0,2	0
11-12	95 dan yuqori	94-90	89-85	84-80	79-75	75 dan kam
13-14	105 dan yuqori	104-100	99-95	94-90	89-85	85 dan kam

Ushbu tadqiqotlarni guvohlik berishiga ko'ra, turli tuman sport turlarini vakillarining sport qobiliyatlarini tuzilishida ayrim komponentlarining informatsion ahamiyatini yetarli darajada aniq o'zgarish yo'nalishi kuzatiladi.

Shunday qilib, agar zamonaviy besh kurash va sportcha yurishda funksional qobiliyatlarni va chidamlilikni rivojlanish darajasi katta ahamiyatga ega bo'lmoqda, gimnastikada (sport o'yinlarida, qilichbozlikda esa sport natijalari bir muncha me'yorda sportchini texnik tayyorgarligiga va harakatlantiruvchi qobiliyatlarini asosiy komponentlarini rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.



3.1 YOSH SPORTCHINI O‘RGATISH VA TARBIYALASH. SPORT TAYYORGARLIGIDA TARBIYAVIY FUNKSIYA

Hoxlagan pedagogik jarayonga o‘xshab sport tayyorgarligi, pedagogik ta’sir etishi va obyektiga chuqur bilim olish vositalari, uslublari va shakllariga asoslanadi, ular bu ta’sir etishga yo‘naltirilgandir. Pedagogik ta’sir etishni mazmuni sportchilarni yoshi va tayyorgarlik bosqichlari bilan mos kelishi o‘zgaradi, balki umumiy obyektiv qonuniyatlarga asoslanganlik qoidaga o‘rgatish va tarbiya prinsiplari o‘zgarmasdan qolaveradi.

Sport tayyorgarligi pedagogik ta’sir etishini tarbiyaviy, ta’limiy va sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligi tahmin yoki faraz qilinadi, ular o‘zaro bog‘liqlikda umumiy vazifa – sportchini individual qobiliyatini maksimal rivojlantirishga va ularni musobaqalashish sharoitida amalga oshirishga yordam beradi. Oldiga qo‘yilgan vazifani hal etish uchun pedagogik ta’sir etish obyektini va fanini yaxshi bilishi zarur. Pedagogik fanlar va amaliyotida ishlab chiqilgan tavsiyalarga aniq amal qilishi kerak: metodika o‘zining ta’sir etish bilim obyekti bo‘yicha uzviy ravishda bog‘liq bo‘lishi shart, ya’ni usha o‘sayotgan, rivojlanayotgan yosh sportchiga, unga u qo‘llaniladi.

Yosh sportchilarni tarbiyalashda, tarbiya jarayonini o‘zida uni tashkil qilish roli o‘qituvchi, murabbiyni shaxsiy namuna ko‘rsatishi ahamiyatga ega bo‘ladi (Belousova, 1977; Derkach, Isaev, 1981; Suxomlinskiy, 1971). Rivojlanuvchi va ta’lim berishni o‘rgatishni ijobiy qonuniyatlariga tayanib, o‘qituvchi, shaxsiy reja asosida va sistemali shakllantirish uchun pedagogik jarayonni ko‘p qirrali imkoniyatlaridan foydalaniladi.

Zamonaviy kishini yoki odamni shaxsiyatini tuzilishiga o‘zini o‘ziga va boshqa kishilarga, hayotida va mehnatda uni munosabatini aniqlovchi keng doiradagi axloqiy sifat kiradi. Biroq eng avvalo bu sharoitni eng darajalisiga erishishda ular uzoq davom etadigan va murakkab rivojlanish yo‘lini o‘tishi kerak. Shaxsni tuzilishiga chuqur tushinib yetish darajasini kiritilishi, birgina va shunga o‘xshash namoyon qilish usullarini diapazoni,

o‘zining mohiyati bo‘yicha, kishini shaxs sifatida shakllanishini har xil bosqichida sifat hech qachon bir xil bo‘lmaydi.

Shaxsni shakllanishida to‘liq bir qator biologik va ijtimoiy rivojlanishida to‘liq bir qator bosqichlarni o‘tadi. Bularning har bir bosqichlari, o‘zining yoshiga mos keladigan pedagogik ta‘sir etish tizimi va talabiga ega bo‘lishi kerak.

3.2 SPORTDA O‘SIB BORAYOTGAN SHAXSNI TARBIYALASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATI

Tarbiyaviy vazifani hal etishda yosh sportchilarda axloqiy ong, axloqiy sezgi, iroda va xarakterlarini shakllantirish orqali amalga oshiriladi. Ongga, sezgi, hissiyot va xulqi pedagogik ta‘sir etishni kuchini ushbu yoshdagi va individual imkoniyatlariga va shularga bog‘liq holda turli variantlarda ishlashda mos kelishi shart.

Tarbiyaviy vazifani qo‘yishdan eng avvalo, tarbiyalangan darajasini aniq, ya‘ni yosh sportchini tayyorgarligiga tashqaridan ma‘lum miqdorda ta‘sir etishini bilish, emotsional, hissiy va xulqiy javoblarini shakllantirishga tayyorgarligini aniqlashi shart. Ushbu darajadan kelib chiqqan holda murabbiy tarbiya jarayonlarini qonuniyatlari bilan mos ravishda (o‘rgatish va tarbiyani birligi, tarbiyani faol faoliyat orqali tarbiyalash, tarbiya va o‘zaro tarbiyani birligi) ulardan foydalanib, pedagogik ta‘sir etish shakllarini, vosita va uslublarini tanlaydi

Tarbiyalash jarayonini turli tuman vositalar bilan amalga oshirish mumkin, ularning asosiylari quyidagilardan iborat bo‘ladi: axloqiy bilim; axloqiy tajribani tashkil etish va axloqiy tomondan rag‘batlantirishdir.

Kichik maktab yoshidagi bolalar. Bu yosh davrida ijtimoiy voqealar, bog‘lanishlar, kichik maktab yoshidagi bolalarda atrofni o‘rab turgan voqelikni baholashda ma‘lum o‘zgarishlar bo‘lib o‘tadi. Yosh sportchi uchun o‘qituvchi, murabbiyni obro‘sini birinchi o‘ringa qo‘yadi. Kichik maktab yoshidagi maktab o‘quvchilari uchun murabbiyni so‘zi – qonun bo‘ladi, uni onasi, otasi yoki buvisi o‘zgartira olmaydi. Bu davrda bolalarda kattagina jamoatchilik faolligi namoyon bo‘la boshlaydi, ular imkon boricha o‘zlari yoki oilasi uchun emas, balki jamoasi uchun qilishlari mumkin. O‘zlarining tengqurlariga nisbatan samimiy, to‘g‘ri muhokama qilishi har doim yordam berishga tayyor ekanligini kuzatish mumkin; odatda kayfiyati har doim xushchaqchaq bo‘ladi. O‘rganish rivojlanish psixikasini asosiy omillari hisoblanadi.

Alohida psixologik jarayonlarni rivojlanishi yosh sportchini o‘rgatishni barcha dastlabki bosqichlari davomida ro‘y beradi. Birinchi yil

o'rgatishda pedagogik ta'sir etishda va tarbiyalashni yetarli darajada tabaqalashtirilmaganligi, ayrimlari yuzaki, aniq yo'naltirilmaganligi bilan xarakterlanadi.

Endigina boshlagan yosh sportchilar usha obyektini yaxshi o'zlashtirib oladilarki, u ular uchun ma'lum darajadagi ahamiyatga ega bo'lib, emotsional kechinmalar bilan bog'liq bo'lib, bunday belgilar shunday ko'zga tashlanib turadiki, u barchaga barobar va tushunarli bo'ladi. Shu bilan bog'liq bo'lgan tushunchani tushunarli qilib aniqlash, barchaga barobar talablarni erishishga aniq ifodalashi zarurdir, chunki qo'yilgan vazifani o'zlashtirib olgan, ya'ni xuddi shunda ahamiyatni murabbiy sifatida egallagan bo'lishi kerak.

Bu davrda kattagina mashqlar majmuasi kiritiladiki, ularni yosh sportchi esda saqlab qolishi shart.

Bolalar obyektini mazmuni bo'yicha yaqinroq bo'lgan eng sifatlisini qabul qiladi, qachonki ularni taqqoslashda foydalanadi. Shunday ekan, agar so'zlash yoki suhbat insonni yaxshiligi haqida borsa, unda yomonlik va uni namoyon bo'lishini ham eslash kerak. Sport seksiyasiga kirgan bolalarda eslab qolish xususiyati odatda yetarli darajada yaxshi bo'ladi va ularbarcha yangiliklarni aniq va yengilgina egallaydilar. Barcha psixologik jarayonlarga o'xshash esda saqlash qobiliyati (shular qatorida harakat va moitor) shaxsni barcha rivojlanishlari bilan birga chambarchas bog'liq bo'ladi. Bolalar zo'r ishtiyoq bilan o'zlarini taasurotlari va tasavvuri bilan to'ldirishga harakat qiladilar, insoniy munosabatlarni juda yaxshi his qiladilar, tabiiyki, chuqur sezadilar.

V.Suxomlinskiy (1971) kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni birinchi yili o'qitishda mashg'ulotni ko'pchilik qismini o'rmonzorda, bog'larda, maysazorlarda o'tkazadi. Tabiat bilan oshno bo'lishi zarur bo'lgan shaxs sifatlarni shakllantirishga yordam beradi. Sport amaliyotida juda ko'p misollar keltirish mumkin, qachonki murabbiy ochiq havaoda, o'rmonda yoki parkda mashg'ulotni tashkil qilishda shuni esdan chiqarmasligi kerakki, bola nafaqat jismoniy, balki emotsional yuklamani olishi kerak, o'zini taasavvur qilishini va esda saqlab qolish qobiliyatini mashq qiladi.

Shuni hisobga olish kerakki, ya'ni bu yoshda mexanik ravishda eslab qolishni egallaydi. Shuning uchun bolalar ko'rsatilgan mashqlarni tezda esda saqlab qoladilar, ya'ni ular haqida hozirgina gapirilgan bo'lsa ham. Ko'pchilik murabbiylar manna shu bosqichda namoyish qilishni, ko'rgazmalilikni afzal ko'radi. Biroq, shuni eslash kerakki, eng avvalo mashqni o'rganishga topshiriqni berishda (yoki mashqlar

kombinatsiyasini) nafaqat uni ko'rsatish kerak, balki u to'g'risida gapirib berishi ham kerak: u qaysi prinsip bo'yicha tuzilgan, nima uchun u yoki bu ketma ketlikda tanlangan va b.q. O'ylamasdan yoki fikrlamasdan eslash axloqiy qoida sifatida xuddi shunday jismoniy mashq ham bu yoshda juda kamroq samara beradi. Qachonki materialni yaxshilab o'ylasa, fikrlasa, u birmuncha yaxshi esda saqlanadi va qabul qilinadi.

Bolalarni diqqatini tanlash xarakteri ega bo'ladi va u shunga yo'naltirilganki, bu ayniqsa ular uchun ahamiyatlidir. Ularning diqqatini birorta obyektga ushlab turish juda ham qiyin bo'ladi. Tajriballi murabbiy qachonki tarbiyalanuvchilarni diqqatini bo'shshayotganligini har doim sezadi, bunday vaqtda u diqqatni boshqa obyektga qaratadi. Anna shu maqsadda ijobiy hissiyotni tashkil etish va kuchaytirishga yo'naltirilgan, keng doiradagi mashqlardan foydalaniladi.

Bu yoshdagi bolalarda diqqatni hajmi uncha ko'p bo'lmaydi. Bu esa tabiiydir. Axir yosh sportchini asosiy ma'nosiga ko'ra ta'miriy va sport, ya'ni ikkita maktabni dasturi bo'yicha o'qiydi. Unga ko'proq yangi va murakkab ma'lumotlarni qabul qilishga to'g'ri keladi, shunday ekan, bunda eng keyingi va zaruriga qaratishi kerak. O'quvchi asta-sekin oddiygina tashqi ko'rinishidan o'ziga tortadigan buyumlarga emas, balki zarur bo'lgan narsaga diqqatni mustahkam saqlashga yo'naltirishga o'rganishi kerak. Diqqatni erkin ravishda shakllantirishga, uni yo'naltirishni bilishi kerak, bu esa yosh sportchini tarbiyalashda va birinchi yili o'rgatishida birdan bir eng muhim vazifadir.

O'rgatishning birinchi bosqichida fikrlashni rivojlanish jarayonida aniq kuzatib turiladi. Garchand fikrlash asosan aniq bo'lib qolaveradi, baribir bilish mumkin bo'lgan obyektlarni soni va ular o'rtasidagi munosabat birmuncha oshib boradi; shuningdek taqqoslash jarayoni rivojlanadi. Bolalarni belgilar haqida muhokama qilish va buyumlarni xossalari hamda paydo bo'lishi hammadan ko'ra tezg'tez ko'rgazmali tasvirlash va ta'rifi asosida yotadi.

Bu yerda fikrlashni ikkita rivojlanish bosqichi kuzatiladi. Birinchi bosqichi – qachonki barcha materialni o'rgatishni dastlabki bosqichida tahlil qilishi ko'proq ko'rgazmali ta'sirchan rejada o'tkaziladi; yosh sportchilar bunda haqiqiy buyumlarga yoki ularni to'g'ridan to'g'ri o'rnini bosuvchilarga tayanadi. Ikkinchi bosqichi qobiliyatni abstraksiya qilishni va ommalashtirishni egallashni jismoniy mashqlar bir ikki yil davomida muntazam shug'ullanish orqali yaqinlashadi. Bu jarayon esa tabiiyki, individual, o'z xususiyatiga ega bo'ladi, ularning birida miyani ushbu

funksiyasini ko'proq tez rivojlanishida aks etadi, boshqasida esa sekin kechadi.

Umumiy o'rta ta'lim va sport maktablarida muntazam ravishda shug'ullanish yosh sportchilarda shunday eng muhim psixologik qobiliyatni rivojlantirishga, tasavvur etishga ko'proq yordam beradi. Yosh sportchini dastlabki tayyorgarlik bosqichida tasavvur etishini o'zini rivojlanishi ikkita bosqichda o'tadi. Sport harakatini boshlang'ich ko'rinishida haqiqiy obyekt nihoyatda yaqinroq xarakterlanadi, ularni detallari, statik yoki harakatsiz sodda bo'lib, ularda dinamikasi yo'q, harakatidagi o'zgarish va o'zaro aloqasi ko'rsatilmagan. Bu qayta tiklash uchun xarakterlidir (reproduktiv tasavvur qilishga), u bilishni shakllantirishga yo'naltirguncha rivojlantirishni aniqlaydi va obyektlarni ko'zda tutilgan sharoitda tasavvur qiladi, ulardan keyinchalik ularni tavsifidagi qonunda to'g'ridan to'g'ri ko'rsatilmagan. Unda tasavvur qilishni qayta tiklash ko'rinishida qayta ishlab chiqish ko'rinishidagi haqiqiy holdir.

Bu yoshda psixologik dastlabki shartga va ijodiy tasavvurni rivojlantirish (sermahsul) ga ega bo'ladi, ular sport tayyorgarligini keyingi bosqichlarida Olimpiya o'yinlarida qatnashgunlariga qadar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Ijodiy qobiliyatni yuqori darajada rivojlanishi sport takomillashtirishda, tarbiyalanuvchilar uchun qanday bo'lsa, xuddi shunday uni o'qituvchisi, murabbiysi uchun ham g'oyat katta xizmat ko'rsatadi.

Ijodiy tasavvur qilish shunday topshiriqlarni bajarishida shakllanadiki, ular yosh sportchilarni o'zlarini shaxsiy, ijtimoiyligi yoki topag'onligiga bog'liq bo'ladi (har xil mashqlar, o'yinlar, kombinatsiyalar va b.q.). Bunday ijodiy o'yinlarda rivojlanayotgan shaxsni sezgisiga, ya'ni haqiqatga bo'lgan emotsional munosabatini ko'proq yorqin namoyon etadi.

Boshqa psixologik jarayonlarga o'xshab, o'quv trenirovka mashg'uloti bolalarni umumiy xarakteridagi emotsiyani o'zgartiradi. Yosh sportchi asta sekin uyda, sport seksiyasida, maktabda to'liq bir qator o'zini tutish qoidalarini egallaydilar. Bola bu qoidalarni bajarishda, uni murabbiysi tomonidan rag'batlantirilganda xursandchiligi, mamnunlik hissini sinovda o'tkazadi. Sportchini gohida qoidani buzishi murabbiy tomonidan qoniqish hosil qilmasligi qo'rqishni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, yosh sportchilarda sekin asta javobgarlikni his qilish shakllanib boradi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchini his etishi xaddan tashqari turg'unsizlik bilan farq qiladi, bunga kayfiyatini tezg' tez o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi.

Estetik, axloqiy, odob-axloqiy sezgini shakllanishida nihoyatda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. O'zining yaqinlariga yaxshi munosabatda bo'lishi, o'zining tengqurlariga yoki kattalarga nisbatan noto'g'ri muamalasi, harakati haqida qattiq g'azabga kelishi, yaxshi ko'rishi yoki yaxshi ko'rmasligi emotsional reaksiya bilan mustahkamlashlar bularning barchasi o'ylash, fikr yuritishga va qayg'urishga, xafagarchilik uchun sabab yoki narsa bo'lib hisoblanadi.

Bu yoshda bo'lajak insonga ishonarli, ishonchli va mustahkam axloqiy sifatni poydevori qo'yiladi. Ya'ni bolalarda iroda xili juda ham bo'sh va o'zgarib turadigan bo'ladi. Shuning uchun uni takomillashtirishga barcha pedagogik vositalarni yo'naltirish zarur, ularni diqqat – e'tiborli va e'tiborni bir yerga to'plashga o'rgatish, qabul qilingan qarorni so'zsiz bajarishi, ya'ni boshlagan ishni oxirigacha yetkazish kerak. Albatta, bu yerda shu yoshdagi bolalarni tarbiyalash va o'rgatishni obyektiv qonuniyatlari asosida o'rgatishga uni tayyorgarligi murabbiyning roli beqiyos katta bo'ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yosh sportchini irodasi mustahkamlanadi, axir yangi bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashda irodaviy kuchni talab qiladi. U esa sport tayyorgarligini boshlang'ich bosqichida shakli va mazmuni bo'yicha turli tuman bo'lgan, sport trenirovkasini uslubiyati va vositasi bilan yoshiga mos ravishda shakllantiradi.

O'smirlik yoshi. Sport ixtisosligida chuqurroq o'rgatish bosqichini dastlabki tayyorgarlik davri hammadan ko'proq tezg' tez o'smirlik yoshiga to'g'ri keladi, u qachonki ballog'atga yoki jinsiy yetganligi, biologik yetilishi yo'lida organizmda birmuncha va chuqur o'zgarishlarga olib keladi. Tabiiyki, bu jarayon psixologik rivojlanishiga birmuncha ta'sir etadi.

O'smirlik davri – bu mustaqil shakllanish davri bo'ladi. O'smir ayrim amaliy vazifalarni mustaqil ravishda xal etish uchun o'zida kuchni seza boshlaydi va unda shunday talablar kelib chiqadiki, uni xuquqi katta bo'lib qoldim deb tan olaboshlaydi. Biroq shuni hisobga olish kerakki, ya'ni ko'proq balog'at yoshi va mustaqil ravishda fikr yuritish faqat katta o'smirlik yoshi uchun xarakterli hisoblanadi, u esa o'rtacha 12g'13 yoshdan boshlanadi.

O‘smirlikka ehtiyojini egallan holati, o‘zini shaxsiy holati haqida o‘zini tasavvur qilishiga mos kelishi (u o‘z kuchiga ortiqcha baho berib yuborishi), uni xulqiga, o‘qishga, trenirovkaga bo‘lgan munosabatiga ta’sir etishi mumkin. Ayni shu vaqtni o‘zida o‘qishda sportdagi muvafaqqiyatda o‘zini namoyon qilish vositasi sifatida chiqadi. Bunday holatda dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilar bilan ishlashga qaraganda boshqacha pedagogik ta’sir etish vositalari talab qilinadi.

O‘smirlik yoshi ayniqsa ballog‘atga yetishni boshlang‘ich davrida (ikkilamchi ballog‘atga yetish belgilarini rivojlanish darajasi bo‘yicha yetarli darajada aniq baholash mumkin) pedagogik ta’sir etish uchun yetarli darajada murakkab hisoblanadi. Bunday holatda o‘smir o‘zida sinab ko‘rish davrida ko‘proq oila, maktab, murabbiy tomonidan alohida sezgirlikni va barcha jiddiy munosabatda bo‘lishiga ko‘proq e’tiborni qaratilishi zarurdir.

Shaxs sifatida o‘zini namoyon qilishda tushinib yetishda o‘smir oshirilgan ehtiyojga ega bo‘ladi. Bunday vaqtda yosh sportchiga mustaqil ravishda razminka o‘tkazishga ruxsat berish, uni dastlabki tayyorgarlik guruhlarida rahbarlik qilishga, musobaqani tashkil qilish va o‘tkazishda qatnashishga jalb qilinishi zarur.

O‘smirlarda bilish jarayonlari xaddan tashqari xilma xil bo‘lishi mumkin – zamonaviydan to klassik musiqagacha, sport bilan shug‘ullanishdan to she’r yozishgacha va b.q. Bu esa albatta nafaqat yuqori toifadagi sportchilarni, balki shaxsni har tomonlama shakllantirish uchun qulay sharoit yaratiladi. O‘smir atrofida o‘rab turgan haqiqatni tushunadi, farqiga borishi uchun ko‘proq bilishi zarur, o‘z bilimini mustaqil ravishda to‘ldirib borishi kerak. O‘rganish jarayonida u asta sekin shunday xulosaga keladiki, ya’ni ma’nosini eslab qolish ommaviy ustunlikka ega bo‘ladi, garchi o‘quv faoliyatida yana tezg‘tez mexanik eslashdan foydalaniladi.

Bunday yoshda eslab qolishga mayda chuyda fakt va detallar bilan band qilishga xojat qolmaydi, chunki ular asosiysini egallashga xalaqit beradi, ya’ni ko‘proq o‘smirni diqqati, ayniqsa ballog‘atga yetishni birinchi davrida birmuncha pasayadi. O‘smir faoliyatni bitta turdan boshqasiga yengilgina o‘ta oladi; unga bunday xilma xillik yoqadi, tabiiyki, yosh sportchilarda dastlabki tayyorgarlik bosqichida tez-tez uchrab turmaydi. Keyinchalik o‘smir bitta turdan chuqurroq o‘rganish mumkin va ularga shunday qiziqadi, lekin qolganlarni barchasini esdan chiqaradi. O‘smir sportchini diqqati o‘quv-trenirovka mashg‘uloti vaqtida jismoniy mashqlarga o‘rganishda birmuncha yaxshilanadi.

O'rgatish jarayonida fikrlash faol rivojlanadi. O'smir ilmiy tushunchalarni egallaydi va ularga tayanib, ko'proq umumiy fikrni bildiradi; uni fikrlashi tez-tez abstrakt xarakterni egallay boshlaydi. Unga bunday vaqtda sport bo'yicha nazarni ta'limni ko'proq murakkab kursi hammabop bo'lishi kerak, u sport trenirovkasi jarayonida olingan va umum ta'lim maktablarida egallagan bilimlarini ommalashtirish mumkin.

Yetarli yuqori darajadagi tasavvur etish yosh sportchiga fikran olimpiya o'yinlari chempioni, kosmonavt, sinovchi-uchuvchi va b.q. bo'lishiga imkoniyat beradi. Shunday orzu-xayollarga berilishi jiddiy ravishda bo'lajak faoliyatga tayyorlash hisoblanadi, murabbiyni sport qaxramonlari haqidagi xikoya va suhbatlari esa o'smirni shunday ishonch xosil qiladiki, uni orzusi albatta amalga oshishi mumkin.

O'smirda xursandchilik hissiyoti qo'yilgan vazifaga erishishda yengilgina yoki osongina kelib chiqadi va garchi u «chayqaltirib yubormasdan» yoki otib yubormaslik kerak, biroq kuchli namoyon bo'lishlardan farq qiladi, bu esa kichik maktab yoshidagi bolalarda kuzatiladi.

O'smirlar o'zlarining hissiyotlarini kuchli ehtiros bilan, ayniqsa nafrat aks ettiradi. Gapi va harakatiga o'rab turgan haqiqiy holatga yuqori sezgirligiga esa shaxsni ijobiy xususiyati shakllanishiga, axloqiy tarbiyani kuchaytirish uchun yaxshigina zamin bo'lib hisoblanadi.

O'smir murakkab va qiyin mashqlarni o'rganishda jismoniy mashqlarni bajarishda yetarli darajada irodaviy kuchlanishni namoyon va namoyon qilishi mumkin. Biroq irodani tarbiyalashda bu yoshda uni shakllantirish ko'proq samarali bo'ladi. Agar shug'ullanuvchilar aniqlashni bilsa, xuddi shunday u nima uchun harakat qilishini bilishlari kerak (Ilin, 2000; Xrushev, Krugliy, 1982). Maqsad qancha yuqori bo'lsa, uni sport faoliyatini tashkil etish shuncha yengil o'tadi.

Bu yoshdagi ijtimoiy faollik shundan iborat bo'ladiki, dunyoda kattalar va ularning munosabatlarida mavjud bo'lgan norma, me'yor, o'zini tutish uslublari va ahamiyatini egallashda ko'proq zehn o'tkirlik qiladi.

Sportda ishonarli ravishda g'alabaga erishishi shunga guvohlik beradiki, ya'ni o'smir o'quv-trenirovka jarayonidav murabbiy ular oldiga qo'ygan murakkab vazifani hal etishi mumkin va yuqori natijalarni ko'rsatadi. Biroq u shaxs sifatida ham shakllanmagan. O'smir sportda qanday cho'qqini egallamagan bo'lmasin, baribir o'zining dunyoqarashi, o'zini haqiqatga bo'lgan munosabati bilan o'smir bo'lib qolaveradi va b.q. Sport yulduzlari bo'lib qolgan o'smirlar, ehtimol ko'proq birorta aqliy,

g'amho'r, jonkuyar, yuqori madaniyatli murabbiy tarbiyachiga muhtoj bo'lar. O'smirlik yoshi hamma vaqt ham bir va xuddi shunday vaqtda tamom bo'lmaydi, bu yerda birmuncha individual farqlanishni kuzatish mumkin. Ushbu yosh davrini tamom bo'lishi bo'yicha keyinchalik rivojlanayotgan shaxsni shakllanishi bir muncha boshqacha bo'lib o'tadi, ya'ni yoshlik yoki o'spirinlik davri kirib keladi.

O'spirinlik yoshi. Sportchilar o'spirinlik yoshida tez-tez yuqori natijalarga erishadilar. Bu yosh zonasi birinchi katta yutuqlari bo'lib, qachonki o'spirinlar yoki qizlar ko'proq musobaqa qatnashchilari bo'lib qoladilar. Bu davrda sportda muvafaqqiyatlarga erishish zonasida ayrim jinsiy farqlar ham kuzatiladi. Shunday ekan, u qizlar uchun 12-14 yoshdan boshlanishi mumkin. (suzish, sport va badiiy gimnastika, konkida figurali uchish), o'spirinlar uchun esa bir muncha kechroq bo'ladi (14-15 yoshda suzish, 13-16 yoshda konkida figurali uchish va b.q.). Bu sport turlari esa, qaerdadir yuqori darajadagi koordinatsiya qobiliyatini talab qiladi. Xuddi shunga o'xshash sport turlarida, qaerdadir zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni koordinatsiya harakati bilan birga qo'shib olib boriladi, qoida bo'yicha muvafaqqiyat esa o'spirinlik yoshida bo'ladi.

O'spirinlik nazariyasida ko'pchilik miqdori yoki soni biologiya, psixologiyada ijtimoiy va boshqalarda mavjud bo'ladi. Mamlakatdagi fanni hisoblashiga ko'ra, o'spirinlik muammolarini ichki obyektiv qonuniyatlarini rivojlanishini hisobga olish bilan ijtimoiy-psixologik yondoshishni birga qo'shib olib borib, kompleks o'rganish zarur.

O'spirinlik shaxsni shakllanishida va biologik jihatdan yetilishi yakunlovchi bosqich hisoblanadi. K.Ushinskiy (1950) shunday deb yozgan edi, «Olovda o'spirinlikni jonlantirish, kishi xarakteri toblanadi, shuning uchun bu olovni o'chirmaslik, undan qo'rqmaslik, undan jamiyat uchun xavf xatar keltiradi deb qaramaslik kerak, uni erkin yonishidan uyalmasdan, faqat shu to'g'risida qayg'urish kerakki, material o'spirinlik ruhiga o'z vaqtida qo'yilishi zarur va yaxshi sifatli bo'lishi lozim.

Ushbu yoshda shaxs sifatida o'ziga birmuncha talabni oshiradi. O'zini tushunib yetish va jamiyatni talabi, yoshlar o'zining vijdoni ovozigga sezgirligini, yo'l qo'ygan xatosiga o'zini muhokama qilish, qarzini bajarishdan faxrlanishini sinaydi.

O'spirinlik yoshini ehtiyojini o'zining mazmuni bo'yicha har xil bo'lib, bu birmuncha darajada, ular qizlar yoki o'spirinlar tarbiyalanayotgan oilani turmush tarziga ham bog'liq bo'ladi. Bu yerda o'z vaqtida qilinganligini ko'rsatib o'tish kerakki, ya'ni ko'pchilik yosh sportchilar ko'p yillik sport tayyorgarligini o'tib, yetarli aniq tasavvur

qilaoladi. Bu mehnat va faqat mehnat aniqlaydi hamda insonni kiyimiga, madaniyatiga, aloqada bo'lishga bo'lgan extiyojini ta'minlaydi. Bu yoshda jismoniy va sport takomillashuviga extiyoj yuqori bo'ladi, uni ma'lum bo'lishiga shaxsni birmuncha kuch berishini talab qiladigan faqatgina jismoniy yuklama orqali erishish mumkin.

Shu yoshda sportchilarning ularning qiziqishlari, qat'iy ishonishi, oliy maqsadlariga bog'liqligidan kelib chiqib, yetarli darajada aniq tabaqalashtirishni o'tkazish mumkin. Ularda shahar, viloyat, mamlakatni ijtimoiy siyosiy hayotiga qiziqish ortadi. Bunda o'smirlik yoshi uchun barcha turlarni xotirasini rivojlantirish xarakterlidir, bu esa aniq namoyon qilinayotgan sport qobiliyatlarini takomillashtirishi uchun turli tuman uslub va vositalardan foydalanishga imkoniyat beradi.

Abstraksiya va umumiy xulosani yuqori daraja bilan bog'liq nazariy fikrlashni rivojlantiradi, bu esa o'zini o'zi o'stirish uchun sportga oid adabiyotlardan ko'proq keng foydalanishga imkoniyat beradi.

O'smirlardan, o'spirinlikni farqi tasavvur qilish faoliyatini aniqlashtirishni biladi, amalga oshirib bo'ladigan bilan orzu qilinganini, haqiqat bilan o'zini xayollarini taqqoslaydi. Axloqiy sezgi ko'proq tushinib yetaboshlaydilar, ularni tashqi ko'rinishida aks etgan belgi jamiyatdagi xulq normalari bilan mustahkamlanganligi hammadan ko'ra ko'proq mos ravishda boshqariladi. Musobaqalarda bellashuv va sport bilan shug'ullanish jarayonida shakllangan ma'lum irodaviy sifatlarni egallagan yosh sportchi o'zini trenirovka mashg'ulotini, shuningdek yoshi bo'yicha kichik guruhlar bilan mashg'ulotni mustaqil ravishda tashkil jtish mumkin. Ushbu yoshdagi mustaqillik esa bu muvaffaqiyatlarga erishish uchun majburiy sharoit, obyektiv zaruriyat hayotni talablaridir. Anna shunda sport trenirovkasini chuqurlashtirilgan bosqichida asosiy o'ziga xos xususiyati shaxsni rivojlanishini shakllanishi bilan yakunlanadi.

Yosh sportchini shaxs sifatida shakllanishi va psixologik rivojlanishini yosh xususiyatlarini ko'rib chiqishni hisobga olib o'quvg'trenirovka jarayonida o'rgatish va tarbiyalashni tuzilishini asosi, pedagogik ta'sir etishni uslub va vositalarni tanlash, ular ko'p yillik tayyorgarlikni har xil bosqichlarida nafaqat shakli bo'yicha, balki mazmuni bo'yicha ham o'zgaradi.

3.3 MA'NAVIY-MA'RIFIY TARBIYA USLUB VA VOSITALARINING MAZMUNI

Ma'naviy-ma'rifiy tarbiya – bu murabbiy o'qituvchining harakati axloqiy tushuncha va sezgi, ma'naviy-ma'rifiy ongni tarbiyalanuvchilarda

shakllanishiga yo'naltirilgan. Ma'naviy-ma'rifiy tarbiyani asosiy uslubi ishonch hosil qilish hisoblanadi, uni individual va guruhli etikaga oid suhbat, ma'lumotnoma berish, siyosiy va ma'naviy etika mavzusida ma'ruza, disputlar, konferensiya va sport kechalari shaklida amalga oshiriladi. Ishonch hosil qilish uslubi amaliyotda nafaqat tarbiyalovchi omil sifatida, balki o'quvchilarning qayta tarbiyalash sifatida qo'llaniladi; bunday vaqtda shunday pedagogik usullardan foydalaniladi:

1. Aynan bir xil harakat yoki muamala haqida gapiriladi. Murabbiy tomonidan o'ylab topilgan tarix yoki haqiqiy. U albatta yoki haqiqatan ham hayotda o'zni bo'lgan, to'qima yoki hazil, o'quvchini harakati mazmuni bo'yiga o'xshash bo'ladi, ular haqida umuman gap boradi, o'zini qanday tutishi haqida tushuntirib berishga yordamlashadi.

2. «Noma'lum» oluvchiga murojaat qilish. Aniq o'quvchi, o'qituvchi ko'rinishida bo'lmoqdir, ayibdorga emas, ammo barcha guruhga murojaat qiladi, bu esa o'zining xulqi, uni mustaqil baholashga olib kelishga imkon beradi. Bolalarga yaxshisini ko'rsatish kerak, lekin uni yaxshi deb aytmaslik kerak. Lekin shunday ekan, bolalar o'zlari uchun o'zlarining sezgilari bilan tushunishlari kerak, bu yaxshiki, ularga yomon deb ko'rsatmasdan, xuddi shunday uni yomon deb aytmaslik kerak. Biroq shunday ekan, ular bu yomonni yomon ko'rib qolmasliklari kerak.

3. Xulq haqida berilgan ma'lumot «tasodifan» bo'lib qolmasligi kerak. Bu pedagogik usulni o'ziga xos xususiyati shunday mavjud bo'ladiki, ya'ni o'qituvchi kelmagan o'quvchini xulqini baholaydi, lekin bunda u ishonch hosil qiladiki, ya'ni ayblanuvchiga uni fikri ma'lum bo'ladi. O'qituvchi bu o'quvchini qadr-qimmatini, obro'si haqida gapirishi mumkin, lekin ayibdorga qo'yilgan bahoni oqlashga harakat qiladi va isbotlaydi, u to'g'risida adashmagan ekanlar va shunday bo'lib chiqadiki, ular o'ylagandan yaxshi bo'lib chiqadi.

Ma'naviy-ma'rifiy tarbiya jarayoni bir muncha darajada oldin o'tgan va hozirdagi buyuk odamlar o'quvchilar va ularni ota-onalari faoliyati va hayoti misolida mavzuni tashkil etadi. Albatta, o'quvchilar uchun namuna o'qituvchining o'zi bo'lishi kerak. O'quvchilarning ongiga va sezgisiga muntazam ravishda ta'sir etishi va murabbiy shaxsiy namunasi bilan bolalarda axloqiy idealni shakllantirishga axloqiy xulqni ishlab chiqishga yordam beradi.

Ma'naviy ma'rifiy tajriba. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda emotsional mamnun bo'lishga imkoniyat tug'diradigan (agar ular pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa), haqiqiy ma'naviy-ma'rifiy tajriba maktabidir. Shunday mashg'ulotlarda qoida

bo'yicha mashq uslubidan keng foydalaniladi, ya'ni harakat va ishni ko'p marta takrorlanishi natijasida axloqiy odat shakllanadi.

Harakatni ko'p marta takrorlash jarayonida ularni o'quvchilar ongli ravishda ularning foydaligini tushunish bilan bajarishlari shart. O'qituvchi asta sekin ularni bajarish shartini murakkablashtirib borib, bunda hammaga yagona talab qo'yiladi. Ana shunday shartlar asta sekin qiyinchiliklarni yengil o'tishga, jamoada harakatlanishga, intizomga (muntazam ravishda talab qilish yo'li bilan) mustaqillikka, o'z o'zini tarbiyalashga o'rgatadi.

Masalan, majburiy sharti, kun tartibiga rioya qilish yaxshi salomatlik kafolatidir. Biroq hamma o'quvchilar ham bu shartni bajarmaydilar, har biri kechqurun qiziqarli telefilmlarni, ko'chada o'ynash va boshqalarni ko'rishdan xuzur qilishda o'zini inkor etmaydilar. Mana shu yerda qiyinchiliklar kelib chiqadi, uni murabbiy yengib o'tishga yordam berishi mumkin. Bunda eng avvalo ma'rifiy tarqatadigan ishni so'ngra o'rgatishga va asta sekin odatni shakllantirish talab qilinadi.

Trenirovka mashg'uloti imkon qadar harakatli o'yinni, musobaqani, navbatchilikni o'tkazishda, jamoatchilik topshiriqlarini, sport jihozlarini tayyorlashda, razminkani mustaqil ravishda o'tkazishda va b.q. ta'limg'tarbiya berish holatini yaratishga imkon beradi.

Ayrim murabbiylar, ya'ni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvish jarayonida o'quvchilarni tarbiyalash, avtomatik tarzda o'tadi deb hisoblaydilar. Bu kattagina yoki chuqurroq yanishishga olib keladi. Faqat shu pedagog o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda muvaffaqiyatga erishadi, shuning uchun ham u har bir mashg'ulotda aniq tarbiyaviy vazifalarni qo'yadi va ularni hal etadi.

Yosh sportchini tarbiyalashda murabbiyni rolini yangidan baho qo'yish qiyin bo'ladi. Lekin jamoani jamoatchilikni, ya'ni axloqiy baholashni birligi, ular u yoki bu vaqtni hamma yoki jamoani shunchalik a'zolarining fikrini baholamaslik ham mumkin emas. Harakatni jamoa bo'lib baholash yosh insonni shaxsiga ta'sir etishni eng samarali usuli hisoblanadi. Biroq eng avvalo bu pedagogik usuldan foydalalanishdan oldin, murabbiy ahil, tashabbuskor, intizomli jamoani shakllantirishi, tashkil etishi kerak, bu o'z o'zini boshqarishni asosi hisoblanadi.

Axloqiy tarbiyani rag'batlantirish. Rag'batlantirish va jazolash shunday rag'batlantirishni muhim omillari hisoblanadi, u yaxshi odatlarni mustahkamlashga va yomonni qaytadan tuzishga, ahloq malakalarini buzishga imkoniyat beradi.

Taqdirlash. Foydali xulq shaklini mustahqamlashga yordam beradigan va ularga ruhiy qanoat hosil qilish imkoniyat tugʻdiradigan, ularni yutuqlari va erishgan muvaffaqiyatlarini tan olinishi, oʻquvchilarning harakati va muammosini ijobiy baholashdir. Oʻquvchilarning taqdirlash, uni harakati, muammalari, bajarilgan mashqlari turli-tuman shaklda quvvatlash, maqtov, tashakkur bildirish (oʻqituvchining nomidan qanday boʻlsa, barcha jamoa nomidan ham) orqali amalga oshirish mumkin. Biroq shuni esda saqlab qolish kerakki, bolalar va oʻsmirlarni individual oʻziga xos xususiyatlari juda ham xilma xildir. Shunday ekan, bitta oʻquvchi kamtar va uyatchan, boshqasi shuhratparast va oʻziga bino qoʻyadigan, uchinchi esa oʻzi toʻgʻrisida qatʻiy va haqiqat haqida fikr yuritadi va b.q. Bularni barchasi jamoada taqdirlanganda hisobga olinishi shart.

Quyidagi pedagogik usullardan foydalanish mumkin:

- Ishonch hosil qilishga avans berish mumkin, qachonki usha sportchiga koʻrsatadiki, hali taqdirlashga loyiq boʻlmasa ham, lekin tirishqoqlikni, qatʻiyatlikni, intizomlilikni namoyon qilaboshladi;

- Murabbiy razminka oʻtkazishga, jamoani tashkil qilishga oʻquvchilar uchun sport jihozlarini qabul qilib olishga ishonishi, u birorta sabablarga koʻra u hozirgi vaqtda bunga loyiq boʻlmasada, ishonishiga moyilligini oshiradi;

- Oʻqituvchi boʻsh oʻquvchiga qobiliyatini namoyon qilishga yordam beradi va nafaqat sportda, biroq adabiyotda, tashkilotchilikda, pedagogikada maʼnaviy jihatdan qoʻllab qoʻltiqlashi lozim.

Ragʻbatlantirish uslubidan tashqari jazo qarama qarshi mazmundagi uslub ham qoʻllaniladi, yaʼni zararli xulqi odatiga chin qalbdan va yengil oʻtishiga yordam beradigan, yosh sportchini harakati va muammolariga salbiy baho beradi. hammadan koʻra tez-tez jazolashga ehtiyoj jamoani shakllanishini birinchi bosqichida kelib chiqishi mumkin. Keyinchalik, jamoa yanada mustahkamlanganda va unda hayot rejimi yoʻlga qoʻyilgandan keyin jazo berishga zaruriyat tugʻilmaydi. Shunday holatda buyruq iltimos yoki maslahat berish bilan almashtiriladi. Jazolashni pedagogik usullari qayta tarbiyalash maqsadida quyidagicha boʻlishi mumkin: harakatini muhokama qilish; oʻzining shaxsiy harakatidagi toʻgʻri boʻlmagan oqibat yoki natijasini yengish; xaddan tashqari taʼsir etishni kutish; sezilmaydigan darajada xaqorat qilish, biroq bularni barchasi murabbiyni tushintirishi bilan olib boriladi.

Taʼlim – tarbiya murakkab pedagogik jarayon boʻlib, unda kutilmagan vaziyat kelib chiqadi, uni juda tezda epchillik bilan xal etishni

talab etadi. Barcha holatlarga usul bo‘lmaydi, lekin tarbiyaviy ta’sir etish samarasi birmuncha yuqori bo‘ladi. Agar mashg‘ulot davomida ta’lim tarbiyani barcha vositasidan foydalanilsa, ma’naviy ma’rifiy tarbiya, axloqiy tarbiya va axloqiy, ma’naviy jihatdan qiziqtirish, nazariy bilim va murabbiyni shaxsiy tajribasidan kompleks foydalanadi.

3.4 IRODAVIY SIFATNI TARBIYALASH

Hozirgi vaqtda tasdiqlanishi hech kimda shak shubha to‘g‘dirmaydi, ya’ni sport, sport tayyorgarligi va sport faoliyatini rivojlantiradi va nafaqat jismoniy qobiliyatni, balki kishini irodaviy sifatini ham takomillashtiradi (Belousova, 1977; Ilin, 2000; Xrushev, Krugliy, 1982).

Sport arenalarida irodani hozirgi irodani namoyon etishni yetarli tezg‘tez biz kuzatib boramiz. Yosh sportchini irodasini takomillashtirishni majburiy jismoniy va emotsional yuklama sifatida, sport faoliyatini shunday o‘ziga xos xususiyatlari birmuncha darajada bir biriga bog‘liqdir. Bu yuklamani bajarish murabbiyni yordamisiz o‘tmaydi, ammo yosh sportchini irodasi, ma’lum maqsadga yo‘naltirilgan, ongli ravishda harakat qilishda rivojlanadi va namoyon bo‘ladi. Muavfaqiyatga erishganda har xil qiyinchiliklar va to‘siqlar kelib chiqadi (3.1.g‘rasm).

To‘siqni oshib o‘tish uchun iroda, irodaviy kuchni namoyon etishni talab etadi.

Ko‘pchilik olim va amaliyotchilar (Derkach, Isaev, 1981; Ilin, 2000 va b.q.) shunday xulosaga keladilar, iroda bu to‘siqni oshib o‘tishga ixtiyoji borligidir, ular qo‘yilgan vazifani xal etishda ongli ravishda namoyon bo‘ladi, buni xal etish aniq bir maqsadga qaratilganligini talab etadi. Bu insonni irodasi asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi, uni yetarli rivojlanganligi qolgan irodaviy sifatlarda foydalanishni imkoni yo‘q.

Aniq bir maqsadga qaratilganligi, shuningdek tirishqoqligi, qat’iyatliligi, qattiq turishi, jasorati va botirligi, tashabbuskorligi va mustaqilligi, o‘zini tuta bilishi yosh sportchilarda sport tayyorgarligi va sport faoliyati jarayonida tarbiyalanadi. Buni asosiy irodaviy sifat deyiladi.

Aniq bir maqsadga qaratilganligi eng avvalo sport faoliyatidagi muqobil va oraliq maqsadlarda tushinib yetish bilan bog‘liqdir. Bu maqsadlarni aniqlash, bu oddiy vazifa va qanchalik muhim bo‘lmasin, unga ahamiyat bermaslik mumkin emas. Agar inson maqsadni tushinib yetmasa, qiyinchilik va to‘siqlarni yengib o‘tish, harakat qilish zaruriyati haqi, bitta ham faoliyat turi natijali bo‘lmaydi. Maqsad yosh sportchi

uchun orzu qilingan maqsad faqat shunday holatda, agar u uni ixtiyojini ta'minlanishi bir biriga to'g'ri kelgandagina mo'ljal bo'lishi mumkin.

Ixtiyojlar har xil bo'ladi, nisbatan oddiy va murakkab, biologik va ijtimoiy.

Savol kelib chiqadi: 8-10 yoshli sportchidan qanday ixtiyoj bo'lishi mumkin? Birinchi navbatda aloqada yoki munosabatda, o'yin faoliyatiga ehtiyoj sezishdir. Bolalarning umumta'lim sport maktablarigacha bo'lgan ehtiyojlari ko'proq oilani, bolalar bog'chasidagi jihozlariga, sharoitiga, atrofimizni o'rab turgan muhit, tengqurlarimizni ta'sir etish sharoitiga qarab aniqlanadi. Tabiiyki, irodani tarbiyalashni eng yaxshi vositasi qabul qilingan qarorni bajarilishi bo'ladi. Murabbiy buni rag'batlantirishi va xiralik qilmasdan yordam berishi shart.

Bolalarda yangidan yangi ehtiyojlarni kelib chiqqanda, ularni ota-onalari sportga olib kelishida, bunda murabbiyning obro'si eng muhim rol o'ynaydi. Ko'pchilik Yevropa davlatlarida ota-onalar o'zlarining bolalari uchun sport turini tanlamaydilar, balki sport murabbiyini tanlaydilar, u o'zining tarbiyalanuvchilari va hamkasblari o'rtasida obro' qozonganligidan foydalaniadilar.

Yoshni ortib borishi bilan ehtiyoj o'zgarib boradi va yangi vositalarni, boshqacha qilib aytganda asta bir maqsadga yo'naltirilganligi usullarini kiritishni talab qiladi.

Ehtiyojni sezishi sabablari kelib chiqadi, u yosh sportchidan ehtiyojni ta'minlash harakati yuzasidan qo'zg'otadi. Ehtiyojning turli sabablari bo'lib hisoblanadi, u ko'proq xilma xil vajlarni uni har xil turli tuman yo'nalish bo'yicha harakat qilishga shunday vajni tanlash kerakki, ushbu moment eng ko'proq, eng katta ahamiyatga ega bo'lgan harakatni rad qilish va to'xtatish, ikkinchi darajali sabablarga bog'liq bo'ladi.

Sportchini aniq bir maqsadga yo'naltirilganligi, eng asosiy ko'proq muhim sabablardan kelib chiqib, o'z faoliyatini yo'naltirishini bilishi bilan farq qiladi. Qo'yilgan maqsad – uch yildan keyin sport ustasi normativini bajarish. Sababi esa o'spirinlar uchun hayotiy muhim hisoblanadi. Maqsadga erishish yo'li esa har kunlik trenirovka hisoblanadi, o'rtog'i esa ulfatlari bilan tog' oldi go'zal manzaralarda dam olib qaytishni taklif qiladi. Bu yerda nima muhimi – sport ustasi bo'lishimi yoki tog' oldi go'zal manzaralarida dam olishmi? Sportchi u o'ziga yaqinroq bo'lgan sababni tanlaydi – sayrga chiqishni, aniq bir maqsadga yo'naltirilganlik yetarlicha rivojlanmagan va uni teskarisi bo'lishi mumkin.

Sportchini aniq bir maqsadga yoʻnaltirilganligi – uni uzoqni koʻrib biladigan asoslab berishini talabgoridir. U koʻproq yaqinroq sabablarga xavasini keltirmasdan, u oʻzining eng oliy maqsadiga erisha oladi.

Aniq bir maqsadga yoʻnaltirganlikni shakllantirishda, zamonaviy jamiyat sharoitida yosh sportchilar bilan ishlashda yetarli darajada murakkab jarayondir. Murabbiyning faoliyatini eng asosiy vazifalaridan biri yosh sportchini irodasini aniq bir maqsadga yoʻnaltirilganligini rivojlantirish va shakllantirish hisoblanadi, u esa jamoada qanday boʻlsa, xuddi shunday sportda individual gʻalaballarga erishish uchun namoyon qilishi shart.

Tirishqoqlik va qatʼiyatlik, u oldiga qoʻyilgan maqsadga erishish uchun namoyon qilishi zarur, energetik kuch-quvvatni uzoq vaqt davomida saqlab qolish (ayrim holda oshirilgan holda) bilan kurashda faollik koʻrsatib va koʻpchilikni yengib oʻtib, shular qatorida kutilmagan toʻsiqlarni yengib oʻtish bilan davom etadi.

Sportchi har bir trenirovka mashgʻulotida qiyinchiliklarni yengib oʻtadi. Mashqlarni bajarib, charchashni bardosh bilan yengishdir va b.q., uni harakat texnikasi va tuzilishlari, maxsus va yordamchi mashqlar haqidagi bilimlariga eng muhim rol ajratiladi. Yosh sportchiga dastlab oʻrgatmasdan murakkab mashqni bajarishni taklif qilib, murabbiyni oʻzi shu bilan birga unda shunday salbiy psixologik sifat, qatʼiyatsizlik, jurʼatsizlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Qatʼiyatlik va jasurlik. Qabul qilingan qarorni bajarilishini chegaralangan vaqt ichidagi sharoitda, shuningdek jismoniy va axloqiy hatarligida namoyon boʻladi. Bunday sharoitlar sportchida mashqni muvaffaqiyatsiz bajarishi va shikastlanishini boshdan kechirishi, gumonsirashi, qatʼiyatsizligi, kasalligi va shuningdek oʻz xavfsizligidan qoʻrqish haqidagi fikri va tasavvurini aralashishiga igʻvo qiladi.

Qatʼiyatlik va jasurlikni tarbiyalashda yosh sportchini emotsional turgʻunligi katta ahamiyatga egadir.

Kuchli xayajonlanish, ChSS yoki qon tomirlarini urishini oshishi xavfli mashqlarni bajarishda bir muncha darajada qiyinchiliklarni tugʻdiradi. Ammo xavfli tomonga moyillik jasur sportchini muhim protsessual sabablaridan biridir. Tabiiyki, jasur sportchida qoʻrqish alomati saqlanib qoladi, garchi qoʻrqoqqa yoki jurʼatiga nisbatan tezlik yoki jiddiylik sezilarli darajada past boʻladi. Protsessor K.Platonov (1972) tomonidan toʻgʻri koʻrsatildiki, jasur sportchida qoʻrqish holati qolaveradi, biroq u shuning uchun ham jasurki, u qoʻrqishga qaramasdan harakat qiladi.

Qat'iyatlik va jasurlikni asosida bilim va mahoratni izchil tizimi yotadi, usha tufayli sportchi havfni chegarasini biladi. Bilimsiz xavf, ko'rmasdan bajarish dangasalarni qismatidir. Qo'rqoq, unga qarama qarshi real xavfni oshirib yuboradi va o'ziga tez-tez qiyinchilikni tug'diradi, bu haqiqiy falokatga aylanishi mumkin. Masalan, kishilar tezg'uz charchashdan emas, balki qo'rqishdan cho'kadilar.

Maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidagi bolalar juda xavfli akrobatik va gimnastika mashqlarini bajarishda jasurlikni namoyon qiladi. Ular mashqni bajarishda qo'rqish nimaligini bilmaydilar, ular murabbiyga to'liq ishonadilar va ular unga ishonch bildiradilar.

Qat'iyatlikni va jasurlikni tarbiyalashda yosh sportchilarni tezda qabul qilish va qaror qabul qilishni xavfli darajasini to'g'ri baholash, to'g'ridan to'g'ri (o'ylamasdan) qabul qilingan qarorni tushunib bajarish, ogohlantirish, kerakli vaqtda shak-shubhasiz kuch bilan bostirish, qo'rqoqlik, qo'rqishni oldini olishga o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu sifatlarni tarbiyalashda birmuncha muvafaqqiyatlarga irodaviy kuchni o'zi tashkil etishi va o'z o'zini jalb etishga asoslangan holda erishish mumkin.

Tashabbuskorlik va mustaqillik. Tashabbuskorlik va mustaqillikni qachonki bolalar sport tayyorgarligida ma'lum tajribaga ega bo'lganlarida rivojlantirish kerak. Bu sifatni shunda namoyon qilish mumkinki, qachonki to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun odatdagi uslub va vositalardan foydalanishni chegaralab qo'ymaslik lozim. Yon tomondan yordam berish yo'q yoki u kam miqdorda bo'lishi mumkin. Qoida bo'yicha ushbu sifat harakatli va sport o'yinlarini o'tkazishda samarali ravishda tarbiyalanadi. Sportchi bu yerda to'satdan kelib chiqadigan vaziyatni tezda va to'g'ri baholashi shart, ma'lumotni bir xilda qabul qilish, o'ylash va harakat qilish rejasini maqsadga muvofiq tanlash, mustaqil qaror qabul qilish kerak.

Agar sport tayyorgarligini dastlabki bosqichida bo'lsa, bolalar nazariy va amaliy kursni yetarli darajada egallaydilar, ular mustaqil ravishda razminkani individual qanday bo'lsa, xuddi shunday jamoa bo'lib o'tkazishga jalb qilinadilar. Ularga, shuningdek kichik musobaqalarda xakamlik rolini bajarishga ishonch bildirilishi zarur.

Ushbu sifatni tarbiyalashni muhim momenti yosh sportchini ishonch bilan harakat qilishi va mustaqil harakatini to'g'riligini, murabbiy tomonidan qo'llab quvvatlanadi.

Mustaqillik va tashabbuskorlik – bu sifat na faqat sportda, balki xohlagan insonning kunlik hayotida zarurdir.

O'zini tuta bilish va o'zini dadil tutishi birmuncha darajada emotsional turg'unligi bilan aniqlanadi, bu esa stress sharoitida sport natijalariga va musobaqalashish faoliyatida katta ta'sir ko'rsatadi. Bu sifat bir muncha darajada yosh sportchini mijoziga (temperamentiga), asab tizimlarini xususiyatiga bog'liq bo'ladi.

I.Pavlovni temperament (mijoz) ta'limotiga murojaat qilish maqsadga muvofiqdir. Har bir temperamentni fiziologik asosi, ular asab tizimlarini xususiyati, xulqidagi o'ziga xos xususiyati, atrofni o'rab turgan muhitga reaksiyasi, irodaviy kuchni namoyon etishi hisoblanadi.

Yosh sportchini irodaviy tayyorgarligi murabbiy faoliyatining eng muhim tomonlaridan biri hisoblanadi. Sport amaliyotida sportchini iroda va xarakterini namoyon qilishda oldiga qo'yilgan maqsadga erishishidagi misollarga boydir. Shunday misollar sportchilarni xarakterini va irodasini shakllantirishni tarbiyalash uchun juda katta ahamiyatga egadir. Bunda zarur bo'lgan bilimlarni nafaqat uslublar va irodaviy tayyorgarlik vositasini mazmunini, lekin va tarbiyalash obyektini uni yosh va tipologiyani o'ziga xos xususiyati, temperamentiga bog'liq bo'ladi. Faqat shunday asosda bo'lajak olimpiadachilarni yuqori sport muvaffaqiyatlarga erishishda murakkab musobaqalashish faoliyatida irodani namoyon qilishga, bo'lajak olimpiadachilarni tayyorlash mumkin.

3.5 SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMIDA O'RGATISH

Pedagogik faoliyat shular qatorida sport murabbiysini faoliyati, o'quv-trenirovka jarayonini obyektiv qonuniyatlariga asoslanganligi, o'zining fanini chuqurroq bilishini nazarda tutiladi. Eng avvalo pedagogik harakatni programmalashtirishdan oldin, bolalar va o'smirlarni sport tayyorgarligini tashkil etishda qanday obyektiv qonuniyatlar, prinsiplarga asoslanib va qoidalariga rioya qilish zarurligi hamda qanday vosita va uslublar bilan yakuniy natijaga erishish mumkinligi haqida aniq tasavvur qila bilishi kerak.

O'rgatish prinsiplari va qoidalari, qonuniyligi. Trenirovka jarayonini asosiy obyektiv qonuniyatlaridan biri, o'rgatishni mazmuni va aqliy hamda jismoniy rivojlanishni chuqurroq o'zaro aloqadorligiga asoslangan, o'rgatishni rivojlantiruvchi xarakteri hisoblanadi.

L.Vgotskiyni (1960) yozishicha, ya'ni o'rgatish shunday yoki boshqacha qilib aytganda bolani rivojlanish darajasi bilan kelishilgan bo'lishi shart, bu tajribaga asoslangan holda rasmiylashtirilgan va ko'p marta tekshirilgan haqiqat bo'ladi, unga baxslashish mumkin emas.

Yosh sportchi shaxsini o'ziga xos xususiyatini rivojlantirishni qay darajada keyinchalik o'rgatishni xarakterini, eng avvalo o'z ustida ishlashni mumkin bo'ladigan me'yorini aniqlanadi. Bolalar va o'spirinlarni jismoniy tayyorgarligida bunday qonuniyatlarga rioya qilmaslik trenirovkani ta'sir etish samarasini pasaytiradi, bu esa salomatlik holatiga, alohida tizimlarni harakat qilishiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu shunday holatda bo'lish mumkinki, qachonki, murabbiy tezda natijalarga erishishni hojlab, o'quvchini tayyorgarligiga va yoshiga mos kelmaydigan jismoniy yuklamani jadalligini va hajmi bo'yicha harakat texnikasini bir muncha murakkablashtirib qo'llashni boshlaydi, bu esa yosh sportchilarni musobaqalarda tez-tez qatnashishga jalb etiladi. Natijada bunda o'rgatish rivojlanishga yordam bermaydi, uni teskarisi azob beradi, uni susaytiradi yoki tormozlab qo'yadi. Shu bilan bog'liq barcha organizmni to'liq va har xil tizimlarni yoshiga va individual qonuniyatlarini rivojlanishini bilish katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu bilan o'rgatish qonuniyatlarini buzmasdan, rivojlanayotgan xarakterdagi o'quv trenirovka jarayonini tashkil etishga imkon beradi. O'rgatish jarayonida nafaqat jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni kengaytiradi, harakatni to'g'ri bajarish malakasini egallaydi va balki shaxs sifatini shakllantiradi, ya'ni o'rgatish tarbiya bilan uzluksiz bog'liqdir.

O'rgatishni tarbiyaviy xakteri bu o'quv trenirovka jarayonini qonuniyati bo'lib, yosh sportchini shaxsini ijobiy xususiyatini shakllanishida jismoniy tarbiya vositalariga rioya qilish imkoniyatini beradi.

Ma'lumki, (Bogin, 1985; L.Volkov, 1988; Zaporozanov, 1999), ya'ni sport tayyorgarlik jarayonida dunyoqarashi, aqliy va estetik rivojlanishi amalga oshadi, ongli intizom, qat'iyatlik va xarakterni mustahkamligi tarbiyalanadi, faollik va tashabbuskorlik, haqiqatgo'ylik va adolatlik, jamoada harakat qilishni bilish, do'stlik va o'rtoqlik, vatanparvarlik, xulq madaniyati malakalari shakllanadi. Haqiqatan ham murabbiy bu eng avvalo tarbiyaga, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy mashqlar bilan tarbiyalashni kuchli vositasidan foydalanishni biladi.

U tarbiyani o'rgatish jarayonida qonuniy ravishda amalga oshiradi, jarayoni o'zida uni tashkilotchilik roli, murabbiyni shaxsiy namunasi katta ahamiyatga ega bo'ladi. O'rgatishni obyektiv qonuniyatlariga tayanib, shaxsni reja asosida muntazam ravishda shakllantirish uchun u o'quv jarayonni ko'p qirrali imkoniyatlaridan foydalanishi kerak.

O'quv trenirovka jarayonini qonuniyatlari, o'rgatishni barcha tomnlarini aniqlovchi mazmuni, tashkil qilish shakllari va usullari, asosiy

holatlarida o'zini aniq aks etilgan bo'ladi. Shunday dastlabki holat didaktik prinsiplar deb ataladi, o'rgatish qoidalari aniq tavsiya bo'ladi.

O'rgatishni ilmiylik prinsipi. Sport tayyorgarligi tizimi shaxsni har tomonlama rivojlantirish qonuniyatlariga mustahkam bilimga aslanadi.

Fan oxirgi vaqtlarda bolalar va o'spirinlarni o'rgatishni tuzilishi, sport tayyorgarligini shakli va mazmuni, sport murabbiysini pedagogik mahoratini shakllantirishni nazoriy va jismoniy tayyorgarligi bilimlarini uslublari va vositalari to'g'risidagi yangi ma'lumotlar amaliyotni bir muncha boyitdi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash va o'rgatish uslubiyotiga bag'ishlangan bir muncha soni nashr qilindi. Bolalar va o'spirinlarni shug'ullanishini tashkil etish uchun pedagogika fani yetarli darajadagi miqdorda ilmiy tajribaga asoslangan tavsiyalar berdilar.

Yosh sportchini tarbiyalash va o'rgatishga yo'naltirilgan pedagogik ta'sir etish o'tgan tekshirish amaliyotida faqatgina ilmiy ma'lumotlarga asoslanishi kerak. Ilmiylik prinsipi sport klublari seksiyalariga va BO'SMni dasturi mazmunini asosiga kiritilgan.

Har bir pedagogik ta'sir etishi ilmiy asoslangan bo'lishi shart. Bunda ilmiylik prinsipini asosiy ahamiyatidan xulosa chiqaradi.

Muntazamlilik va ketma ketlik prinsipi. O'rgatishdagi muntazamlilik shuni talab qiladiki, chunki yosh sportchilar bilim, malaka va malakalarni qat'iy ma'lum tartibda egallashlari lozim, chunki tizimga nafaqat tashqi tomondan o'rganilayotgan materialni joylashishiga mos kelishi uchun tizim nafaqat tashqi tomondan namoyon bo'lishi, balki o'quvchilarni ongini hosil qiladi.

Hohlagan murabbiy biladiki, mashg'ulotni qoldirish harakat texnikasiga va jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish darajasiga darhol ta'sir ko'rsatadiki, ya'ni nazariy bilimni yo'qligi o'quvchilarining o'zini o'zi ustirishga imkoniyat bermaydi.

O'rgatishni ketma ketligi materialni mantiqiy asosligida o'rgatishni ko'zlanadiki, keyinchalik avvalgisidan kelib chiqadi, unga tayangan holda va o'quvchini bilish faoliyatini keyingi bosqichi tayyorlaydi. Dasturni hohlagan turida murakkab texnik usullarni o'rgatish mumkin. Lekin agarda harakat texnikasi elementlar bo'yicha to'liq bir qator mashg'ulotlar biror narsadan oldin bo'lmasa, ular o'rtasidagi o'zaro aloqa bo'lmaydi, ketma-ketlik bo'lmagan, lekin bunday texnika nostabil bo'lmaydi, u keyinchalik trenirovka yuklamasi ta'siri ostida u buziladi.

Ketma-ketlikka rioya qilinishi zarur va jismoniy qobiliyatni takomillashtirishda va ketma-ketlikka rioya qilish zarurdir. Murabbiyni

bilishi shartki, qachon va qanday yosh bosqichlarida bolalar va o'spirinlarni rivojlanishida kuch va tezlikni tarbiyalashda, qanday tartibda mashg'ulotlarda bu sifatlar takomillashtirish mumkin. Nahotki, chidamlilikka berilgan mashqdan keyin tezlik samarali rivojlanmaydi, kuchga berilgan mashqdan keyin epchillik yomon rivojlanadi va shunga o'xshash.

ONGLILIK, FAOLLIK VA MUSTAQILLIK PRINSIPI

Onglilik ravishdagi prinsipni amalga oshirish eng avvalo yosh sportchilarni oldiga ma'lum maqsad va vazifani qo'yilishida, bu jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli ravishda munosabatda shakllantirish asoslaridan biri bo'lib hisoblanadi. Agar o'quv mashg'ulotlarida sportchilarga uni maqsad va vazifasidan aytilmasa, unda ular alohida mashqlarni ahamiyatini tushunmaydilar va ularni sayyoxchi bilan taqqoslash mumkin, u cho'l yoki dashti sahroga tushib qolganday va u qaerga borishini bilmaydi.

Onglilik shunda shakllanishi mumkinki, qachonki o'quvchilar o'rganilayotgan materialga ongli ravishda munosabatda bo'ladi. Onglilik ravishdagi prinsip shuningdek talab qiladiki, chunki o'quvchilar ega bo'lgan bilim va malakalarni ahamiyatini tushunishlari kerak, o'zlarida ularni amaliy ahamiyatini tasavvur qilishlari, o'zlarini muvaffaqiyatlarini va muvaffaqiyatsizliklarini tahlil qilishni bilish kerak.

Onglilik faollik bilan mustaxkamlanmagan, kuzatuvchan blib qoladi, hamda istak bilan chegaralanib qoladi, o'zining harakatiga ongsiz ravishda munosabatidagi faollik maqsadga yo'naltirmaganday bo'lib qolaveradi.

Bu holat bo'lmasligi uchun, tarbiyalanuvchilarni oldindan tayyorlash zarurdir: oldingi o'rganilgan takrorlash bilan yangi materialni o'rganiladi, yangi bilimni o'rganishga qadam tashlab eng baland darajasidagi takrorlash o'tkaziladi; mashg'ulotni yangi mavzularini o'zlashtirishda faol tayyorgarlik xarakteriga e'tibor beriladi, ya'ni o'quvchilarni to'g'ridan-to'g'ri harakatlanishini qo'zg'atadi (shunda maqsadga, xususan muommoli vaziyatdan foydalaniladi). Yangi bilim va malakalarni faol o'zlashtirishda ko'proq uncha qiyin bo'lmagan mavzuni "ixtiro" qilishi bilan aniqlanadi.

Mustaqillik prinsipini o'rgatishni boshlang'ich bosqichida katta ahamiyatga ega bo'laboshlaydi. Lekin uni amalga oshirish ko'proq shunga bog'liq bo'ladiki, qanchaki boshqa didaktik materiallardan to'g'ri foydalanishi, o'quv jarayoni davomida qanday nazariy ma'lumotlar olingan, qanday yo'nalishdagi vazifalar taklif qilinadi, eng asosiysi,

murabbiyni kuzatishi ostida va komentariyasi bilan mashg'ulot jarayonida mustaqil ravishda egallagan malaka va ko'nikmalar vazifasi qanday qilib hal etiladi.

Mustaqil ravishda mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish – sport tayyorgarligini boshlang'ich bosqichida o'quvchilar oldiga qo'yiladigan, asosiy vazifalardan biridir.

KO'RGAZMALILIK PRINSIPI

Jismoniy mashqlarni o'rgatishni, birinchi bosqichida ko'rgazmalik prinsipi alohida ahamiyat kasb etadi. K.Ushinskiy (1850) ta'kidlashicha, ya'ni bolalar formalar, buyruqlar, tovushlar, umuman his qilishi fikrlashi va u bekordan bekorga va bolalar tabiati zo'rlash yoki majbur etish zarardir, kimda kim uni majburlashni xoxlasa fikrlash boshqacha bo'ladi. Boshlang'ich ta'limotida shakllar, bo'yoqlar, tovushlarni-so'z bilan ifoda qilish, unga tushunarli qilib mumkin qadar ko'proq miqdorda bolalarni his qilishi, biz bu ta'limotni bolani ongiga oddiy, hammabop bo'ladi va o'zimiz esa bolalarni fikrlash dunyosiga kiramiz.

Katta maktab yoshidagi yosh sportchilarni o'rgatishda ko'rgazmalilik prinsipi o'zining ahamiyatini yo'qotmaydi. Lekin bu yerda ko'proq murakkab plakat materiallariga, tipogramma, panoxalqa shakllariga o'tish zarurdir. Agarda kichik maktab yoshida sezgi a'zolari orqali qabul qilish, biroq yoshni oshib borishi bilan jonli so'zni ahamiyati oshadi, qabul qilish esa ko'proq mustaqil ravishda o'tadi.

Ko'rgazmalilik prinsipini amalga oshirish, shunday vaziyatda samarali amalga oshirish mumkinki, qachonki zarur bo'lgan materiallarni namoyish etilsa, o'quv vazifasini tushunarli ravishda yoki ravon qilib tushuntiriladi, ko'rgazmali qo'llanma qo'llaniladi.

HAMMABOPLIK PRINSIPI

Bitta ham murabbiy 10-12 yoshdagi o'quvchilarga 100 kg og'irlikdagi shtangani ko'tarishga yoki 2 m balandlikdan sakrashni taklif qilmaydi. Bu miqdor yoki qiymat ushbu yosh uchun kuchi yetmaydi. Shuning uchun hammabop prinsip xuddi o'rgatishda qanday bo'lsa, xuddi shunday tarbiyada ham yoshi va individual rivojlanishni qonuniyatlari haqidagi ma'lumotlarga asoslanadi.

Masalan, ma'lum yoshda jismoniy qobiliyatlarni o'sish me'yori faol o'sishi kuzatiladi. Faollikni bu davrlari sensitiv degan nom oladi (o'ta

ta'sirchan). Bolalar va o'smirlarga jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan, trenirovka vositasini hajmi ko'proq hammabop bo'ladi, ular esa sensor holatda bo'ladi.

Harakatga o'rgatishda va nazariy ma'umotlar haqida xabar berganda, pedagogik ta'sir etishini tizimini ishlab chiqishda hammabop printsipiga rioya qilishi shart, u esa o'quvchilarning yoshiga qarab rivojlanishini o'ziga xos xususiyatidagi chuqur bilimni talab qiladi. O'quvchini yosh xususiyati bilan ommabop prinsipiga bog'liqligini ajratib ko'rsatmaydi, bu har bir yosh davriga qat'iy ma'lum vazifalar, uslublar va sport tayyorgarligi vositasiga mos keladi. Biologik rivojlanishini individual me'yori, har xil sport turlarida tayyorgarlikni obyektiv qonuniyatlarini shakllanishi, o'rgatish uslublari, didaktik talablarga rioya qilishi ko'proq jismoniy mashqlarni o'quv mashg'uloti jarayonida hammaboplik me'yori aniqlanadi.

Klassik didaktika qator holatda yoki nizomlarda aniqlanganki, hammabop o'rganishni ta'minlovchi va o'rgatishni hammaboplik qoidasini nomini olgan: "engildan qiyingacha", "ma'lumdan noma'lumgacha", "oddiylikdan murakkabligacha", "yaqindan uzoqqa chan".

BILIM, KO'NIKMA VA MALAKALARNING PUXTALIK PRINSIPI

Bilim, ko'nikma va malakalar shuni talab qiladiki, chunki o'quvchilar tomonidan egallangan bilim, ko'nikma, malakalar turli tuman holatlarda qo'llanishi va qaytadan tiklashni xususiyatini egalladilar. Bunda harakat malakasini mustahkamliligini saqlash yoki chidamliligini tushunish hisoblanadi. Harakat malakasini saqlash (tushuncha, qarama-qarshi unutish) – bu uzoq vaqt davomida o'zgarmaydigan malakadir. Harakat malakasini mustahkamliligini – bu uni barqarorligi, har holatdagidek, xattoki stress holatlarida ham chidamli bo'ladi.

O'rgatishda eng muhimi, chunki o'rganilgan harakat, uni texnikasini bajarish esda uzoq vaqt davomida ushlanib turiladi va mustahkam bo'lishi kerak. Malakani mustahkamligi alohida bolalar va ustunliklarni sport musobaqalari jarayonida malakani mustahkamliligini egallash alohida ahamiyaga ega bo'ladi.

Puxtalilik prinsipini amaliyotida amalga oshirishi takrorlash bilan erishadi – o'rgatishda erishganlikni va ularni takomillashtirishni, natijalarini mustahkamlash eng asosiy va yagona usulidir.

Biroq sport tayyorgarligi amaliyotida yana ko‘pincha vosita, materialni mustahkam egallashga yordam berishi, uzoq vaqt davomida ko‘p marta xizmat qiladi, bir xil ishlarni bajarishda bunday yondoshish mustahkam harakatlanish tarozisini bir xil bajaradi, ular keyinchalik harakatni bajarish texnikasini o‘shiga to‘siq bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, shunday yondoshish yoshni rivojlanish qonuniyatiga mos kelmaydi. O‘rgatish vositasini turli tumanligi, tizimni rang barangligi umumiy jismoniy tayyorgarlik poydevoridir, u esa yosh sportchilarning bilim, malaka ko‘nikmalarini mustahkamligini kuzatiladi. Puxtalik prinsipi qattiq va stereotiv bo‘lmagan va turli tuman harakatlarda ularni bajarish usullarida amalga oshirish mumkin, ular eng xilma-xil vaziyatlarda qo‘llanilishini ko‘rishimiz mumkin.

INDIVIDUALLASHTIRISH PRINSIPI

O‘quvchilarning muvaffaqiyatli o‘rgatish va tarbiyalashda katta me‘yorda individual yondoshish haqidagi masalani xal etishga bog‘liq bo‘ladi, ularni jamoa o‘quv ishlari bilan birga qo‘shib olib boriladi.

Murabbiy sport tayyorgarlik jarayonida uchta bir-biriga o‘zaro bog‘liq bo‘lgan asosiy vazifani xal etadi: yuqori axloqiy sifatni, harakat texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish, jismoniy qobiliyatni yuqori darajada tarbiyalashni shakllantiradi. Bu vazifalarga yosh sportchini imkoniyati va individual qobiliyatlarini baholashni uchta mezoniga mos keladi: birinchi mezon – shaxsni axloqiy sifatini baholash; ikkinchisi – harakat texnikasini egallashga bo‘lgan qobiliyatini baholash, ya‘ni qobiliyatni o‘rgatishga bog‘liq bo‘ladi; uchinchi – ish qobiliyati darajasini baholashga, u shunday jismoniy qobiliyatlarga xuddi kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillik to‘g‘ridan-to‘ri bog‘liq bo‘lib turadi.

Individual axloqiy sifatini baholash uchun kuzatish, shaxsni suhbat, anketa orqali biror ma‘lumot olish uslublaridan foydalaniladi, o‘rganish qobiliyatini aniqlash uchun testlashtirish qo‘llaniladi, uning asosida individual tabaqalashtirilgan holda yondoshishga amalga oshirishga imkon beradigan, mos ravishda tavsiyanomalar ishlab chiqiladi. Bolalar va o‘spirinlar harakat texnikasini asosiy komponentlarini yoshni o‘ziga xos xususiyatini rivojlanishini tadqiqot qilinishi har xil tipologik guruhiga xulosa chiqarishga imkoniyat berdi: o‘rgatishni darajasi asab tizimlarini rivojlanishni o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun harakatga o‘rgatishga individual yondoshishni ishlab chiqishda asab

tizimlarini o'ziga xos xususiyati bo'yicha o'quvchilarning tabaqalashtirishni nazarda tutadi.

Sport tayyorgarligi tizimida individual prinsipini asab tizimini, morfologik, biologik va jismoniy rivojlanishini individual farqlanishini baholash asosida, shuningdek jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqa ko'rsatkichlarni baholash bilan amalga oshirish mumkin. Biroq o'quvchilarning tabaqalartirishning bu faqatgina pedagogik jarayonni individuallashtirishni boshlanishi bo'ladi. Eng muhimi – yosh sportchini individual rivojlanishiga yordam beradigan va mos keladigan vosita, usullar va pedagogik ta'sir etish shaklini tanlashdir.

O'rgatish prinsiplar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u garchan har xil darajada o'rgatishni barcha elementlarida bir vaqtni o'zida namoyon bo'ladi. Ulardan birinchisi yoki bittasini ahamiyati ustunlik qiladi.

3.6 SPORTGA TAYYORGARLIK JARAYONIDA O'RGATISH USULLARI VA VOSITASI

O'rgatish jarayoni (Bogen, 1985; Lyax, 1989; Orabik, 1992) – so'z ko'rgazmali, amaliyga mos keladigan uslublarni qo'llash talab qiladi, shuningdek vositalar yordamida ta'sir etishi, ulardan eng asosiysi jismoniy mashq hisoblanadi.

Nazariyani o'rgatishda esa umumiy pedagogik uslublardan (hikoya, bayon qilish, so'zlab berish, ma'ruza, namoyish etish va b.q.) harakat texnikasini o'rgatishda – xuddi umumiy pedagogikadek maxsusda ham shunday bo'ladi. O'rgatish uslublari didaktik prinsiplarga mos ravishda qo'llaniladi. Ularni mazmuni o'quvchilarni yoshiga qarab rivojlanishi obyektiv qonuniyatlariga asoslanadi.

O'rgatish jarayonida nazariy ma'lumotlarni bayon qilish eng avvalo ozgina so'zlash usuli bilan ko'rgazmalilikni birga qo'shib borib amalga oshiradi (rasm, suratlarga mos ravishda) mustaqil ravishda mashg'ulot o'tkazish, musobaqani tashkil qilishda va xakamlik qilishda yo'riqchilik ishlarida olingan bilim amaliy faoliyatda amalga oshiriladi.

So'z orqali ifodalashga egsh ko'p tarqalgan usul bu hikoya qilish hisoblanadi - u ifodali, jonli, emotsional va ketma-ket hikoya qilib berish, ko'pincha, haqiqiy, aniq materialni bayon qilinadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun so'zlab berishni davom etishi 1-10 daqiqadan, keyingi yoshdagilar uchun 10-15 daqiqadan oshmasligi kerak.

So'zlab berishga ma'lum talablar qo'yiladi: aniq yoki haqiqiy materialni tanlash va yoritib berish, suhbat qilish elementlari va

ko'rgazmali vositadan foydalanish, o'quvchilarni zarur bo'lgan umumlashma va xulosalarni yakunlashi, ularni mustaqil ravishda bajarishi shart.

Tabiiyki, 10-12 yoshli o'smirlar uchun so'zlab berish o'zining mazmuni va shakli bo'yicha 15-16 yoshli o'spirinlar uchun xuddi shunday mavzuda so'zlab berishdan bir muncha farq qilishi kerak. Kichik maktab yoshidagi bolalarni ushlab olib jonli, aniq va so'zlab berish bilan aniq bayon qilish mumkin, katta yoshdagi o'quvchilarni idrok qilishi uchun samarali bo'lmaydi, shunday o'rgatish usulini ma'ruza sifatida qaerda qo'llashi mumkin.

So'zlab berish bilan taqqoslash bo'yicha katta tarbiyaviy ahamiyati, ilmiy jihatdan talabchanlik bilan bayon qilishi ma'ruza vaqti bo'yicha tejamkorligi bilan farq qiladi. Muammoli vaziyatni yaratish maqsadida va ma'ruzani jonlashtirishda auditoriyaga savollar bilan murojat qilish mumkin, va o'quvchilarning fikrlash faoliyatini faollashtiradi va qiziqishini orttiradi. Tabiiyki, ma'ruzani o'qishda tegishlik tayyorgarlikni talab qiladi: adabiyotlarni tanlash, rejalashtirish, rasm yoki illyustratsiya, kino xalqalar va b.q.

O'rgatishni og'zaki usuliga shuningdek suhbat ham kiradi, u suhbat, so'zlashuv shaklida o'tkaziladi. O'rgatish uslubi suhbat sportida pedagogik imkoniyat beradiki, bilimi bor bo'lgan o'quvchilarga tayanib, qat'iy o'ylangan savollar va javoblar tizimi yo'li bilan ular qo'yilgan vazifani hal etishi bilan yakunlanadi.

Yuqorida aytib o'tilgan o'rgatishni og'zaki usullaridan tashqari, chaqon hikoya qilib berish, so'zlash, ma'ruza yoki suhbatda u yoki bu hodisani aniq tushuntirishni ta'minlay olmasa va qachonki birorta holatni to'g'riligini isbot qilish zarur bo'lsa, tushuntirish usulidan foydalaniladi. Tushuntirishda haqiqatni isbot qilishni muhokama qilish, mantiqan muayyan bir fikrga kelish foydalanishni asoslanganligi, bayon qilishni isbotlovchi shakli qo'llaniladi. Ushbu uslub harakat texnikasini o'rgatishda harakat elemnetlarini va fazasini tuzilishini o'rganishda keng foydalaniladi.

O'rgatishning og'zaki usullari ko'rgazmali usullar bilan birga qo'shib olib boriladi: o'quvchilarga tabiiy buyumlar, hodisa va jarayonlar yoki ularni tasviriy ko'rgazmalilik uchun nazariy kursni o'rgatishda plakatni, doskaga bo'r bilan chizilgan rasmlardan, xomaki rasm, lavxa, kinolavxa va kinofilm, sxema, diogrammadan foydalanish mumkin. Har bir ko'rgazmali qo'llanmalardan vazifalarga mos kelishi sharti, u mashg'ulot jarayonida hal etiladi va o'quvchilar mustaqil ravishda

hodisani tushunib yetishni yakunlaydi va xulosalarga mos ravishda aniq ifoda qilinadi.

O'rgatishni amaliy usullari, yosh sportchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan, eng avvalo u yoki bu harakatni bajarishga ularni tayyorgarligiga asoslanadi. Bu tayyorgarlik harakat texnikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatayotgan – jismoniy va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishi, psixologik rivojlanishini parametrlari aks etadi, ushbu holatda uni asosi motivatsiya faoliyatini tashkil etadi. Faqatgina yosh sportchini harakatini egallashiga tayyorgarligini aniqlagandan keyin aniq vazifa va maqsad qo'yiladi.

Ayrim harakatlar o'rganishga ko'proq vaqt talab qilmaydi. Bunday holatda ularni ko'rsatish va tushuntirish shuning uchun yetarli bo'ladiki, chunki bolalar o'qituvchining tanbeh yoki koyish ko'rinishida tuzatishida harakatni to'g'ri bajarishni tez o'rganadilar. Madomiki, ko'pchilik holatlarda harakatni o'rgatishga bir muncha vaqt talab qiladi va to'liq yoki qisman o'rgatish usullari bilan o'tkaziladi.

O'rgatishni boshlang'ich bosqichida qachonki harakatlantiruvchi harakatni bilish darajasida egallashni dastlabki sharti shakllanadi, harakatni qismlar bo'yicha o'rgatishdan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunda to'liq bir butun harakatni ayrim fazalarini elementlarini egallaydilar, uni bajarishda jismoniy qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlantirish talab qilmaydi.

Ana shunday maqsadda maxsus yo'naltirilgan ko'p sonli yordamchi mashqlardan foydalanish mumkin. Masalan, "tizzani baland ko'tarib yugurishda" maxsus yengil atletika mashqlarini yugurish texnikasini o'rgatishda bir qator yordamchi mashqlar tanlab olinadi: oyoq uchini o'ziga tortib o'ng yoki chap oyoqni ko'tarish; tizzani qo'llar bilan ushlab ko'krakka tortish, qo'lni harakatlantirib oyoqni keskin pastga tushirishga yordam berish va b.q. Bu mashqlar turgan joyda, so'ngra yurish, yugurish nishonlardan foydalanish bilan bajariladi. Faqat shunga erishgandan keyingina, barcha yordamchi mashqlar to'g'ri bajariladi, shungdan so'ng yuguruvchilarni maxsus mashqlarini bajarishga o'tishi mumkin (3.2. rasm).

Harakatlarni samarali bajarishni o'rgatish uchun oqilona prinsipdan foydalanish kerak: harakatlantiruvchi vazifani ko'proq variantlarda hal etish, u harakatni yuqori aniqlikda bajarishni ta'minlash hisoblanadi. Bitta harakatlantiruvchi vazifa ko'proq variantlarni tuzilishini hal etadi, lekin natijada o'qituvchi yordamchi mashqlar orqali ko'proq, samarali, oqilona harakatga keladi. Ana shunday yondoshish nafaqat zaxiradagi harakatni

kengaytiradi, biroq harakatlantiruvchi vazifani mustaqil ravishda yechishi va mahoratini ishlab chiqadi. Zaxira harakatida egallashi o'sha o'rgatish bosqichidagi o'quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini kelajakda takomillashtirish uchun hal etuvchi bo'lib hisoblanadi.

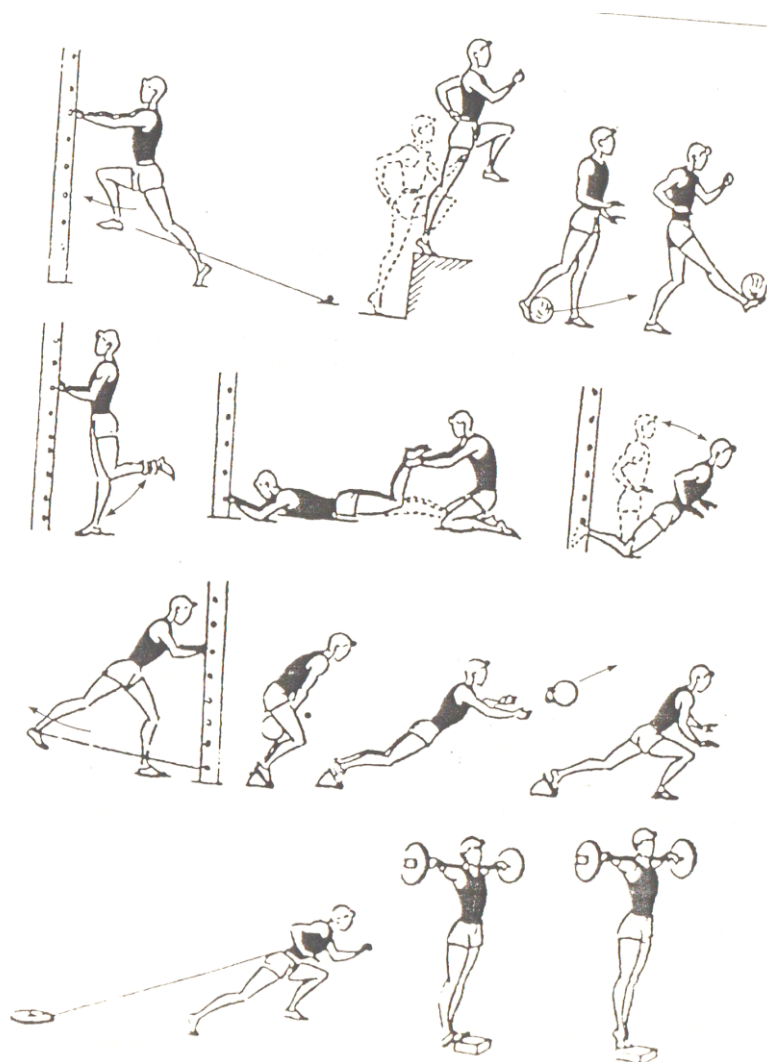
Yordamchi mashqlardan tashqari, shunday harakatni trenajerlarni tartibga soladigan deb ataladigan qo'llaniladi, u bir xil vaziyatda harakat bilan chegaralanadi, boshqasida esa – yo'nalishni ko'rsatadi, uchinchi dan - diqqatni yozib qo'yadi va zo'r berishni rag'batlashtiradi. Harakatlanishni o'rgatish bosqichida qattiq yoki baland ovozda so'zlash, harakatlantiruvchi harakatni ritmli kuzatish usuli egallash muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Shuni hisobga olish zarurki, harakatni o'rgatishni boshlang'ich bosqichida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga to'g'ri keladi, shuning uchun mashg'ulotni o'yin shaklida faollikni maqsadga yo'naltirish bilan tashkil etish maqsadga muvofiq bo'ladi: "Kim mashqni aniq bajaradi?".

O'rgatishni keyingi bosqichi uchun harakat malakalarini shakllantirishga yordam beradigan harakatni bir butun qilib o'rgatish xarakterlidir, u esa o'rganish obyekti bo'lib hisoblanadi. O'rgatishni ushbu bosqichida variativ – o'zgaruvchan mashq usulida keng foydalaniladi, ya'ni harakatni har xil dastlabki holatlardan bajariladi. Bunda "engildan og'irgacha" va "engildan og'iriga yana ham ko'proq og'irogi orqali" qoidasiga rioya qilinadi.

3.7 YOSH SPORTCHILARNI O'RGATISHGA TABAQALASHTIRILGAN HOLDA YONDOSHISH

Yosh sportchilarni o'rgatishda qanday bo'lsa, xuddi shunday tarbiyalashda ham tabaqalashtirilgan holda yondashish tizimi, bir jinsli guruhlar sport bo'limlariga ajratish ko'zda tutiladi. Shunday guruhlarga qiz bolalar va o'g'il bolalar kiradi, ular ma'lum belgilar bo'yicha (jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, psixofiziologik ko'rsatkichlari, jinsiy yetilish darajasi va b.q.) juda ham o'xshash bo'ladi. Shunday bir jinsli guruhlarni tashkil etishda ma'lum uslubni talab qiladi (L.Volkov, 1988; Moiseeva, 1974), ya'ni o'zining nazariy jihatdan asoslangan va o'spirinlarni tarbiyalashni umumiy jarayonida qanday bo'lsa, xuddi shunday ko'p yillik sport tayyorgarligida amaliy jihatda qo'llaniladi. Ko'pchilik tadqiqotchilar va amaliyotchilar shunday xulosaga keladilarki, ya'ni nazariy materiallarni va harakat texnikasini o'rgatishda yosh sportchilarning tarbiyalashda asab faoliyatini, temperamenti, asab tizimini asosiy xususiyatlarini hisobga olish bilan ularni tabaqalashtirishni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.



3.1 – rasm. Yuguruvchini maxsus mashqi.

Kishini asab tizimlarini asosiy tipologik xususiyatiga uni shunday o‘ziga xos xususiyatlari, kuch, harakatchanlik vazminlik tegishli bo‘ladi. Bunday o‘ziga xos xususiyatni birga qo‘shib olib borish ko‘proq tipologik guruh beradi, lekin to‘rttasini asos qilib olingan:

- yengil (temperamenti bo‘yicha xolerikka mos keladi); ular uchun harakatdagi davriylik yoki sikllik bilan xarakterlanadi, asabni kuchli ko‘tarilishi, so‘ngra ozib ketishi va faoliyatini pasayishi;

- og‘ir vazminlik (temperamenti bo‘yicha songivillikka mos keladi);

- vazminlik (temperamenti bo‘yicha flegmastikka mos keladi); shuni yaxshi bajaradiki, u kuchli bir xil sarf qilishni talab qiladi, uzoq vaqt davom etadigan va qat‘iy tartibga asoslangan kuchlanishni yuqori chidamlilikka ega bo‘ladi;

- bo‘sh (kuchsiz) (temperamenti bo‘yicha milonxolikka mos keladi); qo‘zg‘atish jarayoni tormozlanish ustidan ega bo‘ladi.

Ushbu ilmiy tadqiqotlar (Bernshteyn, 1991; Moiseeva, 1974; Donskoy, Zatsiorskiy, 1979) guvohlik qilishiga ko‘ra, ya‘ni asab

tizimdarini xususiyati, uni tipologik o'ziga xos xususiyati birmuncha tezlik va harakatni sifatli o'stirishga ta'sir etadi.

Shunday qilib, asab tizimi kuchli bo'lgan yosh sportchilar ko'rsatishida qanday bo'lsa, xuddi shunday tushuntirishda kuchsizga nisbatan, mashq tezda kuchayib ketadi. O'quvchilar o'rtasidagi mashqlarni eslashni farqi har xil tipdagi asab tizimlari shuni tushuntiradiki, ya'ni kuchsiz yangi mashqlar kuchli taranglashgan holatni keltirib chiqaradiki, ayniqsa o'rgatishni boshlang'ich davrida. O'rgatishga tabaqalashtirilgan holda yondoshish shundan iborat bo'ladiki, ya'ni kuchlilar uchun so'z kuchsizlar uchun ko'rsatish ustun keladi. Shunday yondoshishni samaradorligini shunday holatda oshiradiki, qachon kuchlilar ko'proq harakatni aniq, kuchsizlar esa – kuchga bajaradi.

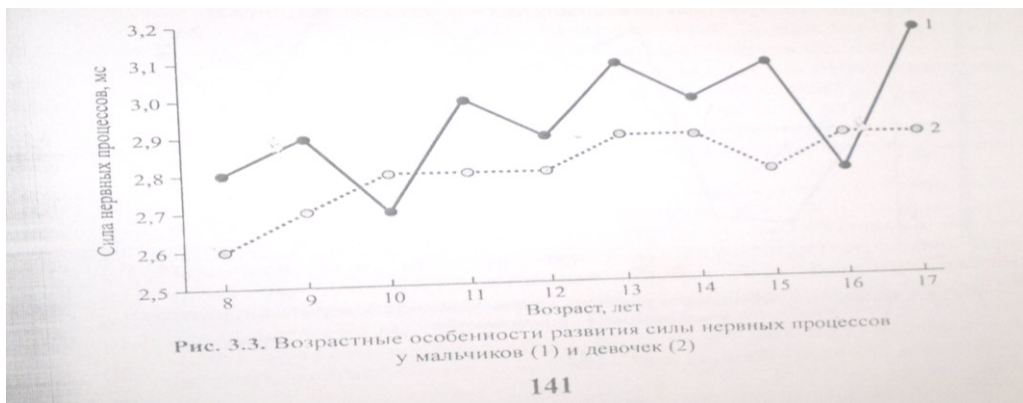
Xuddi shunday asab tizimidagi tiplar va uni xossasini yoki elementlarini tashkil etuvchi trenirovka qilganlikni me'yorini o'sib boruvchi, trenirovka yuklamalariga chidab berishi, harakatga o'rgatish qobiliyatini, shuningdek jismoniy qanday bo'lsa, xuddi harakat qobiliyati ham shunday namoyon bo'lishni talab qiladigan, mashqni bajarishda organizmdagi fiziologik jarayonlarni umumiy o'xshatishni o'rgatadi.

Asab tizimlarini ko'pchilik xususiyati genetik asosga ega bo'ladi va ularni rivojlanish jarayonida ma'lum obyektiv qonuniyatlarga asoslanganligini kuzatiladi. Olingan ma'lumotlar bolalar va o'smirlar yoshiga qarab kuchli rivojlanishi asab jarayonlaridagi vazminlikni va harakatchanlikni ayrim o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi, u esa temperament va asab tizimlarini tiplarini oldindan belgilab qo'yadi.

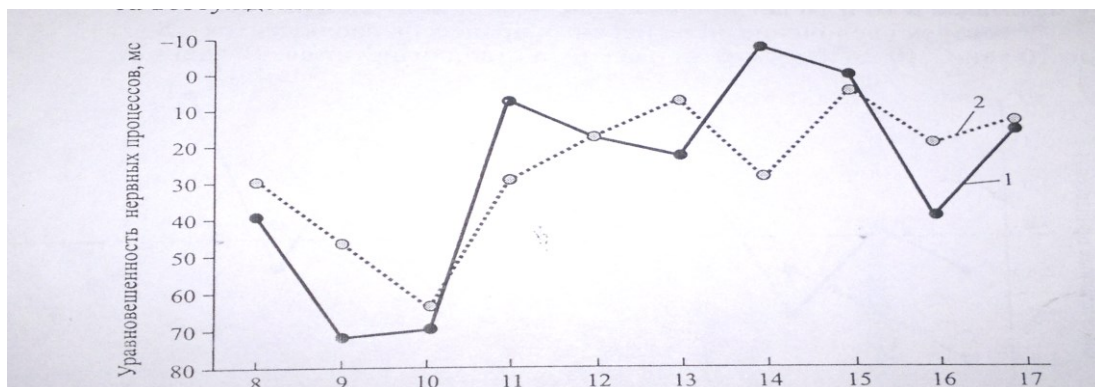
Asab jarayonlarida kuchli rivojlanishi quyidagi davrlarga bo'linishi kuzatiladi: 10-16 yoshli o'g'il bolalarda ushbu xossani ko'rsatkichlari bir muncha pasayishi va 17 yoshda oshishi kuzatiladi (3.3-rasm).

Qizlarda asab jarayonlarini kuchini ortib borishi 8 dan 10 yoshgacha kuzatiladi. 10 yoshdan 11 yoshgacha esa bu ko'rsatkichlar mustahkamlanib boradi.

Keyinchalik 13 yoshgacha faollik davri bo'ladi, u 15 yoshda pasayib borishi bilan xarakterlanadi, 16 yoshda ko'tariladi, 17 yoshda esa mustahkamlanadi.



3.2-rasm Bolalarda (1) va qiz bolalarda (2) asab jarayonlarida kuchni rivojlanishini yoshiga xos xususiyatlari.



3.3-rasm. O‘g‘il bolalarda (1) va qiz bolalarda (2) asab jarayonlarini vazminlik yoshini o‘ziga xos xususiyati.

Agarda asab tizimini ushbu xususiyati ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘quvchilarni “kuchli”, “o‘rta” va “kuchsiz” guruhlariga bo‘linsa, unda eng ko‘proq soni “o‘spirinlarda” va qizlarda “kuchli” 17 yoshida “kuchsiz”-8 va 9 yoshida, o‘g‘il bolalarda 10 yoshida kuzatiladi.

Asab tizimini ushbu xususiyatini rivojlanish yoshini o‘ziga xos xususiyati hisoblanadi, u qizlar va bolalar o‘rtasida 8 yoshdan boshlab to 14 yoshgacha asosan “kuchsizlarni” vakillari egallaydi. Qizlarda 14 yoshda va o‘spirinlarda 15 yoshdan boshlab “kuchli” va “kuchsizlar” o‘rtasida muvozanatlik egallab boradi; taxminan teng guruhlar esa 40-45% ni bo‘yicha tashkil etadi. Qizlarda 15 yoshda va o‘spirinlarda 16 yoshda “kuchsizlarni” soni va faqat qizlarda 16 yoshdan boshlab va o‘spirinlarda 17 yoshdan boshlab “kuchsizlarga” qaraganda “kuchlilarni” foizini ko‘proq egallab boshlaydilar.

O‘ziga xos xususiyatini qayd qilinishi har xil yoshdagi va jinsidagi yosh sportchilarning tayyorlashda pedagogik ta’sir etishi usullari va vositasini zarurligini tasdiqlaydi.

Asab jarayonlarining vazminligi, xuddi, ularni kuchlarini yoshini o'sib borishi bilan vaqt-vaqti bilan o'zgarib turadi. O'g'il bolalarda 8 yoshda vazminlik jarayoni egallay boshlaydi, 9-10 yoshda esa u keskin ravishda tormozlanish tomoniga o'zgarib boradi (3.4-rasm). 11 yoshda esa qo'zg'alish jarayoni egallab boshlashi ko'rsatilgan.

Asab jarayonlarining vazminligiga 12-13 yoshlilar uchun xarakterlidir, biroq 14 yoshdan boshlab qo'zg'alish jarayoni egallay boshlaydi, u 16 yoshda tormozlanish tomoniga o'zgarib boradi.

Qizlarda 10 yoshda qo'zg'alishdan tormozlanish ustunlik qiladi. Ko'pchilik o'spirinlarda 17 yoshda asab jarayonlarini vazminligi ko'rsatib o'tiladi.

Agarda bolalarni va o'smirlarni ushbu "tormozlanish", "vazminlik", "qo'zg'aluvchi" xususiyatlari bo'yicha tabaqalashtirilsa, shuni ko'rishimiz mumkinki, 8 yoshdan boshlab to 11 yoshgacha o'g'il bolalar o'rtasida qanday bo'lsa, xuddi shunday qiz bolalar o'rtasida "tormozlanish" bir necha foizni egallaydi, so'ngra u kamayadi va 16 yoshda esa o'quvchilarning umumiy sonini 45% ni tashkil etadi.

Qiz bolalar o'rtasida "tormozlanish" garchi 13,14,15 yoshdagi o'g'il bolalar o'rtasidagi qaraganda 10-15% ko'pligi qayd etilgan, o'spirinlarda esa 17 yoshda 50-55% "vazminlikni" tashkil etadi. "Qo'zg'aluvchanlik"ni soni shunday o'quvchilarning jinsi va yoshiga bog'liq bo'ladi, umumiy og'irligi esa 5 dan 30% gacha o'zgaradi. Qiz bolalar o'rtasida "qo'zg'aluvchanlik" o'g'il bolalar o'rtasidagiga nisbatan taxminan 5-6% ko'proq. Qiz bolalarda foizni oshishi 12, 13, va 17 yoshda, o'g'il bolalarda -11, 14 va 15 yoshda qayd qilingan.

Asab jarayonlarini qo'zg'aluvchanligini 8 va 15 yoshda asab jarayonlarini qo'zg'aluvchanligi bolalar va o'smirlarda eng yaxshi sifatida xarakterlanadi, 10 va 16 yoshda bu ko'rsatkichlar bir muncha pasayadi. 11 yoshdan to 15 yoshgacha bo'lgan davrida asab jarayonlarini harakatchanligi qizlarda asta-sekin yaxshilanib boradi, ya'ni rivojlanishi yuqori darajasi kuzatiladi, so'ngra 15-17 yoshda ularni pasayishi qayd qilinadi.

Tabaqalashtirishdan ma'lum bo'ladiki, barcha yoshda o'quvchilarning asosi y ommasi "harakatchanlik"ni tashkil etadi. Ular qizlar o'rtasida bir muncha ko'proq bo'ladi. 9, 10, 13 va 16 yoshli o'g'il bolalarda "harakatsizlik" kamayishi foizi 35-40% ni tashkil etadi.

Asab tizimini xuddi shu xususiyatiga ma'lumotni qayta ishlash jarayonini tezligini xarakterlovchi ko'rsatkichlarini kiritish mumkin, ular

10 va 14 yoshda, o'quvchilarning jinsiga bog'liq bo'lmagan holda pasayishi kuzatiladi.

Ma'lumotlarni qayta ishlash tezligi va barcha yoshdagi qizlarda qo'yilgan xatolarni soni o'g'il bolalar bilan taqqoslash bo'yicha eng yaxshi hisoblanadi, ular 10 va 12 yoshda eng ko'p sonli xatolarga yo'l qo'yadi. Shuni ko'rsatib o'tish kerakki, ma'lumotni qayta ishlashni tezligi ortib borishi bilan, qo'yilayotgan xatolarni foizi oshib boradi, shunday ekan, har bir shaxs uchun har bir yoshda ma'lumotni sifatini yetarli darajada aniq chegarasi bo'ladi.

Keltirilgan ma'lumotlar bolalar va o'smirlarni o'sib kelayotgan organizmiga, davriyligiga, ularni rivojlanishini faolligini o'zgarishida asab tizimlarini komponentlarini yoshiga qarab rivojlanishi teteroxronajligini mavjudliklarini, shunday ekan pedagogik ta'sir etish usullari va vositalarini yo'naltirilganligini oldindan belgilaydi.

3.8 JISMONIY TAYYORGARLIK VA UNING YOSHGA QARAB YO'NALTIRILGANLIGI. TRENIROVKADA TA'SIR ETISHNING ASOSIY KOMPONENTLARI

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotni tashkil etishda ma'lum vaqtda trenirovkada ta'sir etish rejasini – ya'ni bitta mashg'ulotga, haftali, oylik, yarim yillik va b.q. batafsil tavsiflari byuilan ishlab chiqishni talab qiladi. Bu rejani mazmuni eng avvalo shunday eng muhim parametrini nazarda tutish kerakki, trenirovka yuklamasini miqdori sifatida, trenirovkadan keyingi holati va uni ahamiyatiga bog'liq bo'ladi. O'sib kelayotgan organizmni funksional imkoniyatlariga mos keladigan jismoniy yuklama salomatlikni mustaxkamlashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi va uning teskarisi, haddan tashqari yuklamani ko'p berilishi barcha organizmga to'liq salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shunday qilib, trenirovkani ta'sir etishni eng muhim komponentlaridan biri, trenirovka yuklamasini kattalik yoki miqdori hisoblanadi (L.Volkov, 1981; Mixaylov, 1981; Platonov, Bulatova, 1995), u tanlash xususiyatiga asoslangan bo'lishi mumkin, ya'ni umumiy va ma'lum jismoniy qobiliyatni tarbiyalashga yo'naltirilgan, ya'ni barcha yuklamani tanlash xususiyatiga asoslangan, umumlashtirilgan holda ta'sir etishini taxmin qiladi.

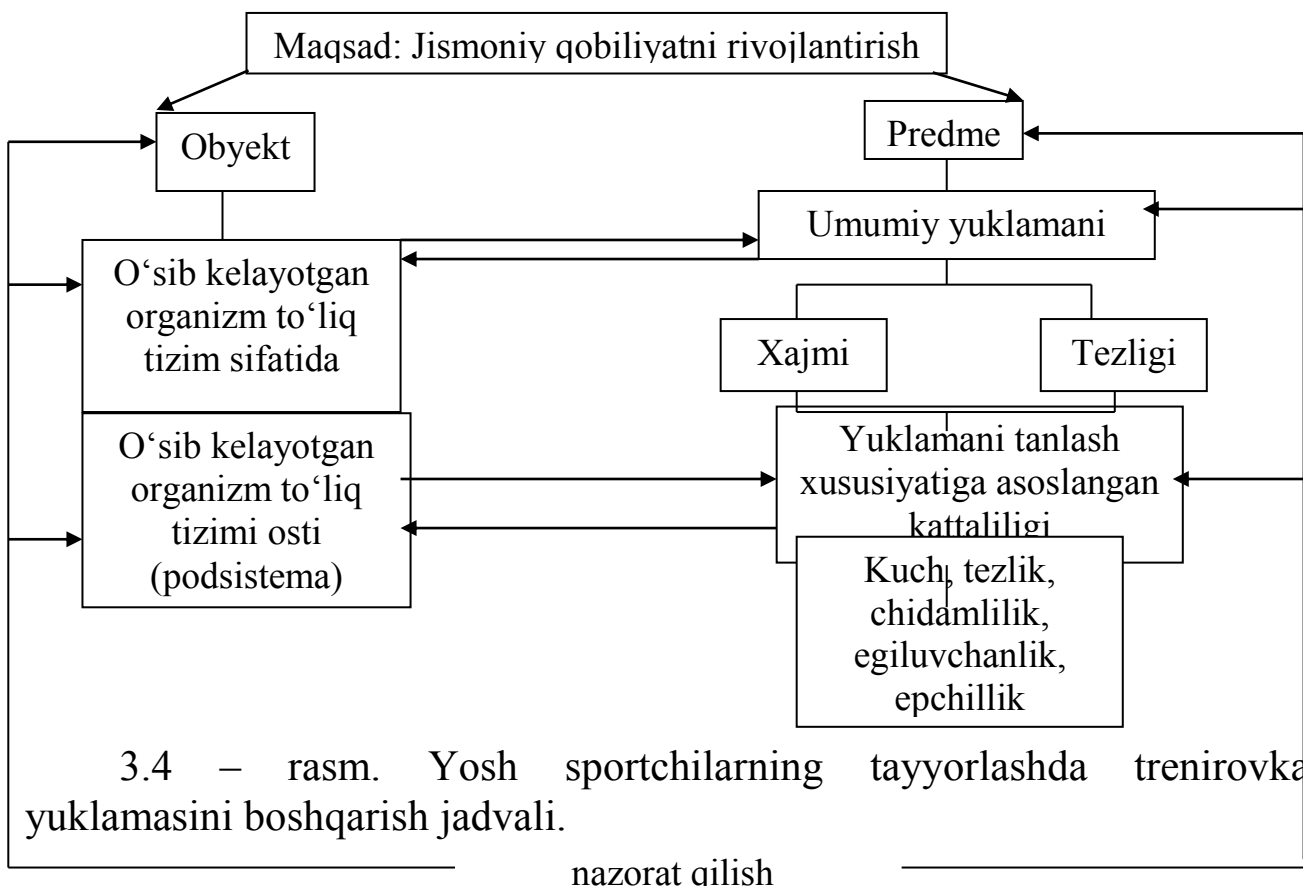
Trenirovkani ta'sir etishni kamida eng muhim komponenti (Gandulsman, Smirnov, 1970; Mishenko, 1990; Platonov, Bulatova, 1995) jismoniy mashqni bajarishni o'rtasidagi dam olish hisoblanadi.

Trenirovka yuklamasini va dam olish bilan almashlab olib borish – jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotni o‘tkazishni eng asosiy sharoitlaridan biridir. Biroq bu yerda o‘zining qoida va obyektiv qonuniyatlarga asoslanganligi mavjuddir: jismoniy qobiliyatlarni tanlash xususiyatiga asoslanib tarbiyalashda vaqtni bilishi zarurdir, ular dam olish uchun ajratiladi va yurak qon tomirini qisqarish (ChSS) ko‘rsatkichlari bo‘yicha aniqlanadi. Tabiiyki, organizm va uni tizimini tiklash uchun mashg‘ulotlar o‘rtasida dam olish zarurdir.

Trenirovka darsi umumiy jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltirilgan bo‘lishi mumkin, qachonki barcha vosita va usullar tanlash xususiyatiga asoslangan xarakterga ega bo‘lib, uni maxsus va kompleks yoki aralash tarzda amalga oshiriladi. Ushbu holatda jismoniy qobiliyatni tarbiyalashda ketma-ketlikni, davriylikka rioya qilishi zarur, ya‘ni trenirovka mashg‘uloti davomida qanday bo‘lsa va shunday barcha ko‘p yillik mashg‘ulot amaliyoti davomida ham shunday bo‘lishi zarur.

Mana shu barcha komponentlar jismoniy tayyorgarlik uslublarini asosini tashkil etadi va bolalarni hamda o‘smirlarni rivojlantirishini yoshini obyektiv qonuniyatlariga mos kelishi shart.

O‘zining birligida va o‘zaro harakatida ular bolalar, o‘smirlar va o‘spirinlarning jismoniy tayyorgarlik tizimini asosini aniqlaydi (3.4-rasm).



Trenirovka yuklamasini kattaligi yoki miqdori. Mashg'ulotlar jarayonida ko'proq hajmni oshirish hisobiga maksimal yuklamaga yoki uning teskarisi tezlikni qiyoslab aniqlanadigan va absolyut oshirib borish yo'li bilan erishish mumkin. Shunday qilib, birinchi savolni uni xal etish zarur – bu jismoniy mashqlarni bajarishda tezlik va trenirovkani yuklamasini davom etishidir.

Yoshlarni bir vaqtda jismoniy va sport tayyorgarligini nazariyasida shunday fikrlar mavjud ediki, ya'ni yaxshi salomatlikni va yuqori sport natijalariga trenirovka yuklamasini katta hajmi hisobiga erishish mumkin. Mashg'ulotni soni oshib bordi (ular ertalab va kechqurun o'tkazildi), og'ir atletika va suzishda gimnastikanni va velosportda yuklamani hajmi oshirib borildi. Biroq bu natijalarni sezilarli darajada oshishga olib kelmaydi. Lekin barcha yuz berishi extimolligida, boshqa kattalik esdan chiqrildi, u mohiyati bo'yicha kislorodga bo'lgan talabni birmuncha oshirishga olib keladi. Lekin nazariya va amaliyotda ko'rsatilishicha, eng ko'p samara aerob imkoniyatlarida, uzoq davom etmagan o'rtacha tezlikda beradi, anaerob esa, uncha katta bo'lmagan dam olish oralig'ida bo'lingan qisqa vaqt ichida takrorlashni bajarish turi hisoblanadi.

Haqiqatan olganda agarda jismoniy tayyorgarlikni nazariyasi va amaliyotini tahliliga murojaat qilinadigan bo'lsa (3.1-jadval), unda hosil qilish mumkinligini, ya'ni ko'pchilik yoki katta tezlikda bajarishni talab qiladi. Bunda trenirovka yuklamasini hajmi uncha katta bo'lmaydi. Hammasi biz qanday jismoniy qobiliyati tarbiyalashimizga bog'liq bo'ladi.

Masalan, tezlikni tarbiyalashda va uni barcha shakllarda namoyon etishida mashqdan foydalaniladi, u maksimal tezlik (jadallik) bilan bajariladi.

Tezkorlik mashqi, maksimal kuch bilan ishlashga bog'liq bo'ladi, uni davom etishi malakali sportchilarda 20-22 sekunddan oshmasligi kerak, bo'sh tayyorlangan sportchilarda esa bu vaqt yana ham kam bo'lishi mumkin. Yosh sportchilarda tezlikni tarbiyalashda 5-6 sekund ichida qisqa vaqtli yuklama berganda ko'proq samarali o'tadi. Dam olish oralig'i xuddi yuklama bergandagidek, doimiy bo'lmasiligi lozim. Tez-tez takrorlanadigan ishni organizmni bir xillikka moslashish bilan bog'liq bo'lgan, tezlikni rivojlantirish darajasini barqaror qilishdan qochish uchun ularni o'zgartirib turilishi kerak.

Kuchni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashq, 20-60% maksimal kuchlanish chegarasida, kam va o'rtacha tortish yoki cho'zish bilan mos ravishda tez, o'rtacha va o'rta me'yorda bajarish mumkin. Mashq turl-tuman bo'lishi shart va ishni har xil mushak guruhlarini jalb qilinadi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishga yo‘naltirilgan trenirovkada ta’sir etuvchi komponentlari mazmuni.

Trenirovkaga ta’sir etishga yo‘naltirilganligi	Yurak-qon tomirining maksimal qisqarishi 170 zar/daq			Yurak-qon tomirining katta qisqarishi, 150 zar/daq		
	Trenirovka mashg‘ulotining komponentlari					
	davom etishi, sek	dam olish, sek	takrorlash, marta	davom etishi, sek	dam olish, sek	takrorlash, marta
Tezkorlik	10-20	150-	5-6	-	-	-
Tezkorlik-kuchlanish	10-20	80	5-6	20-	90-	5-6
Chidamlilik	10-20	150-	6-7	120	120	6-7
Egiluvchanlik (harakat amplitudasi bo‘yicha)	10-20	80	6-7	20-	30-	6-7
Epchillik	10-20	60-	5-6	120	60	4-5
		90		20-	30-	
		60-		120	60	
		90		20-	150-	
		180-		120	180	
		180				
Yurak-qon tomirini o‘rtacha qisqarishi 130 zar/daq						
Tezkorlik	-	-	-	-	-	-
Tezkorlik-kuchlanish	120-	30-	5-6			
Egiluvchanlik (harakat amplitudasi bo‘yicha)	180	60	5-6			
Epchillik	120-	30-	4-5			
	180	60				
	120-	90-				
	180	120				

Bolalarda va o‘smirlarda kuchni tarbiyalashning asosiy uslubi – tashqi qarshilik ko‘rsatish va cho‘zish bilan bajariladigan mashqni u quyidagilarga teng bo‘ladi: 8-9 yoshli bolalar uchun o‘zining tana og‘irligini 1/2 qismiga, 12-13 yoshda – 2/3 ga/ 14-15 yoshda 3/4ga teng

bo'ladi. Faqat o'smirlar 15-16 yoshdan keyin o'zining tanasini og'irligiga teng bo'lgan cho'zilish, tortilish mashqlaridan foydalanadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda, har xil tezlikda 200 m, 300 m dan to 3000 m gacha masofada mashqlar qo'llaniladi. Eng ko'p qulayroq yosh davrlarida qisqa dam olish bilan maksimal tezlikda mashqni egallash mumkin.

Epchillik va koordinatsiyaga bo'linadigan mashq birinchilardan bo'lib, qachonki organizm funktsiya charchamasdan bajariladi, bu quyidagi ketma ketlikda amalga oshiriladi: Harakat funktsiyasini boshlang'ich rivojlanishi; funktsiya kuchini rivojlantirishga to'playdi va maksimal cho'qqiga keladi; qachonki epchillikni rivojlanish me'yori juda yuqori bo'lganda, maksimal cho'qqiga keladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda mashqni bajarishni davom etishi, bo'g'inlarga qanday yuklama berishiga bog'liq bo'ladi. Ana shundagina egiluvchanlik, o'smirlar ishida quyidagicha taqsimlanishi takrorlaganda eng ko'p samarali rivojlanadi: yelka kamari – 25-30-40; tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'ini – 25-35-45; umurtqa pog'onasi – 30-40-50. Harakat amplitudasi jadallashtirishni mezoni bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlarni jadallik bilan bajarish trenirovka yuklamasini yo'naltirilganligiga bog'liq bo'ladi va yurak qon tomirini urishi (ChSS) bo'yicha baholanadi (3.2-jadval).

Hammaga ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan o'tkaziladi, uni vositasi bo'lib harakatli o'yinlar xizmat qiladi. Yo'nalishi bo'yicha harakatli o'yinlar tabaqalashtirish maqsadida Yaponiyalik professor Kasube (1978) 3-5 yoshli bolalar uchun yurak qon tomirini urishi (ChSS zar/daq) ko'rsatkichlari bo'yicha jadallashtirishni tasnifini quyidagicha tavsiya qiladi:

- yuqori – 160 dan ko'proq;
- o'rtacha – 159-130 chegarasida;
- kam – 129 tadan kamroq.

Tabiiyki, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenirovka mashg'uloti, ularda yuklamani kattaligi yurak qon tomirini urishi (ChSS zar/daq)ni ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat qiladi va aniq belgilaydi, yurak qon tomirni ko'rsatkichlari bo'yicha yuklamani organizmga reaksiyasini mustaqil ravishda malakalarini aniqlashni shug'ullanuvchilardan talab qiladi.

YUKLAMA VA DAM OLISHNI ALMASHLAB BORISH

Mashqni bajarish o'rtasida dam olishning oralig'ini davom etishi trenirovkada ta'sir etishni eng muhim komponentlaridan biridir. Dam olishning xarakteri va davom etish vaqti jismoniy qobiliyatlarni tanlash xususiyatiga asoslanganligiga bog'liq bo'ladi.

3.2-jadval Hozirgi vaqtdagi ma'lumotlarga Yurak-qon tomirini urishi bo'yicha ko'ra, tezkorlik-kuchlanish va (ChSS) trenirovka yuklamasini baholash tezkorlik qobiliyatlari, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirishda jismoniy mashqlar o'rtasidagi dam olish oralig'ini yetarli darajada aniqlashga imkoniyat beradi.

Jadalligi	Yurak-qon tomirini urishi (ChSS) zar/daq
Past	130 gacha
o'rtacha	150 gacha
katta	170 gacha
maksimal	170 dan yuqorisi

Biroq bu ko'pchilik ma'lumotlar yoshini va jinsini hisobga olmasdan,

umumiy tavsiyaga egadir.

Har xil yoshdagi va jinsdagi bolalar va o'smirlar yuklamani maksimal jadallashtirilgandan keyin yurak-qon tomirni urishini (ChSS) tiklanishi dinamikasini o'rganishi bo'yicha (L.Volkov, 1981, 1983), shular bilan bog'liq bo'lgan ilmiy tadqiqotlar o'tkazildi (3.3-jadval). Olingan ma'lumotlarni guvohlik berishicha, yurak-qon tomiri urishi (ChSS, zar/daq) tiklanishi birinchi daqiqasida qizlarda qanday bo'lsa, o'g'il bolalarda ham xuddi shunday o'rtacha jadallashtirish zonasida taqsimlanadi; ikkinchi daqiqasida esa kam jadallashish zonasiga erishadi.

3.3-jadval.

Maksimal jadallikda jismoniy yuklamasidan keyin maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlarning yurak-qon tomiri urishi (ChSS) tiklanishi yosh dinamikasi.

Yoshi, jinsi	Yurak-qon tomirini boshlang‘ich urishi (ChSS) zar/daq	Yuklamadan keyin yurak- qon tomirini urishi (ChSS) zar/daq	Yurak-qon tomiri urishi (ChSS) tiklanishi zar/daq								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
10	Q	98.5	170.8	138.4	123.6	118.7	113.4	108.9	105.1	103.7	99.8
	O‘	105.9	171.2	133.7	122.3	118.0	111.8	110.2	108.8	107.3	102.9
11	Q	100.2	176.7	143.3	129.0	122.7	115.5	112.5	108.7	105.0	102.7
	O‘	102.0	174.1	138.4	122.7	116.7	111.7	107.9	105.2	103.3	104.4
12	Q	108.8	172.4	142.6	126.3	119.4	113.0	107.3	109.1	103.8	100.8
	O‘	95.5	173.0	137.2	119.0	110.0	103.1	102.4	98.4	95.9	94.1
13	Q	97.6	175.5	140.0	127.6	118.8	110.2	106.2	101.1	99.4	98.0
	O‘	92.8	174.8	137.9	119.5	108.2	100.1	95.8	93.2	90.3	89.3
14	Q	92.7	182.4	136.2	124.7	115.7	106.8	114.3	98.6	97.8	92.5
	O‘	91.4	166.2	134.5	117.8	105.4	98.2	94.9	94.9	90.0	90.2
15	Q	93.8	170.0	140.3	118.8	109.5	106.0	99.4	97.7	95.2	85.9
	O‘	87.6	160.3	135.4	115.2	100.6	94.8	90.0	88.3	82.6	91.3

Shuni ko‘rsatib o‘tish kerakki, yurak-qon tomiri urishi (ChSS) tiklanishi yoshi va jinsi farqlarida aniq yetarli darajada kuzatiladi. Qoida bo‘yicha yurak-qon tomiri urishi (ChSS) o‘g‘il bolalarda va qizlarda har xil daqiqalarda, o‘g‘il bolalar va o‘smirlarga qaraganda katta miqdorga egadir.

Shunday qilib, maxsus adabiyotlarda bayon qilingandek, olingan ma‘lumotlar va ommalashtirilgan tavsiyalar har xil yo‘nalishdagi jismoniy mashqlarni bajarilishi o‘rtasidagi dam olish oralig‘ini o‘rganishga imkoniyat beradi.

Shunday ekan, tezkorlik va tezkorlik-kuchlanish o‘ziga xos xususiyatini rivojlanishi va epchillik maksimal jadallashtirishda dam olishni katta oraliqda qo‘llaniladi: bu chidamlilikni rivojlantirishda 150-180 sek, va epchillikni 60-90 sek ga qisqartirilgan.

Katta jadallikdagi yuklamada qo‘llaniladigan kattaroq oraliqlar (150-180 s), faqatgina epchilikni tarbiyalashda saqlanadi. Tezkorlik kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalashda qisqartirilgan oraliq, chidamlilik va epchillikni tarbiyalashda kichkina 30-60 sek teng bo‘ladi.

O‘rtacha jadallikda mashqni bajarish dam olishni kichik oralig‘ini chidamlilikni, egiluvchanlikni va epchillikni tarbiyalashda qisqartirilganini talab qiladi.

Jismoniy mashqni bajarishni jadallashtirishga bog‘liq holda dam olish oralig‘ini uchta tipini taklif qilinadi: (Nabatnikova, 1982; Platonov, 1987,1997):

- katta, navbatdagi jismoniy mashqni takrorlashga imkon beradigan ish qobiliyatini tiklash;

- qisqartirilgan, qachonki keyingi mashqni bajarish, boshlang'ich darajasiga yaqinroq bo'lgan vaziyatda o'tkaziladi, lekin ishqobiliyati hali tiklanmagan;

- kichik, qachonki jismoniy mashqni bajarishni takrorlash bir muncha pasaygan ish qobiliyati vaziyatida o'tadi.

Turli-tuman regionlarda bajarilgan tadqiqotlar va bizning tadqiqotlarimizdan olmagan, yosh sportchilarda yurak-qon tomirini urishini (ChSS) tiklanishini o'sib dinamikasi dam olish oralig'ini baholash mezoni bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida faol yoki dam olish qo'llaniladi, bu mashqni jadal bajarishiga va ularni davom etishiga bog'liq bo'ladi. Qoida bo'yicha dam olishni kichik oralig'ini sust harakartlanishi kattasini – faol xarakterdagi katta mashqlar bilan navbatma-navbat qo'llaniladi.

Komponentlik va ketma-ketlik. Umumlashtirilgan ilmiy ma'lumotlar va o'tkazilgan ilmiy tajribalar yosh sportchilarning jismoniy tayyorlash jarayonida jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash ularni kompetentligi va ketma-ketliligini va shunday trenirovkani ta'sir etishi komponentlarini mazmuni sifatida aniqlashga imkon beradi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi 3 dan 6 yoshgacha bo'lgan bolalar barcha jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash uchun eng ko'p qulay davr hisoblanadi. Agarda bu yoshda biror narsa qoldirilgan bo'lsa, unda keyinchalik jismoniy qobiliyatlar shunchalik eskilikni yoqlash bo'lib qoladi, bunday tarbiyalash keyinchalik bo'lgan kechadi.

Qoida bo'yicha, jismoniy qobiliyatlarni kompleks tarbiyalash, jismoniy tayyorgarlik uchun, xarakterlidir, o'quvchilarning salomatligiga, ularni shu qobiliyatiga, shunday qilib aqliy rivojlanish qobiliyati yaxshi rivojlangan, harakat texnikasi yengil va tezda egallaydilar va nihoyat ularning sportdagi muvaffiqiyatlari, birinchi navbatda xaligiday qanday jismoniy qobiliyatlari va ularda qanaqa rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy qobiliyatlarni kompleks tarbiyalashda, mashg'ulotda tezlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, epchillikni, kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanadi. Lekin mashqlarni tanlash xususiyatiga qarab yo'naltirilganligi barobar bo'lishi shart va xoxlagan ketma-ketlikda o'tkazish mumkin. Tanlash xususiyatiga qarab yuklamani hajmi shunday o'lchanadiki, qobiliyatlar ichidan qaysi biri faol rivojlanadi, mashqlarni ketma-ketlikda bajarilishi organizmni fiziologik qonuniyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, chidamlilikka berilgan

mashqdan keyin harakat texnikasi yomon o'zlashtiriladi, kuchni tarbiyalagandan keyin tezkorlik qobiliyatlari yomon rivojlanadi. Bu albatta tabiiydir, shunday ekan charchashdan keyin kuch yoki chidamlilik mashqini uzoq vaqt davomida bajarish bilan bog'liq egallab boradiki, qoida bo'yicha keyingi harakatni yomon nazorat qilinadi, makonni nishonga olish va koordinatsiya buziladi; natijada – harakat texnikasini yomon bajariladi.

Mashg'ulotni umum qabul qilingan umumiy rejasi tashkil qilish kerak, lekin jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashda shunday ketma-ketlikka rioya qilish rioya qilinadi: egiluvchanlik va epchillik (harakat texnikasi), tezlik, kuch, chidamlilikdir.

Bolalar va o'smirlarni yoshiga qarab rivojlanishi har xil bosqichlarida jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashni tanlash xususiyatiga qarab ketma-ketligini aniqlashda birinchi bosqichga yondoshishda ushlab turiladi.

Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashni ketma-ketligini tanlash uchun bu yerda asos qilib, jismoniy qobiliyatlarni tabiiy rivojlanishi me'yor faollikni xarakterlovchi yoki ta'riflovchi ko'rsatkichlar xizmat qiladi. Eng ko'p faol davrlar (sensitiv) jismoniy qobiliyatga trenirovkani ta'sir etishi va ularni tarbiyalashni samaradorligi uchun o'ta ta'sirchan hisoblanadi (Ballsevich, Zaporojnov, 1987; L.Volkov, 1981; L.Volkov et al, 1996). Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishida davriylik va geteroxronnosti aytib beradi va ularni yoshiga qarab tarbiyalashni ketma-ketligidir.

Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalarda o'sishi eng ko'p me'yor tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini xarakterlovchi ko'rsatkichlarda kuzatiladi. Shunday qilib, bolalarda bu qobiliyat uch yilda 44% oshadi, qizlarda esa 34% ga (3.4-jadval).

Bu yosh jihatdan qaraganimizda, shuni ko'rishimiz yoki sezishimiz mumkinki, o'g'il bolalarda 8-9 yoshda rivojlanish me'yor 22% tashkil etadi, 9-10 yoshda 4%ni, 10-11 yoshda 18% ni tashkil etadi, qizlarda tegishli ravishda 11,5 va 18% bo'ladi.

Shunday qilib, kichik yoshdagi bolalarda tezkorlik-kuchlanishga yo'naltirilgan mashqlar eng asosiy o'rinlardan birini egallaydi. O'rta va katta maktab yoshidagi bolalarda boshqa jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashda bir muncha boshqacha davriylikka rioya qilinadi. Bu haqda ko'p sonli ilmiy ma'lumotlar guvohlik beradiki, ular bolalar va o'smirlarni ko'p yillik sport tayyorgarligida har xil bosqichlarda jismoniy qobiliyatni tarbiyalashni tanlab olish xususiyatiga qarab barcha jarayonni rejalashtirishga va yetarli darajada aniqlashga imkon beradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda jismoniy qobiliyatlarni yoshiga qarab o‘shish me‘yorlari, % da.

Jismoniy qobiliyatlari	Yoshi					
	8-9		9-10		10-11	
	O‘g‘il bolalar	Qiz bolalar	O‘g‘il bolalar	Qiz bolalar	O‘g‘il bolalar	Qiz bolalar
Tezkorlik-kuchlanish	22	11	4	5	18	18
Tezlik	2	6	5	6	7	3
Egiluvchanlik	-5	0	-3	-1	4	-3
Epchillik	15	8	-1	-2	-8	9

3.9 JISMONIY QOBILIYATLARNI TARBIYALASH VOSITA VA USHLARI KUCH VA TEZKORLIK QOBILIYATI

Yosh sportchilarning tayyorlashda kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalashda shunday mashqlarni qo‘llash tavsiya qilinadi: charchash, namoyon bo‘lguncha og‘irlikni takror ko‘tarish; maksimal tezlik bilan chegarasiz og‘irlikni ko‘tarish.

Uchta usul mos ravishda farqlanadi: takroriy kuchlanish, maksimal kuchlanish va dinamik kuchlanish. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorlash amaliyotida ularning har birini qo‘llanishi o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘ladi.

Tayyorgarlikni boshlang‘ich eng bosqichda kuchlanish mashqlari chegaralangan holda qo‘llaniladi. Bunday yoshdagi bolalarda gimnastik asab-anjomlarda dinamik mashqlar, sakrash, akrobatika xarakteridagi vositadan foydalanish bilan tezkorlik-kuchlanish yuklamasini bir muncha yaxshi o‘tadi.

Keyinchalik o‘smirlar yoshida tezkorlik-kuchlanish qanday tarbiyalansa, xuddi shunday kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalash uchun ko‘proq qulay sharoitlar yaratiladi. O‘quv-trenirovka jarayonida uncha katta bo‘lmagan cho‘zish, arqonga tirmashib chiqish, yukni olib o‘tish, yadroni turtish bilan dinamik kuchlanish mashqi qo‘llaniladi. Lekin 15-16 yoshda kuchlanish chidamliligi faol shakllanib boradi, tortish yoki cho‘zilish bilan bajariladigan mashq ortib boradi, tezlik bilan arqonga tirmashib chiqish o‘tkaziladi, kurash elementlari keng qo‘llaniladi, trenajerlarda kengroq foydalaniladi. Qiz bolalarda bu yoshda kuch mashqlari mushak kuchini nisbatan tushib ketishiga ko‘ra chegaralanadi.

Kuchni rivojlantirishga yordam beradigan vositani tiklash, mushak og'irligini yoshiga yetarli darajada mos keyingi va muskullarni garmonik rivojlanishini nazarda tutilishi shart.

O'smirlarda kuchlanish qobiliyatini har xil buyumlar bilan mashqni qo'llab rivojlantirish mumkin, bu to'g'risida amaliyot guvohlik berishi mumkin.

Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida kuchni tarbiyalash uchun dinamik xarakterdagi tezkorlik-kuchlanish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Keyinchalik kuch qobiliyatlarini maqsadga yo'naltirilgan holda tarbiyalash kerak, bunda kichik tezlikdagi uncha katta bo'lmagan hajmdagi yuklamadan foydalaniladi.

Ilg'or tajriba amaliyoti hisoblashga imkon beradiki, kuch qobiliyatini (mushak kuchini) o'smirlar yoshidan rivojlantirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Albatta bolalarni va o'smirlarni organizmini yoshini o'ziga xos xususiyatini hisobga olish bilan kuchni rivojlantirishda ikkita usuldan – takroriy kuchlanish va dinamik kuchlanishdan foydalanish zarurdir. Buning uchun qarshilikni oshirilgan mashqni qo'llaniladi, har xil buyumlardan (gantellar, shtanga, qum to'ldirilgan qoplar va b.q), raqibni qarshi harakati tashqi muhitni qarshiligi, shuningdek cho'zish bilan bajariladigan mashq shaxsiy tanasini og'irligi teng bo'lgan og'irlikdan foydalaniladi (3.6-rasm). Kichik va o'rtacha cho'zish bilan bajariladigan kuch mashqlaridan takroriy seriyalar bilan bajariladi. Nafas olishni ushlab turishni o'ziga xos xususiyati bilan, katta kuchlanish zo'riqishini talab qiladigan, mashqlarni bajarishni tavsiya qilinmaydi. Mashqni shunday tanlab olishni, ularni bajarishni nafas olish ritmi bilan o'zaro moslab borish zarur.

Kuchni tarbiyalash vositasi oyoq-qo'lni, yelka kamarini va b.q. asosiy mushak guruhlarini rivojlantirishga yordam berishi kerak. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda eng katta samaraga mashg'ulotni tashkil qilish shakllarini qo'llashda erishiladi, u esa barcha mushak guruhini kompleks rivojlanishini ta'minlaydi (3.7-rasm).

Tezkorlik qobiliyati. Tezlikni tarbiyalash usulini asosi mashq hisoblanadi, u esa qisqa vaqt davomida maksimal (xaddan tashqari yoki yuqori jadal bilan bajariladi). Tadqiqotni ko'rsatishiga ko'ra tezlik kichik va o'smirlar yoshida muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bu davrlarda harakat chastotalarini oshirishga yo'naltirilgan vositadan ko'proq foydalangan holda tezlikni tarbiyalash maqsadga muvofiq bo'ladi. 12-15 yoshda tezkorlik-kuchlanish mashqni eng muhimi qo'llab, tezkorlik qobiliyatini oshirishi kerak (3.8-rasm). Tezkorlik mashqini bajarish shunga olib

keladiki, chunki kichik hajmda mashg'ulotdan mashg'ulotgacha tezkorlik qobiliyati oshib boriladi, vaqt birligida harakat soni oshib boradi. Bunda mashqlar bir xil bo'lmasligi shart. Ularni vazifasi esa – har xil mushak guruhlarini imkon boricha kengroq qamrab olishi kerak, shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshiradi, muntazam asab tizimini boshqarish faoliyatini takomillashtiradi.

Tezlikni tarbiyalashni uslubini ishlab chiqishda alohida qiziqish tezkorlik mashqlarini bajarishni o'rtasidagi dam olish ma'lum oralikka yo'naltirilganligi, ilmiy tadqiqotda katta ahamiyat kasb etadi. Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash uchun bolalar va o'smirlar bilan shug'ullanishda mashqni takroriy bajarishda 1-2 daqiqa chegarasida dam olishni qisqa oralig'iga nisbatan maqsadga muvofiq bo'lib, ulardan foydalanish ko'proq jadal mashg'ulotni o'tkazish imkoniyatini beradi. Lekin dam olish oralig'i doimiy bo'lishi mumkin emas. Ularni o'zgartirib borish kerakki, chunki ishda tez-tez takrorlanadigan, organizmni moslashuvi bilan bog'liq bo'lgan bir hillik, tezlik va tezkorlik chidamlilikni rivojlanish darajasini stabillashidan qochadi.



3.5-rasm. Sport buyumlarini qo‘llash bilan kuchlanish qobiliyatini rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

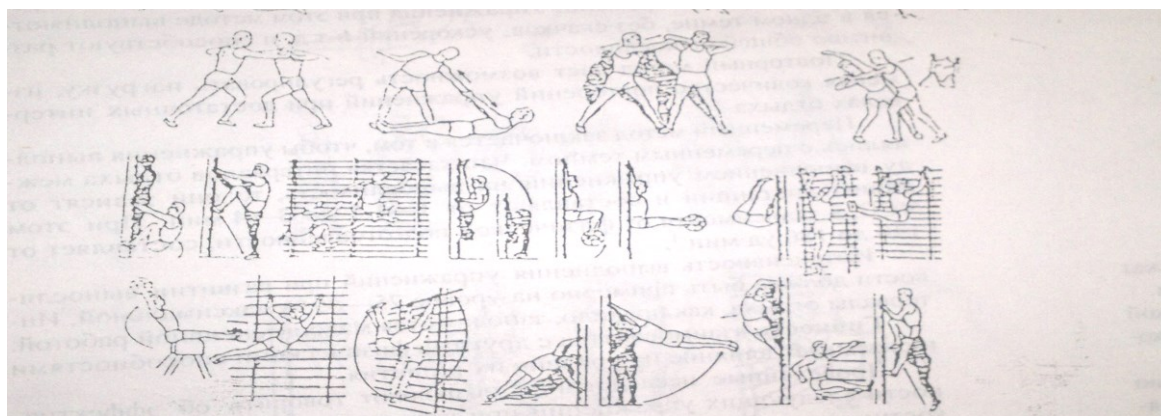
Tezlikka beriladigan mashqni bajarish oldidan, kamida 15-20 daqiqa razminka o‘tkazishni tavsiya qilinadi. Tezlik bilan bajariladigan harakatni tayanch-harakat apparatini tayyorlashga alohida diqqat e’tiborni ajratilishi

kerak. Tezlikni tarbiyalashga ko‘proq yo‘naltirilgan mashq darsni asosiy qismini boshida, so‘ngra mushak kuchini va chidamlilikni rivojlantirish uchun mashq bajariladi. Agarda mashg‘ulotga harakatli va sport o‘yinlarini kiritilsa, ana shunday vaziyatda tezlikni eng ko‘p rivojlanishi bo‘ladi.

Tezlikni tarbiyalashda shunday uslubiy qoidalarga rioya qilinishi zarur:

- mashq texnikasi bo‘yicha murakkab bo‘lmasligi kerak;
- mashq o‘quvchilar tomonidan yaxshi o‘zlashtirilgan bo‘lishi shart;
- mashqni davom etishi shunday bo‘lishi kerakki, chunki mashqni bajarish oxirida charchash sababli tezlik pasaymasligi zarur;
- bolalar va o‘smirlar uchun tezkorlik mashqlarini davom etishi 10-12 sekunddan oshmasligi kerak;
- keyingi mashqlar xaddan tashqari yuqori tiklanish fazasida bajariladi;
- tezkorlik mashqini takroriy bajarishda faol dam olishdan foydalanish zarur (1-2 daq);
- tezkor mashqlar mashg‘ulotda birinchilar qatorida bajariladi;

Tezlikni tarbiyalashda yugurish xarakteridagi tezkorlik mashqidan tashqari, boshqa sport turlaridan olingan mashqlardan foydalanadi.



3.6-rasm. Gimnastika devorida va sherigining yordami bilan kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bajariladigan mashqlar.

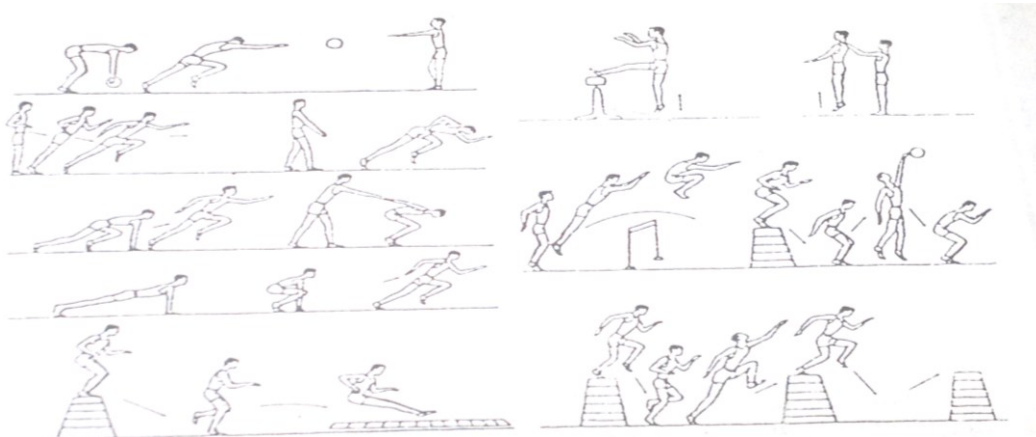
Chidamlilik. Chidamlilik shunday sharoitda tarbiyalanadiki, mashg‘ulot vaqtida organizmni charchash darajasigacha olib boriladi.

Statik qanday bo‘lsa, xuddi shunday dinamik chidamlilikni kichik maktab yoshidagi bolalarda rivojlantirish mumkin, bu esa ularning ish qobiliyatini bir muncha darajada oshirishga yordam beradi. Bu ma‘lum bir o‘zini tushunchasidan kelib tasdiqlanadi: chidamlilik – bu organizmning charchash bilan kurashish qobiliyatiga aytiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning chidamliligini yuqori darajada rivojlanishi bilan farq qilmaydi. Biroq 10 yoshga borganda, ularda tezkorlik ishini bir muncha takror-takror bajarish qobiliyati oshadi (qisqa masofaga takroriy yugurish), shuningdek, uncha jadal bo'lmagan ish (sekin yugurish) davomida davom etish vaqti taqqoslanadi. Shunday qilib sekin yugurish kichik maktab yoshidanoq chidamlilikni rivojlantirish uchun muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

Birinchi mashg'ulotdan boshlab umumiy chidamlilikni rivojlantirishga katta diqqatni qaratish zarur. Bunda bir me'yorda davom etadigan sekin yugurishdan foydalanish tavsiya qilinadi.

10 yoshdan boshlab shunday uslubga binoan, masofa doimiy ravishda qisqaradi, unga mos ravishda tezlik oshadi, bunda o'quvchilarda yurak-qon tomirining urishi (ChSS) 170-185 zar/daq zonasida saqlanadi. Dam olish uchun 45-90 sek vaqt ajratish tavsiya qilinadi. 11-12 yoshda yugurish tayyorgarligi hajmi kam tezlikdagi mashqni bajarishni davom etishini asta-sekin oshib borishida haftasiga 14 km gacha va undan oshiqroqgacha olib borish mumkin. Bunda umumiy chidamlilikka rivojlantirishning yaxshi vositasi bo'lib yurish va yugurish 1 km dan to 1,5 km masofagacha chang'ida harakatlanishga xizmat qiladi.

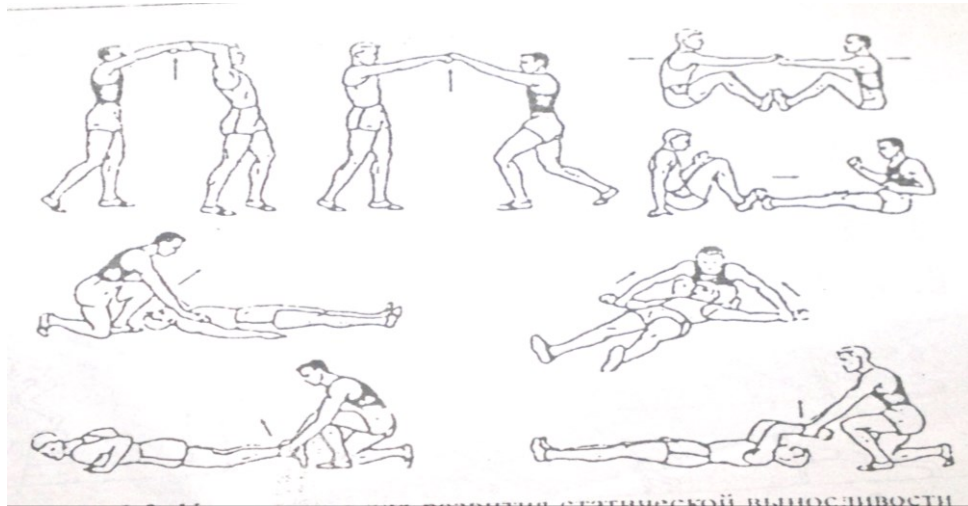


3.7-rasm. Tezkorlik va tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

8-10 yoshda maksimal tezlikda (tezlanish bilan) yugurish yoki xuddi shunday yo'nalishda harakatli o'yinlardan foydalanib, dinamik chidamlilikni rivojlantirishga ta'sir etishi mumkin.

Statik chidamlilik bir muncha taranglanish va statik elementlari bilan bog'liq bo'lgan qarshilik ko'rsatish mashqlari yordamida a'lo darajada tarbiyalanadi (3.9-rasm). Dam olishni bunday ko'rinishida dinamik mashq va bo'shshishi mashqlarini berish tavsiya qilinadi. Umumiy chidamlilikni

tarbiyalashning a'lo darajadagi vositasi sekin yugurish hisoblanadi, ayniqsa, past-baland joylardan bir me'yorda takroriy usullardan foydalanish hisoblanadi. Regbi, futbol (30-60 daqiqa), 8-30 daqiqa davomida sekin yugurishdan foydalanib, chidamlilikni kichik maktab yoshidan boshlab tarbiyalash zarur.



3.8-rasm. Statik chidamlilikni rivojlantirish uchun beriladigan mashq.

Chidamlilikni tarbiyalashda jadallik va hajmni yurak-qon tomirini urushini ko'rsatkichlariga (ChSS) nishon qilib, dam olish oralig'ini qarab boshqarilishi kerak, uning o'lchami 190 zar/daq oshmasligi shart. Qisqa bo'lakchalarga yugurishda (30-80 m) dam olish oralig'i davom etishi 1 dan to 1,5 daqiqagacha bo'lishi mumkin, 150 m dan 250 m gacha yugurishdagi oralig' bir muncha ortadi yoki oshadi (3 daqiqadan – 4 daqiqagacha).

Chidamlilikni rivojlanish vositasi bilan birga qo'shib olib borish va ketma-ketlikka taalluqli tomoni uning eng ko'p samaradorligi shundaki, trenirovkaga ta'sir etishning turli-tuman vositasini seriyasi hisoblanadi. Chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi takroriy va o'zgaruvchan usullardan foydalaniladi.

Bir me'yordagi usulda individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olish bilan yuklamani berish imkoniyatiga ega bo'ladi va ularni vaqti bo'yicha yengilgina boshqarish mumkin. Bu usuldagi mashq bitta me'yorda sakramasdan tezlanish va b.q. bajariladi hamda umumiy chidamlilikning rivojlanishiga yordam beradi.

Takroriy usul esa dam olish oralig'ini yetarli darajada mashqni takrorlash sonini almashtirib, yuklamani boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

O'zgaruvchan usul shundan iborat bo'ladiki, chunki mashq o'zgaruvchan me'yor bilan bajarilishi zarur. Chidamlilikka oid mashqni

bajarishi o'rtasidagi dam olish oralig'iga tegishlisi shundan iborat, ya'ni ular masofaning uzunligiga bog'liq bo'ladi va 1-1,5 daqiqadan to 3-4 daqiqani tashkil etadi. Bunda yurak-qon tomirini urushi esa jismoniy tayyorgarlikka bog'liq bo'lgan holda, 140 dan to 180 zar/daqiqani tashkil etadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda mashqni bajarish tezligi taxminan 75-85% maksimal darajada bo'lishi shart. Qoida bo'yicha dam olish oralig'i kam tezlikdagi ishning bajarilishi bilan to'ldiriladi.

Egiluvchanlik. Egiluvchanlik boshqa jismoniy qobiliyatlar bilan o'zaro bog'liq bo'lib, ularning rivojlanish darajasiga ta'sir ko'rsatadi. O'tkazilgan tadqiqotlar chidamlilikni tarbiyalashda tanlash xususiyatiga asoslangan holda quyidagi mashqlarning samaradorligi haqida gapirishga imkon beradi:

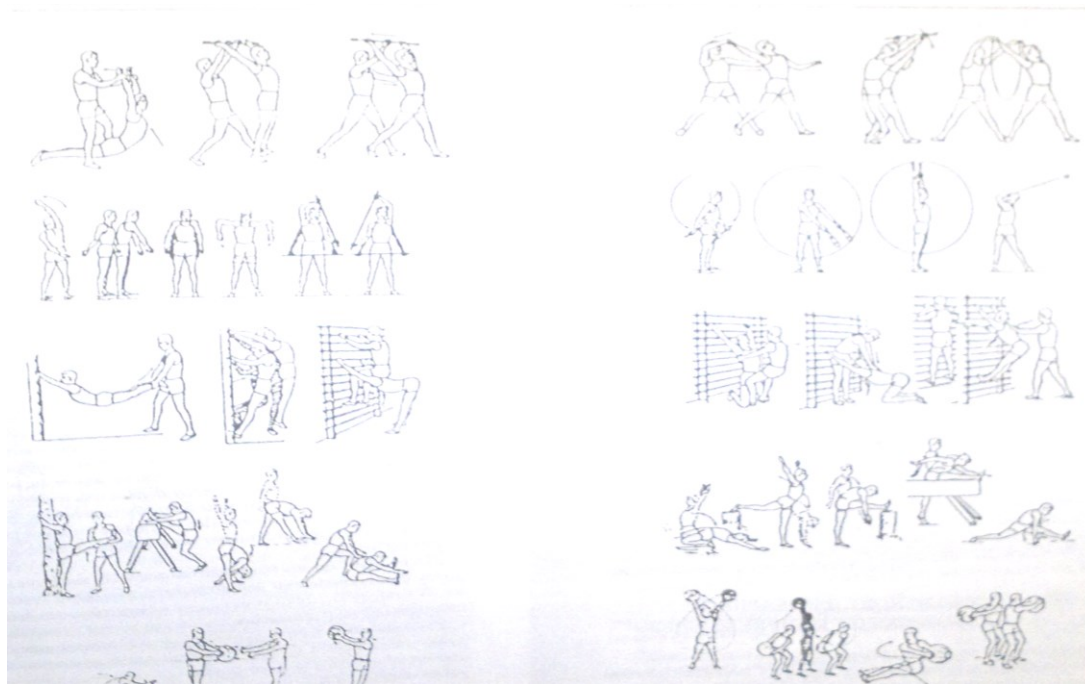
- umurtqa pog'onasi ustuni: har xil dastlabki holatdan sherigining yordamisiz va yordam bilan bajariladigan egilishlar;

- tos suyagini son suyagi bilan tutashtirgan bo'g'ini: oyoqni oldinga, orqaga va ko'dalangiga yo'nalishida siltash; hamla qilish, tebranish bilan qo'lda tayanib turib shpagat qilish, gimnastik devori oldida turib mashq bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda statik va dinamik mashqlar qo'llaniladi (3.10 - rasm).

Mushakni ishlash tartibi bo'yicha farq qiladigan, ikkita guruh mashqlaridan foydalanish tavsiya qilinadi: birinchi guruh-cho'zish mashqlarini bo'shashtirish yoki qisqarish mashqlari bilan almashlab boriladi; ikkinchi guruhi mushakni qarama-qarshi holatini yo'qligidir. Shunday qilib, dinamik va statik mashqlar egiluvchanlikni faol va passiv oshirishga har xil ta'sir etadi. Aralash mashqlar (dinamik-statik) yetarli miqdorda faol va xuddi shunday sust harakatchanlikni oshiradi. Shunday qilib, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik–statik rejimdan foydalanish mumkin.

O'g'il bolalar uchun jismoniy yuklamani taqsimlashning yosh xususiyatlariga qarab quyidagiga teng bo'ladi: umurtqa pog'onasi ustuni uchun – 45 dan to 60 martagacha takrorlash tos suyagini son suyagi bilan tutashtirgan bo'g'in uchun – har bir oyoqqa 30 dan 35 martagacha takrorlash; yelka kamari bo'g'implari uchun – har bir qo'lda 25 dan to 35 martagacha takrorlash. Bunda mashqning amplitudasini sekin-asta oshirib borish bilan seriyalar bo'yicha 3-5 ritmik takrorlash bilan bajariladi. Og'irlik namoyon bo'lishda mashqni bajarish kuzatiladi. Har bir 10 kundan keyin mashqni takrorlash soni ortib boradi.



3.9-rasm. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

Qizlar uchun egiluvchanlik mashqni taqsimlash (dozirovka) o'g'il bolalar uchun ularni taqsimlanishi bir muncha farq qiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash usulining o'ziga xos xususiyatini shunday tashkil etish mumkin:

1. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasini oshirish bilan bajariladigan mashq qo'llaniladi. Ular ikkita guruhga bo'linadi – faol va sustga. Ikkinchi guruhga o'zini-o'zi ushlab, cho'zish yoki sherigining yordamida bajariladigan mashqlar kiradi.

2. Egiluvchanlikni rivojlantirishda dinamik va statik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Gavdaning alohida qismlarini qayd qilish 20-30 sek. chegarasida o'tkaziladi.

3. Egiluvchanlikka beriladigan mashq, agarda har bir kunda kuniga bir va ikki marta bajarilsa, ijobiy samara beradi. Eng ko'p qulay vaqt – 10 dan 11 gacha va 15 dan to 16 soatgacha bo'ladi.

4. Egiluvchanlikni oshirish zarurati tug'ilganda mashg'ulotning tashqi omillariga yoki kuchli razminka qo'llaniladi, qoida bo'yicha egiluvchanlik uchun beriladigan mashq, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda yoki darsni birinchi qismida yoki asosiy qismining oxirida, lekin asosiy jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish mashqlari oldidan, albatta, o'tkaziladi.

5. Har xil bo‘g‘imlarning harakatchanligini rivojlantirish uchun o‘g‘il bolalar uchun mashqni takrorlash soni 30 dan to 60 marta takrorlash, qiz bolalar uchun 15 dan 55 martagacha tashkil etadi.

6. Egiluvchanlik uchun beriladigan mashqlar seriyalar bilan bajariladi, ya’ni har bir mashq 3-5 marta takrorlanadi. Seriyalar o‘rtasida oraliqni bo‘shashtirishga oid mashqlar bilan to‘ldiriladi.

7. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun beriladigan mashqlar mo‘ljallanganligi, sherigining yordamisiz, sherigining yordami bilan, buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni kuzatish mumkin. Bunda haddan tashqari egiluvchanlikni rivojlantirishga erishishga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Epchillik. Epchillik ko‘p va har xil harakat ko‘nikma va malakalarni egallash jarayonida tarbiyalanadi, madomiki epchillik harakat malakalarini tezda egallash bilan aniqlanadi, shuni aytish mumkinki, ya’ni epchillikni trenirovka qildirish - degani yaxshi trenirovka qildirish, ya’ni kishida epchillik qancha yuqori bo‘lsa, shuncha unda jismoniy mashq texnikasining natijasi tezroq bo‘ladi. Shunday qilib, epchillikni tarbiyalashda harakatni o‘rgatishda qo‘llaniladigan, usullardan foydalanish mumkin.

Epchillik va harakat malakasining o‘zaro munosabati ko‘rib chiqilganda, ushbu qobiliyatni boshqa jismoniy qobiliyatlari bilan o‘zaro aloqadorligi haqida gapirilmasa bo‘lmaydi (Lyax, 1989, 1993), chunki bu yerda shuni ko‘rsatib o‘tish kerakki, mushak kuchi, tezkorlik qobiliyatlari, egiluvchanlik (ma’lum darajada) va chidamlilik o‘zida o‘ziga xos zaminni tasavvur qiladi. Bir tomondan epchillik boshqa jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish darajasidan bog‘liq bo‘ladi, boshqa tomondan esa – ularni maqsadga muvofiq foydalanish imkoniyatini aniqlaydi.

Epchillikni tarbiyalashning samarali vositasi bo‘lib harakatli va sport o‘yinlari, gimnastika, akrobatika, yengil atletika, sakrash, uloqtirishlar xizmat qiladi (3.10-rasm). Epchillikni tarbiyalashga yo‘naltirilgan mashqni bajarishda quyidagi metodik usullarga rioya qilinadi: odatdan tashqari yoki o‘zga dastlabki holatlarni qo‘llanilishi; mashqni ko‘zgulik bajarish; tezlikni yoki harakat me’yorini o‘zgarishini; mashq bajariladigan fizo chegarasini o‘zgartirish; mashqni bajarish uslublarini almashtirish; mashqni qo‘shimcha harakatlar bilan murakkablashtirish; shug‘ullanuvchilarning guruhli yoki juft-juft bo‘lib bajariladigan mashqlarda qarshi ta’sir etishni o‘zgartirish.

Dam olish oralig‘i nisbatan to‘liq tiklanishi uchun yetarli darajada bo‘lishi shart. Keyingi mashqni ko‘proq yuklamadan bir muncha izlarini yo‘qligida bajarishni tavsiya qilinadi.

Epchillikni rivojlantirishdagi asosiy vazifalar yangidan-yangi turli-tuman harakat malakalari va ularning komponentlarini egallash hisoblanadi. Bu shunday holatda bo‘ladiki, agarda mashqda yangilik bo‘lmasa, epchillik mohiyati bo‘yicha rivojlanmaydi.

Epchillikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan, mashq trenirovka darsini asosiy qismini boshida o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘ladi, chunki har bir mashg‘ulotga kiritilishi lozim.

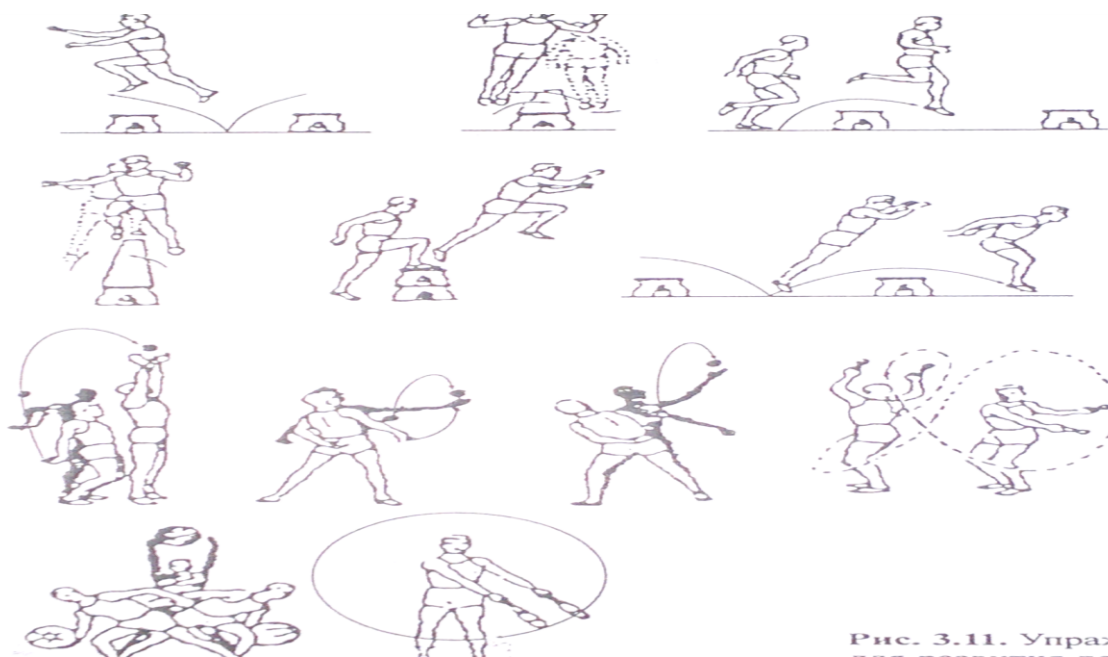


Рис. 3.11. Упражн

3.10-rasm. Epchilikni rivojlantirishga beriladigan mashq.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash haqida ma‘lumotlarni umumlashtirib, shuni ko‘rsatib o‘tish kerakki, o‘qituvchining pedagogik faoliyatida – bu, eng avvalo, ijodiy jarayon bo‘lib, uning asosi o‘sib kelayotgan organizmning obyektiv qonuniyatlariga asoslanib rivojlanadi. O‘qituvchining ijodkorligi, ma‘lumki, pedagogik ta‘sir etishning uslublari va vositasini bilishga bog‘liq bo‘ladi, ularni qo‘llash o‘sib kelayotgan organizmni obyektiv qonuniyatlari asoslanganligi bilan o‘zaro bog‘liqligi va trenirovka jarayonini samaradorligini aniqlaydi.



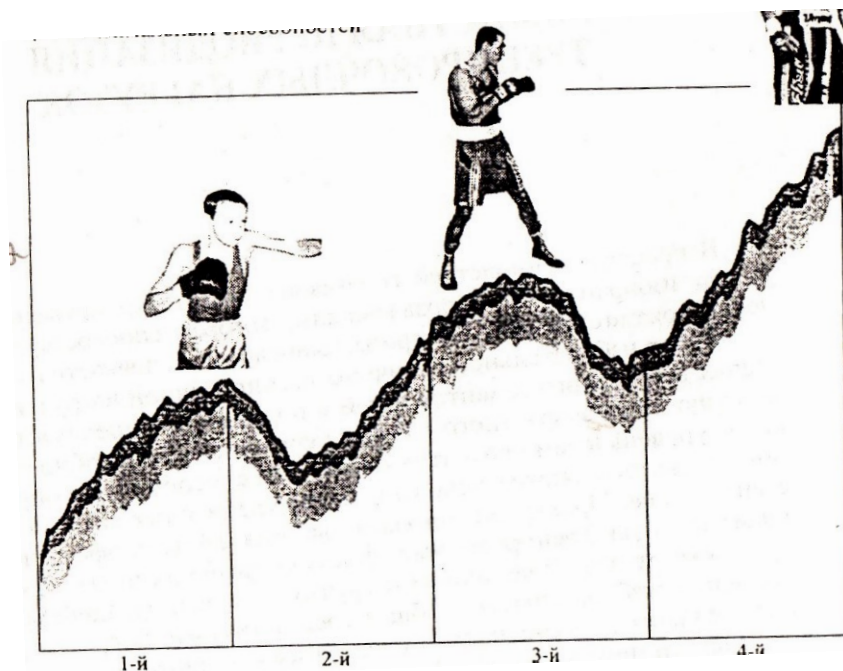
TRENIROVKA YUKLAMASINI YOSH DAVRLARIGA BO‘LISH

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida yuklamani tanlash xususiyatiga asoslangan holda qo‘llaniladi, u esa kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini oshirishga yordam beradi.

Bolalar va o‘smirlarni barcha bosqichlar yoshiga qarab rivojlanishida trenirovka yuklamasini tanlash xususiyatiga asoslangan hajmini tanlash jismoniy qobiliyatlarni yoshiga qarab rivojlanishi ijobiy qonuniyatlari asosida aniqlanadi. Birorta qobiliyatning ma‘lum yoshda rivojlanish me‘yori va yuqori darajasi uncha ta‘sir etish vositasini oshirish uchun asos bo‘lib hisoblanadi. Shunday yondoshishning yuqori darajadagi samaradorligi amaliyotda isbotlangan. Shunday ekan, sport tayyorgarligini trenirovka qilishni samarasi shuningdek, ta‘sir etishning yig‘indisi – umumiy yuklamaning hajmiga bog‘liq bo‘ladi. Shunday ekan, tanlash xususiyatiga asoslangan va umumiy trenirovka qilish yuklamasi hammadan avval organizmning energiyani sarf qilishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

O‘sib kelayotgan organizmning yoshiga qarab rivojlanish davrlari mavjud bo‘lib, unda uning energiyasi oshib boradi va shuning uchun keragidan ortig‘ini tashkil etadi. Shunday davrlar bo‘ladiki, bunda energiya ichki ehtiyojlarga sarflanadi (bo‘yi, yangi tizimlarni shakllanishi va h.k). Ushbu davrlar bolalar va o‘smirlarning jismoniy tayyorgarligida umumiy trenirovka qilish yuklamasining hajmini rejalashtirishga asos bo‘lib hisoblanadi (4.1.-rasm).

Shunday qilib, pedagogik trenirovka qilishda ta‘sir etishni barcha aniq strategiyasi bolalar va o‘smirlarning rivojlanishi va o‘sishi biologik qonuniyatlarning bilimiga asoslanadi. Faqatgina muammolarning o‘zaro harakati va birgalikda o‘sib kelayotgan yosh avlodni sport tayyorgarligida, ularning salomatligini mustahkamlashda va ish qobiliyatini oshirishda muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.



4.1-rasm. Ko‘p yillik sport tayyorgarligining har xil bosqichlarida sportchining yoshiga qarab o‘ziga xos xususiyatlari: 1-boshlang‘ich tayyorgarlik; 2-dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3-maxsus ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik; 4-tayyorgarlik va maksimal qobiliyatlarni amalga oshirish.

4.1 TRENIROVKA YUKLAMASINING UMUMIY MIQDORLARI VA YOSH DAVRLARINING ASOSI

Trenirovkaga ta‘sir etishni qo‘shma tarkibiy qismlaridan biri trenirovka yuklamasining miqdori hisoblanadi, uning mazmuniga jismoniy mashqlarni bajarish tezligi yoki jadalligining hajmi kiradi.

Trenirovka yuklamasini umumiy miqdorini umumlashtiruvchi ko‘rsatkichlari uni bajarishda organizmni energiyasini sarflash hisoblanadi.

Bo‘yi – bu, eng avvalo, organizmni faol qismini og‘irligini o‘shishi bo‘lib, unda erkin energiyaning soni oshib boradi. Buni aniqlashni N.Arshavskiy tomonidan to‘ldiriladi (1982), funksional faollikni, indutsirusni, o‘nta ortiqcha anabolizmni tashkil etish jarayoni sifatida bo‘yni qaraladi, ya‘ni katobolizmnda, unda ichki va erkin energiyasi soni oshib boradi. Ushbu bo‘yni aniqlashiga mos ravishda “sklet mushagini qoidasi” shakllangan bo‘lib, uni mazmuni shundan iborat bo‘ladiki, tirik tizimdagi harakat faolligi, uni keltirib chiqaradigan sabablariga bog‘liq bo‘lmagan holda va ortiqcha anabolizmni funksional omili bo‘lib hisoblanadi. Bu shuni hisoblashga imkon beradiki, ya‘ni bo‘y tirik tizimlarni faolligi va uni elementlarini tabiiy natijasi hisoblanadi: faollik

tizimni dastlabki holatiga qaytarmasdan oddiygina indutsirunt qiladi, va uni ortig'i bilan tiklaydi.

Yoshiga qarab rivojlanishning ma'lum bosqichlarida bolalar va o'smirlarda ortiqcha energiyani biz kuzatamiz, u esa ularni harorati faolligiga ta'sir ko'rsatadi. Agarda shunday davr mavjud bo'lsa, unda organizmda energiyani tashkil etadi, qachonki uni yetishmasligini sezsa, unda davrlarni borligini tahlil qilish mumkin. Shundagina hoxlagan yuklama – bu eng avvalo energiyani sarf qilish, uni miqdori organizmni yoshiga oid imkoniyatlariga qat'iy ravishda mos kelishi shart.

Bulardan quyidagi xulosa kelib chiqadi: organizmni energetik imkoniyatlariga trenirovka yuklamasiga mos kelishi trenirovkaga ta'sir etish miqdorini tanlashni asosiy prinsipi hisoblanadi. Bu miqdor vaqti-vaqti bilan o'zgarib turadi: energiya ortiqcha bo'lganda oshadi, bunga yordam berish bilan energetik potensialni tashkil etadi, qachonki o'sib kelayotgan organizmni energetik imkoniyati pasayadi va shunga mos ravishda yuklamaning miqdori kamayadi.

Bo'yning vaqti-vaqti bilan o'sishi va organizmni rivojlanishini to'liq tizim sifatida hamda uni tarkibiy qismlarining rivojlanishi xarakteri kuzatiladi. Ushbu masalani o'rganish natijasida eng avvalo funksional tizimni nazariyasini mazmuniga diqqat-e'tiborni qaratishi kerakki, uni asosiy holatlaridan biri sistemaginez konsepsiyasi hisoblanadi. Ushbu sistemaginez konsepsiyasi bilan mos kelishi – bu ijobiy qonuniyatga asoslangan, ketma-ket aks etgan va funksional tizimni tanlash xususiyatiga asoslangan voyaga yetishi va organizmni individual rivojlanishini ularni alohida tarkibiy qismlarini shular qatorida odamni ham.

Ushbu konsepsiyani nuqtai nazari bilan yoshiga oid rivojlanishining o'ziga xos xususiyatini ko'rganimizda, yetarli darajada ishonarli xulosa chiqarish mumkin, ya'ni har bir yosh davrida, har bir yoshda geteroxronpost kuzatiladi. Energiyaning o'sishini organizmning o'zi taqsimlaydi, ontogenezni ma'lum davrida bunda ma'lum qobiliyatni rivojlanishini rivojlantiradi. Geteroxronpost nafaqat jismoniy qobiliyatlarni, balki organizmning boshqa tizimi rivojlanishini ham kuzatiladi.

Masalan, gavdaning individual uzunligi qator yillar davomida tadqiqot qilinib, davrlarini aniq aniqlash mumkinki, bu parametrlarda qachon rivojlanishini faollanishi va qachon stabillashishi kuzatiladi. Qiz bolalarda gavda uzunligini eng ko'proq faol o'sishi 11 yoshdan keyin ko'rsatiladi, o'g'il bolalarda esa 11-14 va 17 yoshda kuzatiladi. O'g'il bolalarda gavda og'irligi ritmik ravishda o'zgaradi, bir yildan keyin esa

qiz bolalarda esa ikki yildan keyin uchinchi yilida ko'proq faol o'saboshlaydi.

Ilmiy tadqiqot izlanishlari va amaliyotini guvohlik berishicha nafaqat har xil bosqichlarida yoshiga oid rivojlanishi, balkim organizm har bir yoshda pedagog ta'sir tayyorgarligi bir xil bo'lmagan darajada egallaydi. Shunday qilib, kuchi bo'yicha bir xil ta'sir etishni samarasi faqatgina ma'lum yosh oralig'i davomida saqlanishi mumkin, uni vaqti o'tishi bilan boshqasi bilan almashtirishga to'g'ri keladi. Yuklamani zo'riqishiga me'yoriga alohida diqqat bilan rioya qilishni organizmni yetilishi bo'yni jadal o'sishi vaqtida talab qilinadi.

Ushbu masalani hal etishda jismoniy tarbiyani nazariyasi va amaliyotida chegaradan uzoqroq chiqiladi va pedagog, psixolog, fiziolog, gigienistlar tomonidan ham taqiqot ishlari olib borilmoqda.

Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida trenirovka yuklamasini umumiy hajmini davrlarga ajratishi ishlab chiqilgan bo'lib organizmni to'liq tizim sifatida yoshga oid rivojlanishini ushbu ijobiy qonuniyatlariga asoslanadi.

Model sifatida morfologik somatik tizim tanlab olingan bo'lib, yoshiga qarab ijobiy qonuniyatlariga asoslanib rivojlanishi, uni belgilarini yuqori (0,70-0,90), o'rta (0,50-0,70) va past (0,30-0,50) korrelatsion darajada tashkil etganligini o'zaro aloqadorligini tahlil qilish asosida o'rganiladi.

Tadqiqot natijasida olingan natijalar (L.Volkov, 1999, 1994, 1989) keyinchalik uni tahlil qilinib va jismoniy hamda harakatlanish imkoniyatlarini yoshiga qarab rivojlanish dinamikasini ma'lumotlari bilan taqqoslangan va o'sib kelayotgan organizmni nazariy nuqtai jihati bilan ishonchliligi ko'rib chiqildi.

4.2 BOSHLANG'ICH SPORT TAYYORGARLIGI (Kichik maktab yoshi)

Qiz bola. 8 yoshli qiz bolaning o'ziga xos xususiyati ko'p sonli belgilariga bir-biriga bog'liqligi, ular o'rtasidagi o'zaro ta'siri barcha omillarda kuzatiladi (4.2a-rasm). Tizim belgilarini boshqarish boruvchilaridan biri tana og'irligi hisoblanadi, ularni o'zaro ta'siri barcha tanani quchoq olish bilan hisoblanadi, qolgan belgilari $N=0,79$ darajada bo'ladi. Tana og'irligi uncha katta bo'lmagan yoki ozgina ta'siri ko'ndalang-ko'krak diametrlariga o'xshaydi. Tanani quchoq olish razmerlari yetarli darajada kuch bir-biriga bog'liq bo'lib, bunda tanani quchoq olish omillarini hosil qiladi. Alohida omili, tanani quchoq olish

bilan bir-biriga bog‘liqligi bo‘sh bo‘lib, parametrlarini uzunligi bilan ajralib turadi.

Ushbu yosh uchun tanani diametri o‘rtasidagi bir biriga bog‘liqligi 0,55-0,65 darajada xarakterlanadi. Bunday darajada ular tana diametrlarini omilini tashkil qiladi, shu bilan birga oldingi orqa ko‘krak va ko‘ndalang-ko‘krak diametrlari tanani quchoq olish bilan bir-biriga bog‘liqdir. Tana diametrlari o‘rtasida axborot uchun belgilanganligi bo‘yicha bosh yetakchi belgilari oldingi, orqa ko‘krak diametri turtib chiqadi. Yog‘ qatlamlar darajasi oldingi orqa ko‘krak diametri va tanani quchoq olish bilan bir-biriga bog‘liqligi yuqori darajaga ega.

Agarda qiz bolalarda 8 yoshda o‘zaro bog‘liqligi birmuncha yoki ko‘proq sonli, jismoniy (somatik) belgilari 0,80-0,90 darajada, 9 yoshda esa o‘zaro bog‘liqlikni soni kamayadi, bu korrelyatsiyani 0,70-0,80 darajaga o‘sishi hisobiga o‘tadi.

Quchoq olish parametrlaridan o‘zaro bog‘liqligi eng ko‘p soni ko‘krak qafasi tomonidan kuzatiladi. Informatsiya yoki axborot beruvchi belgilar tana og‘irligi hisoblanadi. Uni o‘zaro aloqadorligi o‘zidan uzoq parametrlari qanday bo‘lsa va xuddi shunday tana diametriga tarqaladi. Yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqlikni ko‘p miqdorda yog‘ qatlamlari va bilakni aylanasi darajasiga ega.

Tahlillarni guvohlik berishiga ko‘ra korrelyatsiyani darajasini pasayishi barcha omillarga quchoq olishga, uzundan-uzoq va tana diametrlariga ta’sir ko‘rsatadi. Boshqa belgilar bilan birga tana uzunligini o‘zaro bog‘liqligini soni ko‘proqqa ortadi. Shunday qilib 9 yoshli qiz bolalar uchun xarakterliligi o‘zaro aloqadorlikni 0,80-0,90 darajada pasayadi va ularni o‘rtacha darajada orttiradi.

Agarda belgilarni umumiy soni, yuqori darajadagi korrelyatsiyani o‘zaro bir-biriga bog‘liqliki, 8 yoshda 88 ni tashkil etsa, unda 9 yoshda u 50 gacha pasayadi.

Keyinchalik yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqlikni soni pasayadi, 10 yoshda kuzatiladi. Bu o‘zaro bog‘liqlikni pasayishini nafaqat omillari uchun, biroq barcha tizimlar uchun ham xarakterlidir. Ko‘krak qafasini quchoq olishi – yetaklovchi belgilarida tanani quchoq olish razmerlarini o‘zaro bog‘liqligi katta darajada saqlanib qoladi. Ushbu yoshdagi qiz bolalarni tanasini og‘irligi, teri ostidagi yog‘ qatlamlarini darajasi va faqatgina yelkani diametri bilan korrelyatsiyani yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqdir. Qolgan belgilar esa aloqa o‘rtacha va undan past darajada saqlanib qoladi.

Avvalgi yoshlarni taqqoslashi bo'yicha, 10 yoshda qiz bolalarda korrelyatsiyani yuqori darajadagi belgilarini o'zaro bir-biriga bog'liqligini pasayishi kuzatiladi. Bu yoshda esa, xuddi oldingi yoshlardagidan va shundan keyingi yoshlarda ham taqqoslash bo'yicha, kamroq "ballansga keltirilgan". Sakkiz yoshdagi qiz bolalarni ma'lumotlari bilan taqqoslaganda yuqori darajadagi o'zaro bog'liqlik bilan belgilarni soni uch marta kamayganligi kuzatiladi.

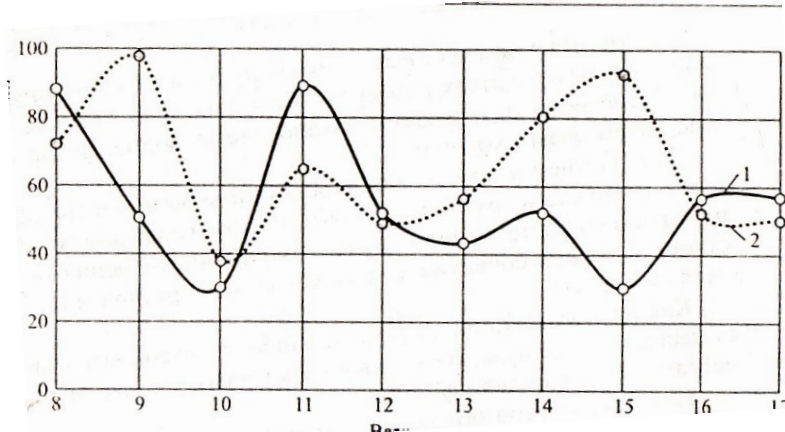
Shunday qilib, kichik maktab yoshidagi bolalarda eng ko'p o'zaro aloqa somatik (jismoniy) tizim o'rtasidagi belgilari 8 yoshli qiz bolalar uchun xarakterlidir. Bir biri bilan o'zaro aloqadorligi eng kam soni, shunday ekan va organizmni kam ishonchliligi 10 yoshda kuzatiladi.

O'g'il bolalar. Sakkiz yoshdagi o'g'il bolalarda somatik (jismoniy) tizimini holati haqidagi eng ko'p axborot tana og'irligi ko'rsatkichi oladi, u esa quchoq olish razmerlari bilan o'zaro bog'liqligida bo'ladi (4.2b-rasm; ushbu belgini o'rtacha aloqasi tana diametri va uzundan-uzoq parametrlari bilan kuzatiladi.) Bilakni aylanasi tanani quchoqlash bilan o'zaro bog'liqligi 0,70-0,90 darajada uzundan-uzoq razmerlari va tana diametri bilan 0,40-0,60 darajada bo'ladi. Shunday qilib, 8 yoshli o'g'il bolalarda tanani barcha quchoq olish razmerlari bir-biriga bog'liq holda yuqori darajada bo'ladi.

Qo'l va oyoq uchlariga tegishlisi esa ularni o'zaro bog'liqlik darajasi 0,78-0,87 teng. Bu belgilarga bog'liq holda yelka diametri turadi. Uzunlan-uzoq razmerlarni qolgan diametri bilan o'rtacha darajaga bog'liqlikda bo'ladi. Teri ostidagi yog' qatlami darajasini xarakterlovchi, parametr past kam bog'liqlikda bo'ladi. Tana diametrini ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqligi 0,60-0,70 darajada bo'ladi. Yog' qatlamlari darajasi ko'proq darajada quchoq olish razmerlari bilan – uzundan-uzoq parametrlar va tana diametri bilan kamroq darajada o'zaro bog'liqdir.

Olingan ma'lumotlarni ko'rsatishiga ko'ra, yuqori darajadagi bog'liqlik esa tanani quchoqqa olish razmeri, tana og'irligi va yog' qatlamini; oyoq uzunligini parametrlari; tanani diametrlari o'rtasida kuzatiladi. O'rganilayotgan belgilar o'rtasidagi birgina boshqacha aloqa 9 yoshdagi bolalarda kuzatiladi. Eng ko'p informatsiya tariqasidagi – tana og'irligi – ikkinchi o'ringa o'tib qoldi, informatsiya tariqasi bo'yicha – birinchi o'ringa – ko'krak qafasini aylanasi chiqib oldi. Korrelyatsion kuch ularni o'rtasidagi uncha ko'p bo'lmagan farq 0,12 ni tashkil etadi. Bu belgilar boshqa barcha, quchoqqa olish oyoqni uzunligi va tana diametrlariga bog'liq holda yuqori darajada turadi.

Tana og'irligi va ko'krakni ko'ndalang diametri o'rtasidagi o'zaro bog'liqligidan tashqari kuchsizlikni tashkil etadi. Quchoq olish razmerlari, xuddi oldingi yoshdagiga o'xshab, ular o'rtasidagi katta darajadagi o'zaro aloqadorlikka ega bo'ladi. Uzun oyoqli parametrlari bilan bu bog'liqlik esa 0,60-0,70, diametrlari bilan 0,50-0,70, yog' qatlamlari bilan 0,70-0,80 darajasida turadi.



4.2-rasm. Kichik maktab yoshidagi qiz (a) va o'g'il bolalarni (b) antropometrik ko'rsatkichlarini ($n=0,70$) o'zaro bog'liqligini yosh dinamikasi: uzunligi: 1-tana; 2-yuqoridagi qo'llar; 3- oyoqlarni quchoq olishi; 4-bo'yin; 5- ko'krak qafasi; 6-yelka; 7- bilak; 8-son; 9-boldir diametrlari; 10- yelka (qo'lni tirsakadan yelkagacha bo'lgan qismi); 11- tos suyagining son suyagi bilan bog'lanishi; 12- ko'krakni oldi orqasi; 13- ko'krak- ko'ndalang qismi; 14-bilak; 15-yog' qatlamlari; 16-tana og'irligi.

Oyoqlar uzunligi parametrlari, xuddi oldingi oyoqlardagidek, bir-biridan yuqori bog'liqlikda turadi. Bir holatlarda tana diametrlari o'rtasidagi bog'liqlik o'rtachayu boshqasida o'rtachadan past bo'ladi. Bu o'zgarishlar, eng avvalo, tos suyagi (tazagrebnogo) diametriga taaluqlidir. Bunda shuni ko'rsatib o'tish lozimki, ya'ni ushbu belgi somatik tizimlarni boshqa barcha parametrlarini aloqasini pasaytiradi.

Yog' qatlamlari darajasi quchoqqa olish razmerlari bilan ko'proq pasti esa oyoqlar uzunligi va tana diametri bilan yuqori o'zaro aloqadorlikka ega bo'ladi.

10 yoshda esa somatik tizimlar omillari o'rtasidagi bog'liqlik pasayadi, lekin informativ ma'lumotlar bo'yicha ko'proq o'zgarishlar bo'lmaydi. Xuddi oldingi yoshlardagidek, eng ko'p informativ ma'lumotlar va o'zaro bog'liqlik darajasi tana og'irligi, quchoq olish razmerlari ega bo'ladi. Eng ko'p aloqadorlik esa tana og'irligi, yelka va bilak aylanasi o'rtasida kuzatiladi.

Quchoq olish razmerlari va tana og'irligi oyoq uzunligi parametrlari bilan bo'sh bog'liqlikda bo'ladi, ular ayrim holatlarda juda bo'shashib

ketadi. Shu bilan birga tana uzunligi, qo‘l va oyoqlarni umumiy oyoqlar uzunligi birga omillari bilan o‘zaro bog‘liqligi 0,80-0,90 darajada bo‘ladi.

Tana diametrlari o‘rtasida o‘zaro aloqadorlikni pasayish tendensiyalari namoyon bo‘ladi. Yog‘ qatlamlari darajasi quchoq olish razmerlari bilan eng yuqori o‘zaro aloqadorlikka va tana diametrlari va oyoqlar uzunligi parametrlari bilan esa eng ko‘p o‘zaro aloqadorlikka ega bo‘ladi. Tana diametrlari, qo‘krak kengligi razmerlari va uzun oyoqlar ichini o‘zaro aloqadorligi oldingi yoshdagi darajadasiga mos keladi. Ularni informativ ma’lumotlarni ahamiyati birmuncha o‘zgaradi.

Shunday qilib 8,9,10 yoshli bolalarda organizmni va bo‘yni o‘sishi bilan belgilar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqligini o‘zgarishi kuzatiladi.

4.3 DASTLABKI SPORT TAYYORGARLIK BAZASI

(O‘smirlar yoshida) Qiz bolalar. 10 yoshdagi qiz bolalarda kuzatilganidek, belgilar o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlikni sonining birmuncha o‘zgarishlardan keyin, keyingi yoshlarda ularni o‘sishi tomoniga o‘zgarib boradi. Bu o‘sishlar “katta”, “birdan o‘zgarishg”ga olib keladi, ya’ni qiz bolalarda 10 yoshda yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqlik 11 yoshdagi qiz bolalarga nisbatan uch marta ko‘p bo‘ladi va $n=0,87$ ga teng bo‘ladi. Belgilar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni soni bo‘yicha bu yoshda 8 yoshli qiz bolalarni ma’lumotlariga mos keladi (4.3a-rasm), biroq o‘zaro bog‘liqlik, ularni informativ ma’lumotlari bir munchaga o‘zgaradi.

Quchoq olish razmerlari o‘rtasida bosh belgi sifatida tana og‘irligi, ko‘krak qafasini quchoq olishdan ajralib turadi. Ular barcha belgilar bo‘yicha yuqori korrelyatsion aloqada turadi, ular tanani quchoq olish omilini tashkil etadi. U yoki boshqa belgilari bu yoshdagi boshqa to‘qqistasi bilan o‘zaro bog‘liq bo‘ladi, shu bilan birga tana og‘irligi, bundan tashqari tanani oyoqlar uzunligi razmerlari omillari bilan o‘zaro bog‘liq bo‘ladi.

Oldingi yoshlardagidek, o‘xshash alohida omillari sifatida oyoqlar uzunligi va quchoq olish razmerlari hamda tana diametrlari ravshan ko‘rinadi. Tazogrebli diametri boshqa parametrlar bilan yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqlikka ega bo‘lmaydi. Eng yuqori o‘zaro bog‘liqlik 0,80-0,95 darajada u uzun oyoqlar omilini tashkil etishi bilan ko‘rsatadi. O‘zaro aloqadorlikni o‘sishi 11 yoshli qizlarni somatik tizimi uchun xarakterlidir.

11 yoshdagi qizlarni somatik tizimlarini rivojlanishi uchun yuqori korrelyatsion darajadagi o‘zaro aloqadorlikdagi belgilarni bir muncha soni xarakterlidir. Bu yoshdagi qizlarni o‘zaro bog‘liqligini sifatli xarakteristikasi 8 yoshdagi qizlarni ma’lumotlariga to‘g‘ri keladi.

12 yoshli qizlarda, yuqori korrelyatsion o'zaro aloqadorlikka ega bo'lgan belgilarni o'zaro aloqadorligini sonini kamayishi kuzatiladi. Quchoq olish va oyoq uzunligini parametrlari alohida omillari ajralib turadi, tana diametrlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik esa 0,50-0,60 darajada saqlanadi

12 yoshdagi somatik tizimlarni bosh belgilarini tana og'irligini tan olishi kerak, u esa quchoq olish, oyoq uzunligi razmerlari va tanani diametri bilan o'zaro bog'liqdir. Korrelyatsiyani o'rtacha ahamiyati 0,71 ga teng.

Ushu yoshdagi umumiy tendensiyasi belgilarni o'zaro bog'liqligini bir muncha pasayganligi hisoblanadi. Agarda oldingi yoshda o'zaro bog'liqlik 0,87 teng bo'lgan bo'lsa, 12 yoshga kelib u 0,53 gacha pasayishi kuzatiladi.

Belgilarni informatik ma'lumotlarini ahamiyati, ichki omillarni o'zlashtirishidan tashqari qariyb o'zgarishsiz qoladi. Korrelyatsiyani o'rtacha darajasi 0,64-0,71 tengdir, bu esa somatik tizimlarni faollik bilan rivojlanishini ayrim xolatlarda pasayishi haqida gapirishga imkon beradi.

Qizlarda 13 yoshda somatik tizimlarni o'zaro bog'liqlik belgilarini pasayishi soni ko'rsatib o'tiladi. Bu esa tana diametrlarini ichki omillarini o'zaro bog'liqligini namoyoishi hisobiga bo'ladi. Yagona belgi – bu yelka diametri bo'lib, tana uzunligi bilan o'zaro aloqadorligi yuqori darajaga ega bo'lib, ushbu omilga mansub bo'lib 0,60 dan to 0,10 gacha darajaga teng bo'ladi.

Xuddi oldingi yoshlarga o'xshab, tana og'irligi juda katta informatik ma'lumotga ega, biroq uzun oyoqlar diametrlari bilan o'zaro bog'liqligi yuqori darajaga ega bo'lmaydi.

Tana og'irligini va yog' qatlamlari darajasini, ko'rsatib o'tish zarurki, xuddi oldingi yoshdagilarga o'xshab bir biridan yuqori darajadagi bog'liqlikni ega bo'ladi. Bu bog'liqlik esa qator oldingi yillar davomida kuzatilib boriladi.

Olingan ma'lumotning tahlili shuni gapirishga imkon beradiki, 13 yoshli qizlarning organizmida bir muncha o'zgarishlar bo'ladiki, u belgilar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik darajasining pasayishiga ta'sir ko'rsatadi.

Shunday ekan, 8 dan 13 yoshgacha yosh diapazonida hamda 10 va 13 yoshda somatik tizimlarni faol rivojlanishini pasayishi ikki davrda pasayishi kuzatiladi.

Oldingi yoshda kuzatilganidek, o'zaro bog'liqlikni kamayganidan keyin, 14 yoshda quchoq olish omillarini yaxshilash hisobiga ularning

o'sishi kuzatiladi. Qiz bolalarda 14 yoshda somatik tizimda, jumladan, quchoq olish omillarida, garmonik rivojlanish kuzatiladi, ya'ni barcha quchoq olish belgilari bir-biri bilan o'zaro mustahkam o'zaro bog'liqdir. Bu korrelyatsiya quchoq olish omili tomonidan va ko'ndalang – ko'krak diametriga ham tarqaladi.

Oyoqning uzunligi parametrlari somatik tizimlarni boshqa belgilari bilan o'zaro aloqasi emas va o'zini uzun oyoq omilini tashkil etadi. Ko'krak qafasini quchoq olishi esa, boldirni aylanmasini va yog' qatlami darajasi, ko'ndalang – ko'krak diametri bilan bog'liqlik sonini o'sishi hisobidan axborot berganligi birmunchaga oshdi. Shunga qaramasdan biribir ushbu yoshdagi axborot berishi, xuddi oldingi yoshdagidek tana og'irligiga egadir.

O'zining tuzilishi bo'yicha va bu davrda belgilar o'rtasidagi bir-biriga bog'liqlikni soni 12 yoshli qiz bolalarni yoshiga juda yaqin bo'ladi.

15 yoshda qizlarni organizmini bir-biriga bog'liqligini bir muncha pasayishi bilan xarakterlanadi. Bu pasayishni barcha omillari birligini buzishi quchoq olishda qanday bo'lsa, xuddi shunday uzun oyoqlar diametri bo'yicha bo'lib o'tadi. O'rtacha va past korrelyatsion bog'liqlik bo'yini quchoq olishida bo'ladi. Bunda esa somatik tizimlari garmonik rivojlanishi keskin pasayadi. Axborot berish belgilarini aniqlovchi ushbu yoshda korrelyatsiyani o'rtacha ahamiyati sezilarli darajada pasayadi.

15 yoshli qizlarda organizm tizimini o'zaro bog'liqligini pasayishi, belgilar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni kelishmovchiligini (rassoglasovaniem) keltirib chiqarishi 10 yoshida birmuncha darajada takrorlanadi, ya'ni u yerdagi o'zaro o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik belgilarini soni 27 teng bo'ladi.

O'g'il bolalar. O'smirlarda 11 yoshda bir-biriga bog'liqlik va o'zaro bog'lanishi somatik belgilar o'rtasida korrelyatsiyani eng yuqori daraja bilan parametrlarni sonini o'sishi tomoniga o'zgaradi. (4.3,b-rasmga qaralsin). Bu esa quchoq olishga, oyoqlar uzunligi parametriga va tana diametriga taaluqli bo'ladi. Bu yoshdagi tana og'irligi xuddi ayrim quchoq olish razmerlari esa, boshqa belgilar bilan o'zaro aloqasi past bo'ladi. Quchoq olish razmerlari ular o'rtasidagi bir-biriga bog'liqligi yetarli kuchli bo'ladi, omillarni mustaqilligi haqida gapirishga imkon beradi. Ana shunday mustaqillik omili oyoq uzunligi parametrini tashkil etadi, buning ustiga ularni quchoq olish razmerlariga bog'liqligi aytarlik katta bo'lmaydi.

Tanani diametrlari o'zi o'rtasida yog' qatlamlari ko'rsatkichlari va bir-biriga katta bog'liqlikni namoyon qilmaydi, eng ko'p o'zaro bog'liqlik

ular da quchoq olish razmerlari, eng kam – tana diametri va oyoq uzunligi parametrlari bilan bo‘ladi.

Belgilar o‘rtasidagi o‘zaro aloqasi o‘shish tomoniga o‘zgaradi, bu esa organizmni biologik jihatdan mukamalligini yoki turg‘unligini oshirish haqida guvohlik beradi.

12 yoshli o‘smirlarda quchoq olish razmerlari o‘rtasidagi o‘zaro aloqa yoki bir-biriga bog‘liqligi oldindagi yoshdagi bilan taqqoslanganda qariyb o‘zgarmaydi. Tana og‘irligi bilakni va sonni quchoq olishlari barcha somatik belgilari nisbati bo‘yicha eng ko‘proq axborot uchun berilganlikka ega bo‘ladi. Quchoq olish razmerlari yetarli darajada kuch bilan bir-biri bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu o‘zaro bog‘liqlik, nisbatan 0,50 gacha boshqa pasaymaydi, korrelyatsiyani eng ko‘proq darajasi son va bilak aylanalari o‘rtasida kuzatiladi. Shuni ko‘rsatib o‘tish kerakki, ya’ni 8 yoshdan boshlab somatik belgilar o‘zining axborot beradigan ahamiyati takrorlanmaydi, tana og‘irrigidan tashqari kimni axborot uchun borilganlik har doim eng ko‘proq hisoblanadi.

Uzun oyoqlikni parametrlari ular o‘rtasidagi 0,82-0,87 darajadagi bir-biriga bog‘liqlik, shu bilan birga shunday yuqori bog‘liqlik faqatgina ushbu omilda kuzatiladi. Boshqa omillarni somatik belgilari uzun oyoqlarni parametrlari bilan kam va o‘rtacha o‘zaro bog‘liqlikda turadi. Eng kamroq korrelyatsion bog‘liqlik ko‘krakni oldingi orqa diametri bilan bo‘ladi. Tanani diametri ularni bir biriga bog‘liqligi, oldingi yoshdagilar bilan taqqoslaganda o‘smagan. Yog‘ qatlamlari darajasi quchoq olish razmerlaridan tashqari tuzmoq qolgan belgilarni katta ta’sir etishi namoyon bo‘lmaydi.

13 yoshdagi o‘smirlar o‘zaro bog‘liqlik sonining kamayishi kuzatiladi, ularni axborot berishi pasayadi.

Xuddi oldingi yoshdagidek, eng ko‘p sonli o‘zaro bog‘liqlik, tana og‘irligi, tanani quchoq olish va yog‘ qatlamlari darajasi uchun xarakterli hisoblanadi. Oyoq uzunligi razmer va diametrlarini tana og‘irrigiga ta’sir etishiga keladigan bo‘lsak, ular o‘rtacha bo‘lib qoladi, ayrim holatlarda korrelyatsiya darajasida past bo‘ladi. Kuch oyoq olish razmerlari, barchasi istisnosiz ular o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik yetarli darajada kuchli bo‘ladi, shu bilan birga eng ko‘proq axborot beradigan, tana og‘irrigidan keyin ko‘krak qafasini aylanasi ega bo‘ladi. Lekin yetarli yuqori darajadagi o‘zaro bog‘liqlik oyoq uzunligi parametrlarida topiladi. Ushbu korrelyatsiya ularni quchoq olish razmerlari va tanani diametri bilan o‘zaro bog‘liqligi uncha ko‘p bo‘lmagan ta’sir etishi haqida guvohlik beradi.

Tana diametrlari omili ichidagi o‘zaro bog‘liqligini o‘ziga xos xususiyatini xarakterli tomoni ularni bo‘sh o‘zaro bog‘liqligi hisoblanadi. Ko‘ndalang – ko‘krak diametridan istisno tashkil etadi, ular axborot berishi bo‘yicha barcha diametrlar o‘rtasida eng asosiy o‘rinni egallaydi.

Xuddi oldingi yoshdagilarga o‘xshab, quchoq olish, uzun oyoq parametrlari va tana diametrlari mustaqil omillarni tashkil etadi. 13 yoshdagi o‘smirlarni somatik belgilari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqligini umumiy moyilligi ularni sonini kamayishida namoyon bo‘ladi. Agarda oldingi yoshda o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotni natijalari belgilar o‘rtasidagi bir-biriga bog‘liqlikni bo‘shashganligi haqida guvohlik beradilar, 14 yoshli o‘smirlarda bu o‘zaro bog‘liqlik barcha omillarda bir muncha oshgan bo‘ladi. Shunday oshishlik o‘rtacha korrelyatsion darajani ko‘rsatkichlari bo‘yicha axborot berish ahamiyatiga ta’sir etadi.

4.4 IXTISOSLASHTIRILGAN SPORT TAYYORGARLIK BAZASI (katta maktab yoshidagi bolalarda)

Qizlar. Katta maktab yoshidagi bolalar – bu o‘tish davri bo‘lib, ular bir-biriga bog‘liq bo‘lgan belgilarni sonini bir muncha o‘sib borishi bilan xarakterlanadi. 16 yoshdagi o‘zaro aloqadorlikni barcha omillarni qamrab oladi. Ayniqsa tana diametri va uni parametrlarini tashkil etish o‘rtasidagi ichqi quchoq olish omilini bir biriga bog‘liqlik soni ortib boradi. Tanani quchoq olish razmerlarini o‘ziga xos faollikni ta’sir etishi ko‘ndalang-ko‘krak diametri tomonidan kuzatiladi. Biroq tana diametrlarini o‘zaro o‘rtasidani yuqori darajadagi aloqa yuzaga kelmaydi, xuddi bu tanani quchoq olish va uzun oyoqlik belgilarida kuzatiladi (4.4-rasm).

Xuddi oldingi yoshdagidek, bu omillar uchun o‘zaro bog‘liqlikni yuqori darajadagi hamjihatlik bilan xarakterlidir. Yog‘ qatlamlari darajasiga o‘xshash, shunday belgini o‘zaro bog‘liqlikni soni bir muncha oshdi. Asosan, bu aloqalar, tana og‘irligi va tanani quchoq olish razmerlariga yo‘naltirilgandir. Ushbu yoshdagi omillar sababli, oyoq uzunligi parametrlari va quchoq razmerlari aniq ajralib turadi, ular uchun yuqori korrelyatsion bog‘liqlik bilan xarakterlidir. Shuni ko‘rsatib o‘tish kerakki, ushbu yoshda quchoq olish omillariga yana bitta parametr ko‘ndalang-ko‘krak diametri qo‘shildi. Tanani quchoq olishni o‘zaro bog‘liqligi ko‘krakka old orqa tomonidan ham kuzatiladi. Tana diametrini qolganlari o‘rtoq sifatida o‘rtog‘idan shunday ekan, quchoq olishlardan va oyoq uzunlik parametrlarini bog‘liqligini ko‘rsatmaydi.

Eng ko‘proq o‘zaro bog‘liqlik soni tana og‘irligi ko‘rsatkichida kuzatiladi, shu bilan birga bu aloqa asosan yog‘ qatlamlari darajasiga va

tanani quchoq olishga tegishli bo'ladi. Ushbu belgini korrelyatsiyasini o'rtacha ahamiyati 0,60 teng, ushbu yosh uchun uni ko'proq axborot tariqasida aniqlashga imkon beradi, eng kam axborot tariqasida (0,24) tazogrebnevoy diametr hisoblanadi.

Tana diametrlari o'rtasida ko'ndalang-ko'krak diametri, so'ngra ko'krakni oldingi orqa diametri o'zining axborot uchun belgilanganligi bilan ajralib turadi. Uzun oyoqlilarni parametrlari o'rtasida yuqori darajadagi o'zaro bog'liqligi bu mummoni garmonik ravishda rivojlanishi haqida gapirishga imkoniyat beradi, bu tana uzunligi ko'krak informativligi bilan ajralib turadi. Shuni ko'rsatib o'tish kerakki, 16 yoshli qizlarda somatik tizimlarni asosiy omillari o'zining o'zaro bog'liqligi va o'zaro bog'lanishi kuchni garmonik muvozanat saqlashda turadi. Bu esa bir muncha darajada va somatik tizimni barcha tuzilishini tashkil etishga ta'sir etadi.

Alohida omillarning garmonik ravishda rivojlanishi va barcha somatik tizimlari keyinchalik ham to'liq buzilmaydi.

17 yoshda tana diametrlari tomonidan yangi o'zaro bog'liqligini kelib chiqishi bilan barcha tuzilishni tartibga solishni yo'lga qo'yadi. Asosan o'zaro bog'liqlik quchoq olish omilida, shu haqda gapirishga imkoniyat beradiki, yoshni o'sishi bilan tanani quchoq olish razmeri va diametrlari chambarchas bog'liq holda rivojlanadi. Bu esa uchta diametrlarga, ya'ni ko'krakning old-orqa, ko'ndalang-ko'krak va bilak diametrlariga tegishli bo'ladi. Yelka va tos suyagining son suyagini o'zaro bog'laydigan diametri o'zining mustaqilligi barcha o'rganilgan yosh davomidan tashqari ajralib turadi. Tabiiyki, uni boshqa belgilar bilan o'zaro bog'liqligi o'rtacha korrelyatsion darajada amalga oshiriladi.

16 yoshli o'spirinlarda somatik belgilar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik oldingi yoshdagiga qaraganda boshqacha xarakterga ega bo'ladi. Eng avvalo somatik belgilarni sonini kamayib borishini ko'rsatib o'tish zarurki, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik xuddi yuqori darajada baholanadi (4.4-b rasmga qaralsin). O'zaro bog'liqlik sifati va soni bo'yicha eng kattasini tana og'irligi ega bo'ladi, shu bilan birga bu o'zaro bog'liqlik asosan quchoq olish razmerlarga taaluqli bo'ladi. Bilakni, ko'krak qafasini, o'yin, boldir sonni aylanasini yuqori darajasini o'zaro bog'liqligi va alohida omilni tashkil etadi. Ular tana diametri bilan past va o'rtacha bog'liqlikda turadi. Sonni quchoq olish razmerlari ko'krakni old orqa va ko'krakni-ko'ndalang diametrlaridan tashqari yuqori o'zaro bog'liqlikni tashkil etadi.

Xuddi shu belgilar bilan o'zaro bog'liqlikning yuqori darajasi va yog' qatlamlari darajasiga ega. Bir muncha o'zaro bog'liqlik esa tana diametrlari o'rtasida kuzatiladi.

Xuddi shu belgilar bilan yuqori darajadagi o'zaro bog'liqlik va yog' qatlamlarini darajasiga ega bo'ladi. Uncha katta bo'lmagan o'zaro aloqa tana diametri o'rtasida kuzatiladi.

Shunday belgilarga tegishlisi esa, xuddi tana uzunligi, qo'l va oyoq uchlarini uzunligi kabi, ularni o'zlarini o'rtasidagi o'zaro bir-biri bilan bog'liqligi yetarli darajada kuchli (0,80-0,90) bo'ladi, boshqa parametrlar nisbati bo'yicha tanani quchoq olish diametri bu o'zaro bog'liqlik kam bo'ladi.

Somatik tizimda quchoq olish razmerlari o'rtasida eng katta informativ ahamiyatga birinchi navbatda tana og'irligi ega bo'ladi. Quchoq olish razmerlaridan keyin eng ko'p uzun oyoqlar, so'ngra tana diametri eng ko'p ma'lumotga ega bo'ladi.

O'spirinlarda 17 yoshida somatik belgilari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, u 16 yoshida birmuncha o'zgarishlar bilan kuzatilganidek, qariyb xuddi shunday darajada saqlanib qoladi, ular tana diametrlari va ko'krak qofasini quchoq olish o'rtasidagi bir-biriga bog'liqligiga taaluqli bo'ladi.

Xuddi oldingi yoshdagilardek eng ko'proq ma'lumotlarga tana og'irligi hisoblanadi, u esa quchoq og'ish parametrlari bilan o'zaro bir-biri bilan bog'liqlikda turib, o'zini omilini tashkil etadi.

Xuddi shunday omil uzun oyoqlilar parametrlarini tashkil etadi, ular o'rtasidagi o'zaro aloqa 0,70-0,80 ga teng bo'ladi. Bu omilni boshqa somatik parametrlarga bo'lgan munosabati past va o'rtacha koorelyatsion o'zaro bog'liqligi bilan xarakterlanadi. Xuddi shunday o'zaro bog'liqlik, u tana diametri kiradigan, omil bilan xarakterlanadi.

Oldingi yoshdagilar bilan taqqoslanganda, barcha belgilarni ma'lumot berish ahamiyati, bir munchana o'zgardi, bu esa somatik tizimlarni o'zaro bir biri bilan bog'liqligi va rivojlanishini ayrim holda mustahkamlanishi haqida gapirishga imkon beradi.

Ushbu tadqiqotlarla organizmni to'liq tizim sifatida somatik o'rganish quyidagi omillarni ko'p uchraydigan korrelyatsiya metodi yordamida o'rganishga imkoniyat beradi:

- somatik tizimlarni tuzilishini yoshiga qarab o'zgarishi davriy xarakterga ega bo'ladi va organizmni to'liq rivojlanishi tabiiy yo'lidir (4.5-rasm).

- alohida yoshlar uchun tizimni tashkil etuvchilar o'rtasida o'zaro kelishmovchilik xarakteri hisoblanib, tana uzunligini faol o'sishi davri va uni alohida sigmentlari bilan mos keladi;

- o'spirin va qizlarda tizimni tuzilishini vaqti-vaqti bilan o'zgarib turishi individual jinsiy yetilishi davrlari bilan bir biri bilan o'zaro bog'liqdir. Shunday ekan, qiz bolalarda 10 yoshda tizimini garmonik rivojlanishini buzilishi qov supachasida jun tolalarini paydo bo'lishi, sut bezini rivojlanishini boshlanishi bilan mos keladi; 13 yoshda birinchi xayz (menstruatsiya) ko'rish paydo bo'ladi va 15 yoshda esa jinsiy yetilishni yakuniy bosqichi bo'lib, bu esa dumbani to'sni dumaloq shaklga kelishi, qov sunichasida va qo'ltik ostida sochlarni paydo bo'lishi, sut bezi rivojlanishi va muntazam ravishda xayz ko'rishi bilan xarakterlanadi.

- o'spirin va o'smirlarda tizim garmonik rivojlanishida o'zaro kelishmovchiligi 10,13, va 16 yoshda ko'rsatib o'tildi, ya'ni shuningdek jinsiy yetilishida individual davrlarga mos keladi.

Organizmدا kelib chiqadigan davriy o'zgarishlar jinsiy farqlariga egadir. Shunday ekan, qizlarda tizimni o'zaro kelishmovchilik davrlari bir yillik o'spirin va o'smirlarda esa ikki yillik xarakterga ega bo'ladi. Bu ma'lumotlar boshqa tadqiqot ishlarini natijalari bilan bir muncha darajada mos keladi, bu esa trenirovka qilishni ta'sir etishni umumiy hajmini davrlarda ishlab chiqish biz uchun asos bo'lib hisoblanadi. Shuni hisobga olish mumkinki, ya'ni katta, o'rta va kichik hajmdagi trenirovka qilishni ta'sir etishi to'liq tizimlari sifatida organizmni rivojlantirishni ijobiy qonuniyatlariga mos kelishi shart. (4.5-rasmga qaralsin). Shunday ekan, tizimni tashkil etuvchi o'zaro kelishmovchilik, qachonki tana uzunligini faol o'sishida o'tadi va jinsiy yetilish davriga to'g'ri keladi, bunda jismoniy yuklamani kichik hajmda qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Buni shu bilan tushuntirish kerakki, ya'ni harakatlanish faoliyatini energiya sarf qilishni ta'minlashda nihoyatda ko'proq bo'lishi mumkin, organizmni o'sishi talab qiladigan shuningdek energiyani sarflashda, unda yetishmovchilikni sinab ko'riladi. Bu yoshlarda esa tizimlar o'rtasida organizmدا o'zaro kelishmovchilik kuzatilmaydi, jismoniy yuklamani katta hajmi bo'yicha qo'llash uchun barcha sharoitlarga ega.

Olingan ma'lumotlardan shunday xulosa chiqarishga imkoniyat beradiki, o'sib kelayotgan organizmni o'rganilgan ijobiy qonuniyatlariga asoslangan holda organizmni biologik jihatdan ishonchli nazariy konsepsiyasini ishlab chiqishda, shuningdek umumta'lim maktabida o'rgatish jarayonida yuklamani normaga solishda foydalanish mumkin.

Ularni jismoniy qobiliyatlarini yoshiga qarab rivojlanishini ma'lumotlari bilan bolalar va o'smirlar morfologik belgilarni rivojlanish ma'lumotini taqqoslab quyidagi qonuniyatlarga asoslanib ko'rsatish mumkin: funksional imkoniyatlarning o'sishi, ular o'z navbatida kuch, tezlik va chidamlilik oldingi yillardagi morfologik belgilarini o'sishi ko'rsatkichlarida aks etadi.

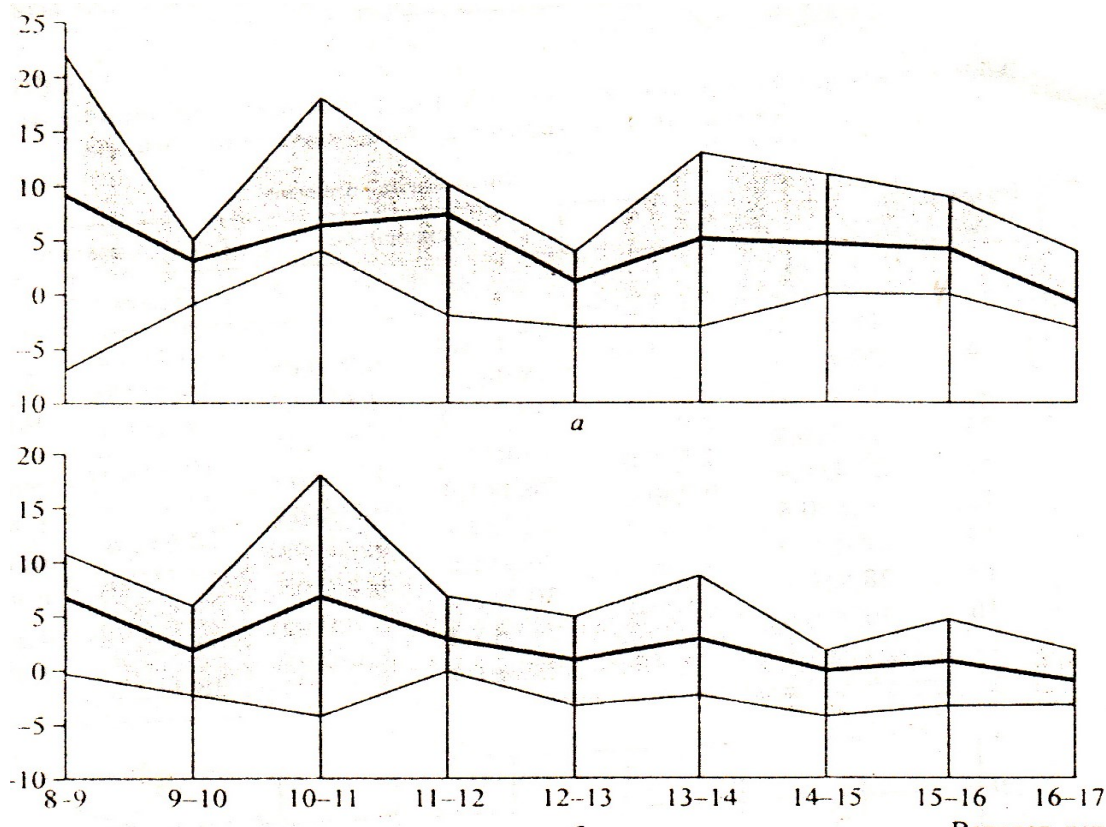
Haqiqatan ham, o'z-o'zini boshqaruvchi organizmni funksiyasi buni yana bir marta tasdiqlashiga u uni barcha tizimlari o'rtasida energiyani o'sishini davriy ravishda taqsimlaydi.

Shunday qilib aniq yosh uchun trenirovka yuklamasini umumiy miqdori o'sib kelayotgan organizmni energetik imkoniyatlarini aniqlaydi. Ushbu masalani hal etishda o'sib kelayotgan organizmni bilish zarur – bu bir butun dinamik tizim, energetik imkoniyati yoki kuch-quvvat davriy o'zgarib turadi. Bu imkoniyatni o'zgarishini o'rganish faqatgina organizmni to'liq darajada mumkin funksional yoki organizmni morfologik o'zgarishini baxolash mezonini qilib olib, ular esa yetarli yuqori darajada o'zaro bog'liqlikda bo'ladi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish me'yori ko'rsatkichi yig'indisi bo'yicha energetik imkoniyatni tadqiqotchilar (oldingi yillardagi nisbati bo'yicha foiz hisobida)ni o'sib kelayotgan organizmni energetik imkoniyatlarni davriyligi haqida guvohlik beradi (4.3-rasm). Shunday ekan o'smir va o'spirinlarda eng ko'p faol jismoniy qobiliyatlarni o'sish me'yori uchta yosh diapazonlarida qayd qilinadi – 8 dan 9 gacha, 10 dan 12 gacha, 13 dan 14 gacha (4.6,a – rasmga qaralsin). Biz bu yerda asta sekin energiyani to'planib borishini kuzatamiz, u esa ma'lum yoshda barcha organizmni to'liq va tizimni shakllanishiga sarflanadi. Bu yosh davrlarida trenirovka yuklamasini oshishi, biologik jihatdan o'zini oqlaydi va uni esa 9 dan 10 gacha, 12 dan 13 gacha va 16 dan 17 gacha kamayadi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish me'yori pasayishi jinsiy yetilishi davriga to'g'ri keladi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishi faol me'yori bir necha boshqacha xarakterda bo'lishi o'g'il bolalar va qizlarda qayd qilinadi (4.6 b-rasmga qaralsin). Shunday qilib, agarda o'g'il bolalarda 10 yil davomida oshishi me'yori rivojlanishi uch marta kuzatildi, qizlarda esa bu davrlar qisqa bo'ladi, lekin soni bo'yicha ham ular ko'pdir. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish me'yori pasayishi bilan qizlarda yuklamani miqdori 9-10, 12-13, 14-15 va 16-17 yosh diapazonlarida pasayadi. Asosan shu davrlarga katta biologik yuklama to'g'ri keladi, jinsiy yetilish davriga mos kelishi va yaqinlashadi. Bunda quyidagi biologik jarayonlarni, sinxronligi qayd

qilinadi: o'g'il bolalarda jinsiy yetilish qanday bo'lsa, xuddi shunday qizlarda ham jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishini faolligini pasayishi davri bilan mos keladi. Shunday qilib bolalar va o'smirlarni harakat faolligini rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganilganligi trenirovka yuklamasini umumiy miqdorini amaliyotda aniqlashga imkoniyat beradi.



4.3-rasm. O'g'il (a) va qiz bolalarni (b) jismoniy qobiliyatlarini yoshiga qarab rivojlanish me'yorini jami.

4.5 TANLASHGA YO'NALTIRILGAN TRENIROVKA YUKLAMASINI DAVRLASHNING YOSH XUSUSIYATLARI

Tanlashga va umumiy yo'naltirilganligi bolalar va o'spirinlar sportida trenirovka yuklamasini miqdori ko'proq me'yorda o'sib kelayotgan organizmni yosh imkoniyatlarini aniqlaydi. Biroq trenirovkani ta'sir etishi tanlashga, eng avvalo, organizm tizimi rivojlanishi darajasiga bog'liq bo'ladi, u ma'lum jismoniy yoki harakat qobiliyatini namoyon bo'lishi bilan o'zaro bog'liqdir.

Ma'lumki, ya'ni vosita va metodlar chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, yurak-qon tomiri va nafas olish tizimiga kuchni rivojlanishida – mushak tizimiga, egiluvchanlikda-tayanch-apparatini bo'g'inlarini harakatchanligini tanlash bilan ta'sir ko'rsatadi va b.q.

Tabiiyki, ya'ni xohlagan jismoniy mashqni bajarishda organizmni barcha tizimlari qatnashadi, biroq asosiysi yo'nalishiga qarab ta'sir etishiga bog'liq holda aniqlanadi.

Organizm tizimining har biri, o'zining yosh xususiyatiga ega bo'ladi va jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlanishi ko'rsatkichlarida aks etadi.

Shunday qilib, yosh sportchilarning nazorat normativlarini yoki testlash natijalarini olib biz o'sib kelayotgan organizmni u yoki bu tizimini rivojlanishi darajasini aniqlash mumkin.

Bu o'ziga xos xususiyatlar kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillikni rivojlanishi ko'rsatkichlarida aniq yoki ochiq oydin namoyon bo'ladi.

Dunyoning har xil mamlakatlarida o'tkazilgan tadqiqotlarni (Naglak,1991; Paczek,1991; L.Volkov, Starosta, Tabaa Gawaz, L.Volkov,1997; Gujalovskiy, 1978; Kuznesov, 1975) guvohlik berishiga, ya'ni jismoniy qobiliyatlarni yoshiga qarab rivojlanishi, faol rivojlanish me'yori passiv va stabillashini mavjudligi, geteroxropast kuzatiladi.

Nazariy va sport amaliyotida qayd qilishiga, qobiliyatni faol rivojlanish davridagi ushbu yo'nalishda mashqni qo'llash uni rivojlanishi ko'proq darajasini oshiradi. Shunday davrlar esa sensitiv yoki trenirovkaga ta'sir etishini o'ta ta'sirchan degan nomni oladilar. Bu qonuniyatlar va yoshiga qarab rivojlanishlar nafaqat jismoniy, lekin boshqa qobiliyatlarda-intelektual, musiqiy va b.q. qayd qilinadi.

Ushbu konsepsiya tanlashga yo'naltirilgan trenirovka yuklamasini yoshiga qarab davrlashni ishlab chiqish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Biroq qayd qilinishiga ko'ra, bolalar va o'smirlarda har xil darajadagi jismoniy rivojlanish jadallashtirilgan (akselerantь), sekin (retordantь) va o'rtacha bu yoshni o'ziga xos xususiyatlari o'zini individual xarakteriga ega bo'ladi (D.Volkov,1988, 1994, 2001). Bolalar va o'smirlarda har xil jismoniy rivojlanish darajasi tanlab qobiliyatni rivojlantirishni davrlashtirishini aniq aniqlash uchun ularni yoshiga qarab rivojlanish xususiyatini bilish zarurdir.

Bu ma'lumotlar amaliyotda aniq aniqlashga imkoniyat beradiki, qaysi yoshda bu jismoniy qobiliyatni rivojlanishiga yo'naltirilgan mashqdan ko'proq foydalanish zarur, u o'zini tabiiy rivojlanishida sensitiv davrga ega bo'ladi (Kus, 1993; Filin,1974, Fomin, Filin, 1972).

4.6 KUCH, TEZKORLIK VA KUCHLANISH QOBILIYATI

Kuch – bu tashqi qarshilikni yengib o‘tish qobiliyatidir yoki mushak zo‘r berishi yordamida unga qarshilik ko‘rsatadi.

Panja kuchini va stanavoy kuchlarni rivojlanishini eng yuqori me‘yori katta maktab yoshida bolalarda kuzatiladi, bu esa kuchni yo‘naltirilganligini hajmi vositasini oshganligi uchun asos bo‘ladi.

Har xil mushak guruhlarini yoshiga qarab rivojlanishi notekis va mutlaqo individual o‘tadi: ularni har biri ontogenez jarayonida o‘zini o‘ziga xos rivojlanishi yo‘lida o‘tadi.

Panjalarni bukish uchun, xuddi va qolgan mushak guruhleri uchun absolyut kuch ko‘rsatkichlarini o‘sishi bilan doimiy ravishda oshib borishi bilan xarakterlidir. Qizlarda kuchning jiddiy o‘sganligini 9 yoshdan to 10 yoshgacha ta’kidlab o‘tiladi. Panja va bel kuchini 9 yoshdan to 10 yoshgacha barcha mushak guruhleri – 10 yoshdan 11 yoshgacha, bel va oyoq mushaklari 11 yoshdan 12 yoshgacha, panja va bel mushaklari o‘sishi jiddiy ravishda o‘sganligi qayd qilinadi.

O‘z kuchini rivojlanishi xususiyatlarini ko‘rib chiqilganligidan tashqari, dinamik kuch eng muhim ahamiyatga ega bo‘ladi va uni turli tumanligidan biri – portlovchi kuchdir, ya’ni qisqa vaqt ichida katta kuch miqdori yoki kattaligini namoyon qilish qobiliyatidir. Bu shu bilan xarakterlanadiki, masalan, tezkorlik-kuchlanish mashqlari uchun sakrashlar, uloqtirish va b.q.

Portlash kuchining o‘zgarishi yoshiga va jinsiga bog‘liq holda biroq bir me‘yorda bo‘lmagan, olg‘a borishi qayd qilinadi. Shunday ekan, qizlarda turgan joydan balandlikka sakrashda 12-14 yoshgacha uzluksiz ortib boradi, so‘ngra ayrim natijalarni turg‘unlashi va shuningdek, ularnig yomonlashishiga olib keladi.

O‘g‘il bolalarda portlash kuchini yillik o‘rtacha ko‘rsatkichlari yillar davomida oshib boradi, o‘zining maksimumiga 15-17 yoshda erishadi. Portlash kuchining o‘sishi ishonchliligini qizlarda 8-10 va 11-14 yoshda, o‘g‘il bolalarda esa 11-12 va 13-15 yoshda qayd qilinadi.

Qizlarda o‘rtacha jismoniy rivojlanishida tezkorlik-kuchlanish yo‘nalishida eng ko‘p miqdordagi vosita kichik yoshda qo‘llaniladi, bu esa 8-9 va 10-11 yoshda ushbu qobiliyatni rivojlanish farqi ishonchliligini qayd qilinadi (4-1 jadval). O‘smirlarni yoshida shunday o‘shish 13-14 yoshlilar uchun xarakterlidir. Lekin tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlari 12-13-14-15-16-17 yoshda pasayadi (4.7 rasm). Tezkorlik kuchlanishi vositasini oshirishni maqsadga yo‘naltirilganligi bilan bog‘liq kichik va

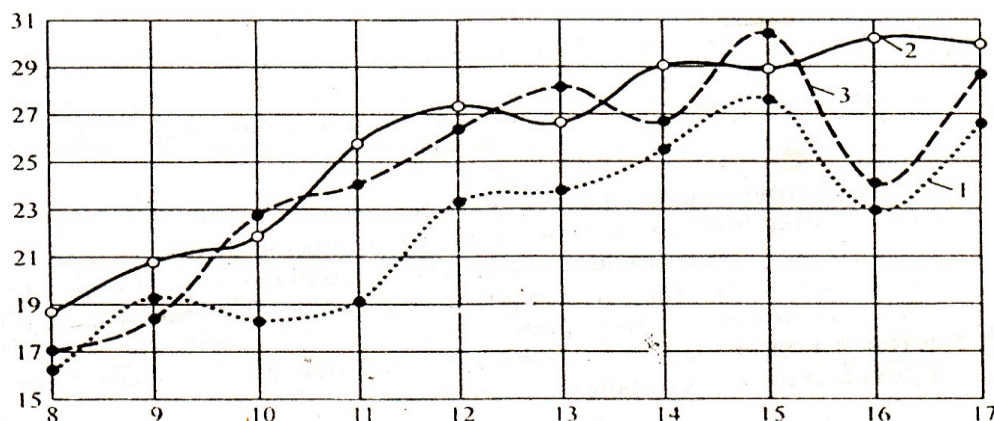
o‘smirlik yoshidagi o‘rtacha jismoniy rivojlanish qizlar uchun eng ko‘proq samarali bo‘ladi.

Qizlarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatini yoshiga qarab rivojlanishi taqqoslash jismoniy rivojlanishni o‘rtacha va tezlashtirilgan sur‘atini ko‘rsatishiga ko‘ra, ya‘ni ushbu qobiliyat ularda qanday bo‘lsa, boshqalarda ham shunday qariyb bir xilda oshgan. Bunday jismoniy rivojlanish darajasi qizlar o‘rtasidagi farqi trenirovkaga ta‘sir etish vositasini taqimlanishi kuzatiladi. Shunday ekan, qizlarda akseleratok 9 yoshdan to 10 yoshgacha va 14 yoshdan to 15 yoshgacha tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalashga yo‘naltirilgan trenirovka qilish vositasini oshirish uchun eng qulay sharoitdir.

4.1-jadval.

Jismoniy rivojlanish darajasining bog‘liqligini qiz bolalar va qizlarni tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini absolyut ko‘rsatkichlari, sm.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	O‘rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$x \pm m$	T	P	$x \pm m$	t	P
8	18,6±0,6	1,6>0,05		17,1±0,9	0,9>0,05		15,1±0,9	1,9>0,05	
9	20,7±1,1	0,7>0,05		18,4±1,1	2,5<0,05		19,3±1,9	0,4>0,05	
10	21,8±0,9	2,9<0,01		22,9±1,4	0,5>0,05		18,3±1,2	0,4>0,05	
11	25,6±0,8	1,5>0,05		24,0±1,3	1,2>0,05		19,01±1,6	2,0>0,05	
12	27,4±0,09	0,7>0,05		26,1±1,2	0,7>0,05		23,3±1,3	0,9>0,05	
13	26,06±0,8	2,1<0,05		28,1±2,4	0,6>0,05		23,6±2,6	0,5>0,05	
14	29,0±0,9	0,2>0,05		26,5±1,0	1,4>0,05		25,3±2,4	0,8>0,05	
15	28,8±0,9	1,0>0,05		30,2±2,4	1,5>0,05		27,5±1,1	1,8>0,05	
16	30,2±0,9	0,2>0,05		24,0±3,2	1,3>0,05		22,7±2,4	1,1>0,05	
17	29,8±1,1			28,6±1,4			26,4±2,1		



4.4-rasm. Jismoniy rivojlanishi har xil darajadagi maktab yoshidagi qizlarni tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini yoshiga qarab rivojlanishi.

Sekin jismoniy rivojlangan qizlar uchun kichik va o'smir yoshida tezkorlik-kuchlanish xarakteridagi vositadan foydalanishni ko'proq oshirish xarakterlidir, katta yoshda kamayadi. Ushbu qobiliyatni 11 dan 12 yoshgacha ushbu qobilyaitni rivojlanish me'yorini oshishi ko'proq bo'ladi.

Turli xil jismoniy rivojlanish vakillari tezkorlik – kuchlanish maqsadga yo'naltirilganligini takomillashtirish uchun turli-tuman yoshga oid davrlarga ega, biroq ushbu qobiliyat 10 yilda barchasida amaliyotda bir xilda oshdi.

O'rtacha jismoniy rivojlangan qizlarni tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini yoshiga qarab rivojlanishini qiyosiy tahlil qilish shu haqda guvohlik beradiki, ya'ni retordentlar ko'proq o'rtacha va o'rtacha yuqori darajadagi vakillarning ushbu qobiliyatlari ko'rsatkichlari bo'yicha past keladi, bunda 8,10-12 va 16 yoshda, bu o'rtacha jismoniy rivojlanishdagi qizlarni ko'rsatkichlari nisbati 10 va 11 yoshda esa – qiz bolalar akseleratonlarga nisbatan bo'yicha farqi ishonchlidir. Yettita yosh oidlarida tezkorlik-kuchlanish akseleraton qobiliyati o'rtacha jismoniy rivojlanishdagi ularni tengqurlaridan past ahamiyatga ega. Shu bilan birga faqat 16 yoshda tezkorlik kuchlanish yo'nalishdagi vositasini oshishini oxirgi ustunligi ishonchlidir.

O'g'il bolalarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini darajasini oshishi o'rtacha, jismoniy rivojlanishi 12-13 va 16 yoshlilardan tashqari barcha yoshlar o'rtasida ishonchli bo'ladi. Ushbu qobiliyatni 10 yillik ko'rsatkichi 24,4 sm ga oshadi. O'sishni eng yuqori me'yor, shunday qilib va trenirovka qilish vositasini oshishi 8 dan 9 gacha, 11 gacha va 14 dan 15 gacha kuzatiladi, ya'ni asosan kichik va o'smirlik yoshida bo'ladi (4.2-jadval).

Pubernant davrida o'sish me'yorini oshishi prepubernantga nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi, bu esa tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalash uchun eng ko'proq qulay bo'lib ushbu davrlarga asos bo'lib hisoblanadi.

Akselerantlarda 10,11,12,13 va 14, 15 yoshda bir muncha yoki ko'proq oshishni uchta sikli kuzatiladi. O'yindagi umumiy o'sishi 22,7 sm tashkil etadi, ya'ni o'rtacha jismoniy rivojlanish darajadai vakillarga nisbatan 1,7 sm kam bo'ladi. 11-12 va 15-17 yoshdan tashqari barcha yoshdigilarda ishonchli ravishda oshganligi kuzatiladi. Har yilgi o'sishida yoshni faol o'sishini va kamayishini qayd qilinadi. 15 yoshdan boshlab to 17 yoshgacha turg'unlik, 13-14 yoshdan ushbu qobiliyatni ishonchli ravishda pasayadi (4.8-rasm). Kichik maktab yoshida o'sish me'yorini oshishi 10,6 sm ni o'smirlik yoshida – 13,3, katta yoshida -0,2 sm ni

tashkil etadi, bu esa har xil yoshdagi davrlarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini takomillashtirishga yoʻnaltirilgan vositani taqsimlash uchun asos boʻlib hisoblanadi.

Oʻn yil davomida oʻgʻil bolalar-retardantlarni tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlari 19,9 sm gacha oʻsadi, qariyb 2 martagacha ortadi. Shunday ekan, akselerantlarda birnecha yosh davrlarida kuzatiladi. Ushbu qobiliyatlarni oʻsishi ishonchli boʻladi. 10-11/ 12-13 va 15-16 yoshlarda bu sifatni tezkorlik

4.2-jadval.

Jismoniy rivojlanishida bogʻliq boʻlgan oʻgʻil bolalar va oʻsmirlarning tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini absolyut koʻrsatkichlari, sm.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	Oʻrtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$\bullet \pm m$	t	P	$x \pm m$	t	P
8	19,6±0,62	4,5<0,01		19,0±1,11	2,4<0,05		22,1±0,21	2,7<0,05	
9	24,0±0,71	3,1<0,01		2,4±0,88	2,9<0,01		20,0±0,74	3,2<0,001	
10	25,0±0,91	3,6<0,01		20,4±1,08	3,7<0,01		24,0±2,49	3,5<0,001	
11	29,5±0,8	2,5<0,05		29,2±2,08	1,4>0,05		34,5±1,62	3,7<0,001	
12	32,5±0,80	1,6>0,05		26,0±0,94	5,8<0,001		28,3±0,37	14<0,001	
13	33,9±0,40	2,5<0,05		38,7±1,95	2,5<0,05		46,5±1,39	10,0<0,001	
14	36,0±0,70	5,5<0,01		32,3±1,62	3,4<0,001		32,2±0,83	2,5<0,05	
15	42,0±0,82	2,4<0,05		42,5±2,44	0,5>0,05		35,0±0,74	5,7>0,001	
16	45,0±0,90	0,8>0,05		44,0±1,14	1,2>0,05		41,0±0,74	1,0>0,05	
17	44,0±0,71			41,7±1,46			42,0±0,58		

4.8-rasm. Har xil jismoniy rivojlanish darajasidagi maktab yoshidagi bolalarni tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarining yoshiga qarab rivojlanishi: 1-sekin; 2-oʻrtacha; 3-tezlikda

- kuchlanish xarakteridagi vositadan foydalanishni oshirish bilan maqsadga yoʻnaltirilgan holda tarbiyalash uchun eng koʻproq maʼqul yoʻldir.

2-9, 11-12 va 13-14 yosh davrlarida ushbu qobiliyatlarni koʻrsatkichlarni kamaytirishning ishonchliligi, 16-17 yoshda esa oʻsishini ishonchliligi kuzatiladi.

Retordantlar uchun xarakterliligi shundaki, kichik maktab yoshidagi bolalarda oʻsish meʼyori koʻproq va u 11,3 sm ga, oʻsmirlarda esa – 7,0 sm ga teng, katta yoshda esa turgʻunligi kuzatiladi va garchand faol

rivojlanishi barcha yoshga oid davrlari uchun xarakterlidir, maxsus pedagogik ta'sir etish uchun eng ko'p ijobiy yordam beradigan kichik va o'smirlik yoshidagilarni tan olish lozim.

Shuni ko'rsatib o'tish zarurki, ya'ni o'g'il bolalarda qariyb barcha yoshda sekin jismoniy rivojlanish xuddi o'rta vakillariga o'xshab, xuddi shunday tezkorlik bilan jismoniy rivojlanish tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchliligi bilan farq qiladi.

Shunday ekan, 10 tadan 9 yosh davridagi retordantlarni rivojlanishi tezkorlik darajasi vakillarini 10 tadan 7 tasi o'g'il bolalarni o'rtacha ushbu ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli ravishda farq qiladi. Buni esa o'rtacha va o'rtachadan yuqori daraja haqida aytish mumkin emas. Bu yerda ishonchli farqi esa 10 tadan 4 ta yoshni tashkil etadi. Shu yoshlardan 3 tasi pubernant davriga to'g'ri keladi.

Tezkorlik qobiliyatlari. Tezkorlik - bu kishining funksional majmuasi xususiyati bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri va harakat tezligi xarakteristikasini, shuningdek, vaqtini ko'proq aniqlaydi.

Panja harakatining harakatlantiruvchi reaksiyasining yashirin vaqti 11 yoshni o'zidayoq kattalar ko'rsatkichlariga yaqinroq bo'lib qoladi. 13-14 yoshda shunday ko'rsatkichlarga o'quvchilar yelka, son, boldir va oyoq kafti harakatlarida erishadilar.

Oddiy va murakkab harakatlantiruvchi reaksiya tezligi yoshdan yoshga bir oz o'zgaradi. Masalan, 7 yoshdan 16 yoshgacha harakat me'yori bir yarim martaga oshadi. Biroq bu o'sish esa yoshdan yoshgacha notekis o'tadi. Ko'proq bir oz o'sish 7-9 yoshda qayd qilinadi. 10-11 yoshda harakat chastotasini yillik o'sishi birmuncha pasayadi: sekundiga harakatlanish 0,1-0,2 gacha; 12-13 yoshda esa yana oshadi, 14-15 yoshlarda esa har yilgi o'sish sekinlashadi; o'g'il bolalarda sekundiga harakatlanish 0,1-0,2 gacha, qiz bolalarda esa 14-15 yoshda butunlay to'htaydi va 16 yoshda esa uncha ko'p bo'lmaydi.

Barcha qo'l-oyoq bo'g'inlarida harakatni maksimal chastotasini jinsiy belgnilarida farq qilishi qayd qilingan 7-10 yoshdagi o'g'il bolalarda harakat me'yori qizlarga nisbatan yuqori bo'ladi, 13-14 yoshlarda esa qizlarda yuqori bo'ladi.

Sport tayyorgarligi amaliyoti uchun eng muhim bo'lmagan, lekin aytilgan shakllari bilan taqqoslanishi bo'yicha tezlikni namoyon bo'lishi, tezlikni to'liq harakatlantiruvchi aklarni tezligi hisoblanadi. Maksimal tezlik bilan bajariladigan ko'pchilik harakatlar uni maksimum va pasayishi davrida tezlikni oshib borishi bilan farq qiladi.

Startdan yugura boshlaganda maksimal tezlikni oshib borish vaqti yoshiga va jinsiga bog'liq bo'lmaydi. Kattaligi bo'yicha yugurishni hohlagan tezlikda shunday oshib borishni shunday holatini asosiy soni, lekin hozirgi sinalayotgan uchun maksimal imkoniyati, start paytidan yugurishni 5-6 sekundiga to'g'ri keladi (ko'pincha 6 sekundiga to'g'ri keladi).

Qiz bolalarda o'rtacha jismoniy rivojlanishida tezkorlik qobiliyati 8 yoshdan 15 yoshgacha 1,3 martagacha ortadi, 15 dan 17 yoshgacha ularni kamayishi kuzatiladi (4.3-jadval). Kichik yoshda qobiliyatni faol rivojlanishi bo'ladi, o'smirlik yoshida kamayadi, katta maktab yoshida esa – birmuncha pasayadi. O'sishni ishonchliligi jiddiy ravishda 8 dan 11 yoshgacha va 12 dan 13 yoshgacha bo'ladi.

Qiz bolalarda tezkorlik qobiliyati tezkorlik bilan jismoniy rivojlanishi 16 yoshgacha faol rivojlanadi (4.9-rasm) va o'sishni bir nechta ishonchli davrlariga ega bo'ladi: 8-9, 10-11, 11-13 yosh.

Eng ko'p o'sish 8 yoshdan 9 yoshga to'g'ri keladi. 16 yoshdan to 17 yoshgacha tezlikni ko'rsatkichlari pasayishi – ishonchsiz bo'ladi, shunday ekan, lekin o'sishi 9 dan 10 yoshgacha, 12 dan 13 yoshgacha va 14 yoshdan 16 yoshgacha bo'ladi.

Qiz bolalarda va qizlarda tezkorlik qobiliyatini sekin jismoniy rivojlanishi 8 yoshdan 17 yoshgacha faollashgan va turg'unlik davrlariga ega bo'ladi. 15 yoshgacha – faol davridir. 14 dan 15 yoshgacha tezkorlik qobiliyatlarini eng ko'p o'sishi bo'ladi. Faol rivojlanishni ishonchliligi 8 dan 10 gacha va 13 dan 15 yoshgacha qayd qilingan.

Maktab o'quvchi qizlarining tezkorlik qobiliyatlarini absolyut miqdori bo'yicha taqqoslashni sekin va o'rtacha jismoniy rivojlanishini shuni ko'rsatadiki, hozirgi qobiliyat ularda 15 yoshgacha faol rivojlanadi, 8 dan 15 yoshgacha 1,3 martagacha ortadi. Biroq, agarda qiz bolalarda va qizlarda past darajadagi natijalarni keyinchalik jiddiy o'zgarmaydi, lekin o'rtacha jismoniy rivojlanish vakillarida 16 dan 17 yoshgacha kamayadi. Ko'pchilik yoshlarda (10 tadan 8 tasida) o'rtacha jismoniy rivojlangan maktab o'quvchi qizlarda harakat tezligi ko'proq yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'ladi, garchand tahlil ham, 8 dan 10 gacha va 15 dan 17 yoshdagi ushbu ko'rsatkichlar o'rtasidagi ishonchli farqni ko'rsatmaydi.

Tezkorlik qobiliyatlarini har yilgi o'sishi shuningdek, ushbu darajalari orasida farqi bo'ladi. Sekinlashish darajasi vakillarida qiz bolalarda faol o'sish 8-10 va 14-15 yosh davrlariga to'g'ri keladi, xuddi shunday vaqtda qiz bolalar va qizlarda o'rtacha jismoniy rivojlanish 8 dan to 9 gacha va 9 dan 10 yoshgacha bo'ladi. Umumiy qonuniyatlarda asoslanib ya'ni agarda pubernativ davrlarida qiz bolalarda sekinlashish

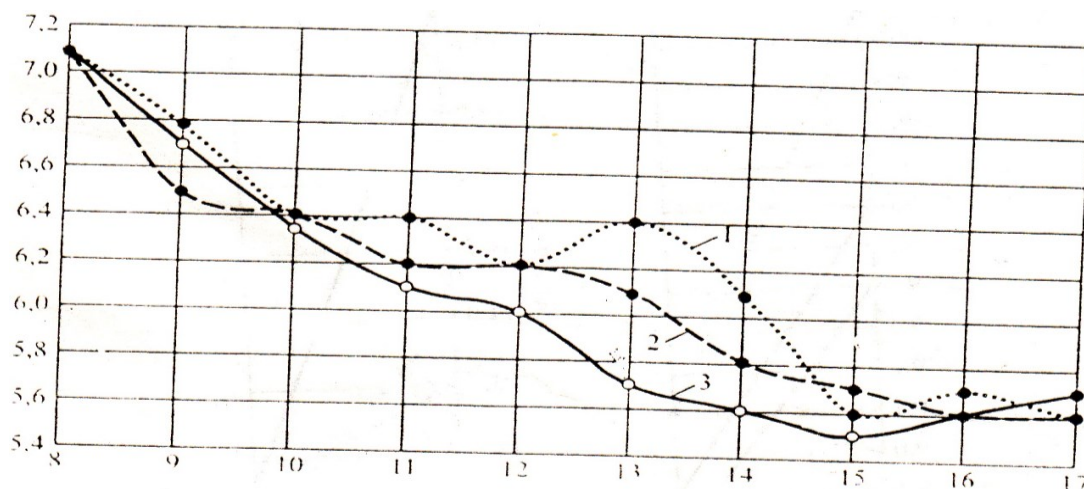
darajasi o'sish me'yorini yig'indisini orqada qolishi hisoblanadi, pubernantdan keyin o'rtacha jismoniy rivojlangan o'zlarini o'zib ketadi va so'ngra ular bilan tenglashadilar.

Sekinlashgan va tezlashgan jismoniy rivojlanishdagi qiz bolalar, tezkorlik qobiliyatlarini 8 dan 17 yoshgacha bir xilda o'sishiga qaramasdan, shunday absolyut ko'rsatkichlari bo'yicha nisbatan xuddi shunday miqdorda farqi bo'ladi. Absolyut ko'rsatkichlari bo'yicha beshta yosh bo'yicha ustunlik tezlashgan qiz bolalar tomonidan bo'ladi va faqatgina ikki yoshda ular sekinlashgan jismoniy rivojlangan qizlarda baland bo'ladi.

4.3-jadval.

Jismoniy rivojlanishga bog'liq bo'lgan holda qiz bolalar va qizlarda tezkorlik qobiliyatlarining absolyut ko'rsatkichlari, sek.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	O'rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$x \pm m$	t	P	$x \pm m$	t	P
8	7,1±0,05	5,0<0,001		7,1±0,05	4,6<0,001		7,1±0,04	5,0<0,001	
9	6,7±0,04	6,5<0,001		6,7±0,04	1,0>0,05		6,8±0,05	5,0<0,001	
10	6,3±0,04	3,1<0,01		6,3±0,04	3,5<0,01		6,4±0,06	0	
11	6,1±0,05	1,6>0,05		6,1±0,05	0		6,4±0,11	1,5>0,05	
12	6,0±0,03	7,5<0,001		6,0±0,03	0,9>0,05		6,2±0,07	1,8>0,05	
13	5,7±0,03	2,3<0,05		5,7±0,03	2,6<0,05		6,4±0,08	2,5<0,05	
14	9,6±0,03	1,9>0,05		9,6±0,03	0,9>0,05		6,1±0,09	8,0<0,05	
15	5,5±0,04	1,6>0,05		5,5±0,04	1,0>0,05		5,6±0,14	1,6>0,05	
16	5,6±0,05	2,0<0,05		5,6±0,05	1,4>0,05		5,7±0,05	1,4>0,05	
17	5,7±0,03			6,7±0,03			5,6±0,05		



4.5-rasm. Jismoniy rivojlanishi har xil darajadagi qiz bolalarni tezkorlik qobiliyatlarini yoshiga qarab rivojlanishi; 1-sekinlashgan, 2-o'rtacha, 3-tezlashgan.

Shunday qilib, tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirishga yoʻnaltirilgan vosita oʻzini hajmini har xil jismoniy rivojlangan qiz bolalarda shunday yosh davrlarida oʻzini hajmi ortib borishi shart: sekinlashgan-8-9 va 13-18 yoshda; oʻrtacha 8-11 va 12-14 yoshda, tezlashgan-6-9, 10-11 va 13-14 yoshda.

Har xil jismoniy rivojlanishdagi qiz bolalarda tezkorlik qobiliyatlarini shakllanishi turli-tuman xarakterlariga qaramasdan 8 dan 17 yoshgacha ularni oʻsishini yigʻindisi esa barcha darajalar uchun qariyb bir xil boʻladi. Bulardan tashqari shuni qayd qilib oʻtish kerakki, yaʼni kichik maktab yoshida barcha darajada jismoniy rivojlangan qiz bolalarda tezkorlik qobiliyatlarini faol shakllanish davri hisoblanadi.

Oʻrtacha rivojlangan oʻsmir-oʻgʻil bolalarda tezkorlik qobiliyatlarini faol rivojlanishi 9 dan 12 yoshgacha pasayishi 8dan 9 gacha va 13 dan to 16 yoshgacha pasayishi bilan 12-13 yoshdop turgʻunlik boʻlishi kuzatiladi. Yani tezkorlik qobiliyatlari 10 yil davomida jadal rivojlanib boradi va bunda eng koʻp oʻsish meʼyori oʻsmirlik yoshiga toʻgʻri keladi (4.4-jadval).

Tezkorlik qobiliyatlarini shakllanishida oʻrtacha jismoniy rivojlanishdagi bolalar va oʻsmirlar oʻzlarini tengqurlari akselerativ va retardantlardan jiddiy farq qilmaydilar. 14 yoshlilardan tashqari, bu yerda maktab oʻquvchilari retardantlarga nisbiy koʻproq past natijalari koʻrsatadilar. Shuningdek 12 va 16 yoshda qachonki ular akselerantlarni bolalar va oʻsmirlarda harakat tezligidan oʻzib ketadi.

Akselerantovlarda tezkorlik qobiliyatini rivojlanishi 9 dan 11 yoshgacha – ikki siklga ortadi, u 10 dan to 12 dan 15 s gacha teng (4.10-rasm). Biroq ishonchli oʻsishi esa 10-11, 13-15 va 16-17 yoshga toʻgʻri keladi.

Koʻrsatkichlarning koʻproq oʻsishi pubernativ va pubernativ davrlaridan keyingi toʻgʻri keladi, garchand prepubernativda tezlikni tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlar bor. Ushbu qobiliyat oʻn yilda 2,6 sek oshadi, yaʼni sekinroq va oʻrtacha jismoniy rivojlangan bolalar va oʻsmirlarga nisbatan, 0,2 sek koʻproqdir. Yoshga oid rivojlanish koʻproq bir tekisda boradi va sezilarli sakrab-sakrab oʻsishlar kuzatilmaydi. Biroq 10,1415 va 16 yoshda akselerantlar, retardantlarga nisbatan past ishonchli natijalar koʻrsatadilar, 12 va 16 yoshda esa, oʻrtacha jismoniy rivojlangan vakillariga nisbatan past koʻrsatadi.

Retardantlarni tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanishi oʻzlarining tengqurlaridan bir biriga oʻzib ketadi. Lekin, shunday qilib, oʻrtacha va

tezlashgan jismoniy rivojlangan vakillarida ularda tezlikni ivojlanishni asosiy ikkita bosqichi bo‘ladi, bular 9-11 va 13-15 yoshdir.

Ishonchli farqni tahlilini ko‘rsatkichiga, ya’ni retardantlar o‘rtacha jismoniy rivojlangan bolalar va o‘smirlar bilan taqqoslash bo‘yicha faqatgina 14 yoshdagina eng yaxshi natijalarni ko‘rsatadilar. Ya’ni akselerantlar va retardantlar o‘rtasidagi tezkorlik qobiliyatlari farqiga keladigan bo‘lsak, ular to‘rtta yoshga oidlarida ishonchli bo‘ladi, aynan 10,14,15 va 16 yoshda.

Shunday qilib prepubernat davridagi o‘rtacha jismoniy rivojlangan o‘g‘il bolalarda harakat tezligida bir xil natija ko‘rsatadi.

4.4-jadval.

Jismoniy rivojlanishga bog‘liq bo‘lgan o‘g‘il bolalar va o‘smirlarning tezkorlik qobiliyatlarining absolyut ko‘rsatkichlari, sek.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	O‘rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$x \pm m$	t	P	$x \pm m$	t	P
8	6,5±0,11	0,8>0,05		5,6±0,13	1,1>0,05		6,4±0,10	1,7>0,05	
9	6,6±0,08	2,5<0,05		7,0±0,28	1,8>0,05		6,6±0,06	4,6<0,01	
10	6,9±0,08	4,3<0,01		6,5±0,07	5,1<0,01		6,2±0,05	6,2<0,01	
11	5,9±0,06	4,4>0,001		6,0±0,05	1,0>0,05		5,9±0,01	0,6>0,05	
12	5,6±0,03	0,0>0,0		5,9±0,07	1,0>0,05		5,8±0,14	0,1>0,05	
13	5,5±0,05	5,6<0,01		5,5±0,06	4,8<0,001		5,7±0,05	8,4<0,001	
14	4,8±0,05	2,5<0,06		5,1±0,13	3,6<0,001		4,7±0,08	5,3<0,001	
15	4,5±0,08	4,4<0,01		4,6±0,10	0,8>0,05		4,4±0,04	1,6>0,05	
16	4,1±0,06	0,6>0,05		4,5±0,12	6,0<0,001		4,2±0,06	1,3>0,05	
17	4,1±0,03			4,1±0,08			4,0±0,04		

Chidamlilik. Chidamlilikni umumiy maqsadi birorta faoliyatda charchashga qarshi turish qobiliyatini o‘zida ifodalaydi, uni baholash mezoni vaqt hisoblanib ular davomida kishi ma’lum tezlikda shuni tutib turish qobiliyatidir.

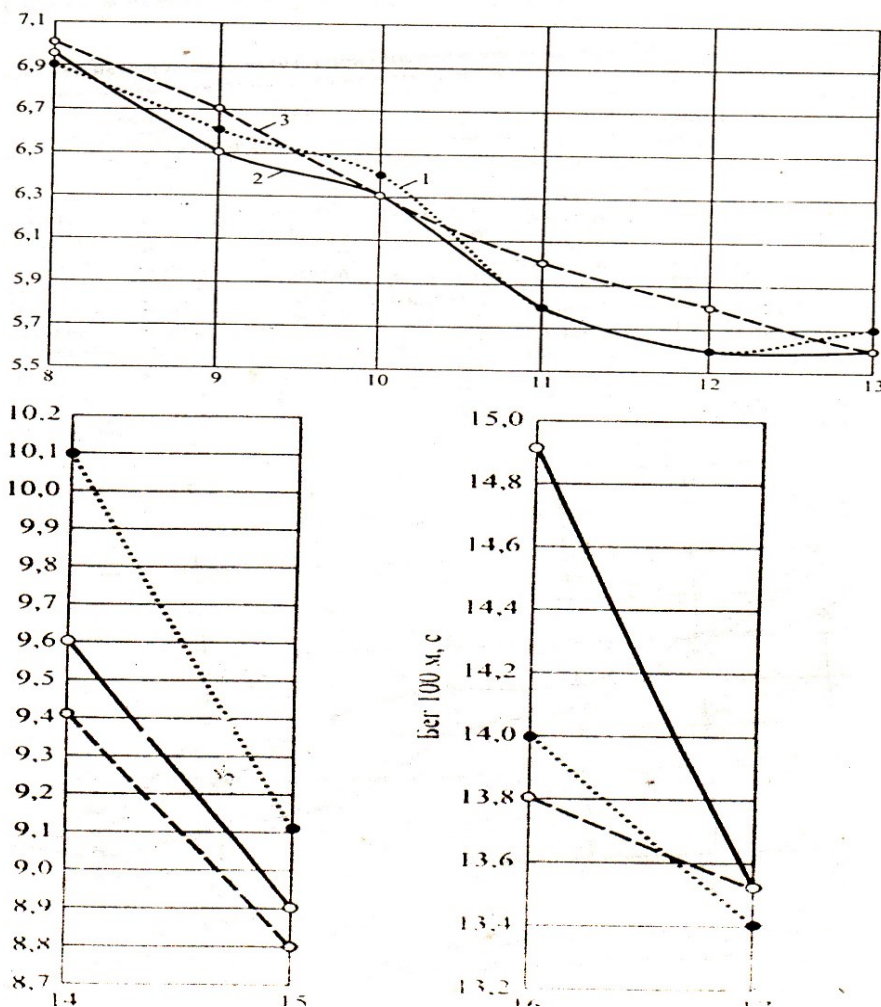
Kichik maktab yoshidagi o‘g‘il bolalarda umumiy chidamlilik jadal rivojlanadi. O‘rta yoshda esa uni sekinlashishi kuzatiladi, katta yoshda – yangidan ko‘payadi. Qiz bolalarda 8 yoshdan to 13-14 yoshgacha bu ko‘rsatkich doimiy ravishda o‘sib boradi, 14 yoshdan keyin esa keskin pasayadi.

8-11 yoshli o‘g‘il va qiz bolalarda chidamlilikni faol o‘sishi mushakni dinamik zo‘riqishida qayd qilinadi.

Turli-tuman mushak guruhlarida statik zo'riqishga bo'lgan chidamliligi shuningdek, yoshiga bog'liq holda bardosh berishida o'zgarib boradi. Eng yuqorisi kichik maktab yoshidagi bolalarda panjalarini bukilishini statik kuchlanishini ushlab turish vaqtini o'sishi hisoblanadi. Shunday qilib, 8-11 yoshli o'g'il bolalarda statik chidamlilikni ko'rsatkichlari 75,5% ortadi; 11 dan to 14 yoshgacha – 11,7% ga; 14 dan to 17 yoshgacha esa – 10,4% ga o'sadi. Ayniqsa uning ustiga, kichik yoshda oshadi. Qolgan yoshlarda ishonchli farqlar eng ko'pi ko'pchilik holatda 2-3 yildan keyin boshlanadi.

8-15 yoshli qizlarda panja mushagini statik chidamliligini o'sishi namoyon bo'ladi, shuningdek faqat 8 yoshdan to 10 yoshgacha o'rni bo'ladi. So'ngra 15 yoshga borganda chidamlilik 8 yoshlik qiz bolalar darajasigacha pasayadi.

Tanani yoki gavnani yozuvchi mushaklarini statik chidamliligini yoshiga qarab o'zgarish xarakterida ma'lum o'zicha xususiyati bo'ladi.



4.6-rasm. Turli-tuman o'rtacha jismoniy rivojlanishdagi o'g'il bolalarning tezkorlik qobiliyatlarini yoshiga oid rivojlanishi 1-sekinlangan, 2-o'rtacha, 3-tezlashgan.

Shunday ekan, 13 yoshdagilar bilan taqqoslaganda statik chidamlilikni ko'rsatkichlari 14 yoshda kamayishi kuzatiladi. Yonma-yon turgan kichki yoshda (8-9, 9-10, 10-11 yosh) va o'rta yoshdagi (11-12, 12-13 yoshda) ular orasidagi ishonchli farqlar aniqlangan. Katta yoshda esa yonma yon turgan yoshdagilarda esa ishonchli farq kuzatilmagan. Shunday qilib, o'g'il bolalarda gavnani yozuqchi mushaklarini chidamliigi hammadan ko'proq kichik yoshda o'zgarishi va katta yoshda kamayishi isbotlangan.

Barcha yosh davrlarini ichida chidamlilikni eng kam o'sishi o'rtacha maktab yoshidagilarga to'g'ri keladi: chidamlilik 8 yoshdan 11 yoshgacha 76,5% ortadi, 11 yoshdan 14 yoshgacha 32,9% ga, 14 yoshdan 17 yoshgacha esa 63,1% ortadi.

8-15 yoshli qiz bolalarda oyoq va gavnani yozuvchi mushaklarini statik chidamliligini tabiiy ravishda o'sishini o'ziga xos yo'li qayd qilingan. 8 dan 14 yoshgacha oyoq mushagini chidamliligini kamroq o'zgaradi, 15 yoshida esa bir muncha ko'proq ortadi.

Statik kuchlanishda mushakni chidamliligi shuningdek vaqti o'lchash yo'li bilan aniqlangan bo'lishi mumkin, ular davomida har xil yoshdagi bolalar gimnastikani asosiy holati – osilish va tayanish holatini ushlab turishi mumkin. Bu holatni bajarishda mushakni chidamliligi yoshiga qarab oshib boradi. 7 yoshdan 17 yoshgacha qizlarni chidamliligi o'g'il bolalarni chidamliligiga qaraganda bir muncha kamroq bo'ladi. O'g'il bolalarda osilib ushlab turishdagi maksimal vaqti 14 yoshda qayd qilingan (4 daq. 30 sek.), qiz bolalarda esa – 11 yoshda (4 daq. 35 sek.). Tayanib maksimal ushlab turishni vaqti o'g'il bolalarda 16 yoshgacha o'sadi, qiz bolalarda esa 14 yoshgacha o'sadi, shundan keyin yoshda o'sish sekinlashadi.

Kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik-kuchlanish zo'riqishida chidamlilikni rivojlanishini yoshiga qarab o'zgarishi o'g'il bolalarda – 8 yoshdan to 10 yoshgacha qiz bolalarda 9 yoshdan to 10 yoshgacha eng ko'p o'sishi haqida guvohlik beradi.

Chidamlilik va boshqa jismoniy qobiliyatlar sifatida o'zini o'sishida yoshiga qarab jinsiga va differensiyalashganligi o'ziga xos xususiyatiga ega, bu esa bolalar va o'smirlarni ko'p yillik sport tayyorgarligini har xil bosqichlarida kerakli kattalikda ta'sir etishni yetarli darajada ijobiy ravishda tanlab olishga imkoniyat beradi.

O'rtacha jismoniy rivojlangan qiz bolalarda chidamlilikni eng ko'p faol rivojlanishi 13 dan 15 yoshgacha, hamda 16 dan 17 yoshgacha bo'lib

o'tadi, garchand 2,5 sek o'sishi qayd qilinadi, bu davrda ishonchli o'sishini tahlil qilish tasdiqlanmaydi (4.5-jadval).

13 dan 15 yoshgacha jismoniy rivojlanganning tezlashtirilgan vakillarida ko'rsatkichlar 7,0 sek ga ya'ni 1,1 marttaga yaxshilanadi. Shu bilan bir vaqtda yoshlarni o'rtasida jiddiy ko'rsatkichlari yomonlashtiradi, garchand uni o'sishi bir oz kuzatiladi (4.11-rasm).

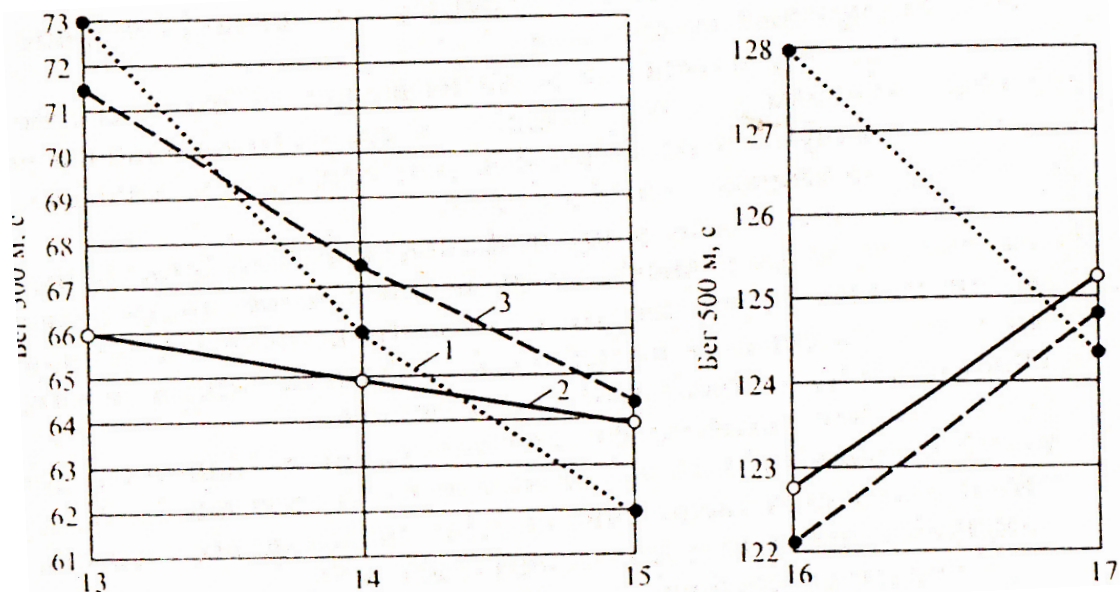
13 dan 15 gacha yosh davri ichida chidamlilik, sekin jismoniy rivojlangan vakillarda 10,8 sek ga, ya'ni 1,2 martagacha ortadi. Bunda shuni qayd qilish kerakki, ya'ni 13 dan to 14 yoshgacha chidamlilikni shakllanish me'yori 7,0 sek tengdir, 14 dan 15 yoshgacha, 16 dan 17 yoshgacha ishonchli o'sishi 8,8 sek teng.

O'smirlik yoshida (13 va 14 yosh), o'rtacha jismoniy rivojlangan maktab qizlaridagi ko'proq chidamliliroq, katta yoshda (15 va 17 yosh) sekin va 16 yoshda esa – tezlashgan bo'ladi. Bunda 13 yoshda o'rta darajadagi o'quvchilarda chidamlilik ko'rsatkichlar boshqa darajadagi vakillarni yaxshi ko'rsatkichlari ishonchlidir. Sekin jismoniy rivojlangan maktab o'quvchi qizlar 15 yoshda ishonchli ravishda ustun bo'ladi. Qolgan yoshlarda o'rta yoshdagi farq uncha katta ahamiyatga ega bo'lmaydi.

4.5-jadval.

Jismoniy rivojlanishidan bog'liq bo'lgan qizlarda chidamlilikni absolyut ko'rsatkichlari, sek.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	O'rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	T	p	$x \pm m$	T	P	$x \pm m$	T	P
13	73,0±2,27	2,05	<0,05	66,3±0,79	1,0	<0,5	71,6±2,23	1,4	<0,05
14	66,0±0,66	2,2	<0,05	65,2±0,75	1,6	<0,05	67,6±1,79	1,4	<0,05
15	62,2±0,48			63,9±0,37			64,6±1,01		
16	127,8±4,08	0,5	>0,5	122,9±1,13	1,9	<0,05	122,1±2,41	0,9	<0,05
17	124,3±5,46			125,4±73			124,8±1,82		



4.7-rasm. Har xil darajada jismoniy rivojlangan qiz bolalarda yoshiga qarab chidamlilikni rivojlanishi. 1-sekinlashgan; 2-o'rtacha; 3-tezlashgan.

Chidamlilikning ko'proq o'sishi 13 dan 15 yoshgacha bo'lgan sekinlashgan qiz bolalar uchun jismoniy rivojlanishi tezlashgan qizlar uchun – kamligi bilan xarakterlidir.

Yoshi bo'yicha chidamlilikni har yilgi o'sishini taqqoslash sekinroq jismoniy rivojlangan vakillarida faol rivojlanishi ishonchliligi haqida guvohlik beradi. O'rta va tezroq jismoniy rivojlangan maktab qiz bolalarda bu yosh davrlarida chidamlilikni shakllantirishni faolligini oshirishi kuzatilmaydi, ushbu qobiliyatni takomillashtirishga yo'naltirilgan, vositani hajmini kamaytirish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

O'rtacha jismoniy rivojlangan o'g'il bolalar – o'smirlarda (4.6-jadval) chidamlilikni rivojlanishi barcha maktab yoshi davomida bir ozgina faol o'tadi, biroq 15 dan 16 yoshgacha ishonchli kamayadi. 12 yoshdan 13 yoshgacha chidamlilikni shakllanishini sezilarli darajada o'sishi kuzatilmaydi. Bunday o'sish 13 yoshdan 15 yoshgacha kuzatiladi. So'ngra chidamlilikni ko'rsatkichlarida pasayishi kuzatiladi, 16 yoshdan to 17 yoshgacha esa – faol ravishda o'sishi kuzatiladi (4.12-rasm). Bu shuni hisoblashga imkon beradiki, ya'ni 13-14, 14-15 va 16-17 yoshda chidamlilikni maqsadga yo'naltirilgan holda tarbiyalash uchun asos bordir. O'rtacha jismoniy rivojlangan o'g'il bolalarda chidamlilikni rivojlanishi barcha yoshda akseleratlar ustun bo'ladi, biroq ishonchlilikni bunday farqi 12, 13 va 17 yoshda kuzatiladi, retardlar esa ular 13, 14 va 15 yoshda ustun bo'ladi; 16 va 17 yoshda esa ularni natijadari qariyb bir xil bo'ladi.

Chidamlilik bo'yicha akseleratlar o'zlarining tengqurlariga past keladi, garchand bir qator yillar davomida ayniqsa 13 yoshdan 14 yoshgacha, ushbu qobiliyatni o'sishi ishonchlidir. Turg'unlik esa ko'proq yosh davrlariga vyanan 12-13 yosh, 15-16 yosh va 16-17 yoshga to'g'ri keladi. Yoshga oid diapazon yoki chegarasi uchun rivojlanishni o'sishi xarakterlidir: 13-14 yosh va 14-15 yosh, 12, 13 va 17 yoshda akselerant sportchi – retardantlarga chidamlilikni rivojlanishida va xuddi shu davrlarda o'rtacha jismoniy rivojlanishi vakillarida ham past keladi.

Chidamlilikni rivojlanishi bo'yicha 12 yoshdan to 13 yoshgacha bo'lgan retardantlar esa o'rtacha va tezroq jismoniy rivojlangan maktab o'quvchilaridan o'tib ketadi. Biroq 13 yoshdan 16 yoshgacha esa chidamlilikni rivojlanishi bir muncha turg'unlashganligi kuzatiladi, u o'sish tomoniga "sakrash" bilan yakunlanadi.

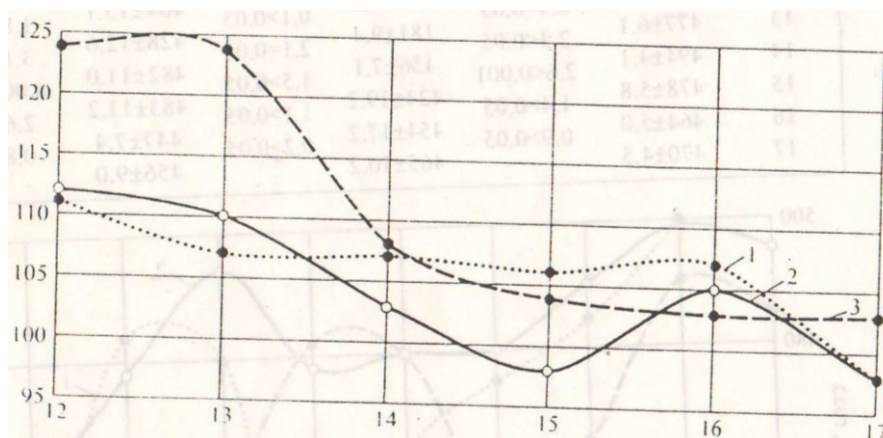
Sekin jismoniy rivojlangan bolalar va o'smirlarla chidamlilikni o'sish me'yori yil sayin bo'yicha o'sish me'yori o'zlarini tengqurlari oldida aniq ustunlikka ega bo'lmaydi. Agarda 13 dan 14 yoshgacha bo'lgan tezkorlik va o'rtacha jismoniy rivojlangan o'smirlardagi me'yori 7,5 va 8,4 sek mos ravishda teng bo'ladi, unda retardantlarda shunday me'yor ko'proq kechroq yoshga, aynan – 16-17 yoshga to'g'ri keladi.

Retardantlarni 13 yoshda chidamlilikni rivojlanishi o'rtacha jismoniy rivojlangan teng qurlardan ishonchli o'zib ketadi. Biroq 14 va 15 yoshida ishonarlikni qayd qilishiga ko'ra, ya'ni retardantlar chidamlilik natijasi bo'yicha o'rtacha darajadagi vakillarga bo'sh keladi. 17 yoshda esa ularni natijalari bir xil bo'ladi. Retardant va akselerantlar o'rtasidagi chidamlilikni rivojlanishi farqiga keladigan bo'lsak, unda to'liq qator yillar davomida o'zining teng qurlaridan birinchi marta o'zib ketadi.

12, 13 va 17 yoshdagi ishonchli farqi, ya'ni pubernantda qanday bo'lsa, xuddi shunday pubernant davrlardan keyin ham shunday bo'ladi.

Jismoniy rivojlanishidan bog‘liq bo‘lgan qizlarda chidamlilikni
absolyut ko‘rsatkichlari, sek.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	O‘rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$x \pm m$	T	P	$x \pm m$	T	P
12	112,1±0,80	0,4>0,05		124,0±0,29	0,2>0,05		112,0±0,56	3,3<0,01	
13	111,5±1,10	6,1<0,001		124,5±1,95	6,0<0,001		107,5±1,21	0,0=0,0	
14	103,1±0,82	3,3<0,01		107,0±2,16	0,7>0,05		107,6±1,39	0,7>0,05	
15	99,0±0,90	2,5<0,01		104,0±3,10	0,0=0,0		106,0±1,48	0,6>0,05	
16	105,5±0,93	7,1<0,001		104,0±2,19	0,0=0,0		107,0±1,22	4,7<0,001	
17	99,0±1,22			104,0±2,68			99,0±1,02		



4.8-rasm. Jismoniy rivojlanishi har xil darajadagi o‘g‘il bolalarni yoshiga oid rivojlanishi; 1-sekinroq; 2-o‘rtacha; 3-tezlik bilan.

Egiluvchanlik. Tayanch harakat-apparatini morfofunktsional xususiyatini, uning zvenolarini harakatchanligi darajasini aniqlashga egiluvchanlik deb aytiladi. Egiluvchanlik faol va sustga ajratiladi.

7-17 yoshli o‘g‘il va qiz bolalarda bukiluvchanlik harakatida umurtqa pog‘onasi ustunini jami harakatchanlik ko‘rsatkichlarini o‘sishi bir tekis o‘tmaydi.

O‘g‘il bolalarda 7 yoshdan 10 yoshgacha yetarli darajada ko‘proq 11-13 yoshda esa umurtqa pog‘onasining harakatchanligi o‘sishi sekinlashadi, 14 yoshdan boshlab yana ko‘proq faol o‘sishi boshlanadi, u 15 yoshda katta miqdorga erishadi. So‘ngra 16-17 yoshda esa harakatchanlik xuddi yoshlik paytidagidek darajasiga tushishi kuzatiladi.

Qiz bolalarda 7 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan davrda faol harakatlenganda umurtqa pog'onasining ustunini harakatchanlik ko'rsatkichi oshib boradi, biroq o'sishi bir tekisda bo'lmaydi. 7 yoshdan to 10 yoshgacha ko'rsatkichlarni o'sishi nisbatan uncha yuqori bo'lmaydi (240), 10 yoshdan to 14 yoshgacha eng ko'p o'sishi qayd qilingan (340).

14 yoshli qizlarda umurtqa pog'onasini harakatchanligi eng yuqori ko'rsatkichga ko'tarilgan bo'ladi. Biroq keyinchalik 17 yoshda esa bu ko'rsatkichlar pasayadi, shuningdek 11 yoshlilardan past bo'lib qoladi. Ma'lumotlarning taqqoslashini ko'rsatishiga ko'ra, 7-17 yoshli qiz bolalarda umurtqa pog'onasi ustunini harakatchanligi faol va sust harakat qilganda, shu yoshdagi o'g'il bolalarga nisbatan bir muncha yuqori bo'ladi.

O'g'il bolalarda 7 yoshdan 17 yoshgacha to'g'ri yoki to'g'rilangan oyoqni faol bukish ko'rsatkichlarini har yilgi o'sishi o'rtacha 2,70, sust esa – 3,50 tashkil etadi. 12 yoshdan to 15 yoshgacha oyoqni faol bukishini o'sishi jami 60 ni tashkil etadi, sust bukish ko'rsatkichlari esa o'zgarishsiz qoladi. 16-17 yoshda oyoqni bukish miqdori bir muncha kamayishi kuzatiladi.

O'smirlarda yelka kamari bo'g'inlarini harakatchanligi uzluksiz, lekin bir tekisda o'smasligi 12 yoshda 13 yoshgacha bo'ladi. Bu davr ichidagi harakatchanlik o'g'il bolalarda qo'lni bukish – yozishni faol harakatlanishi 210 oshadi, qiz bolalarda esa – 90 gacha ortadi, bukish – yozish harakati sust bo'lganda – 170 va 140 mos keladi, qiz bolalar barcha yoshda yelka kamarini bo'g'inlarida harakatchanlikni yig'indisi ko'proq aks etgan bo'ladi.

Bo'g'inlarning harakatchanligini yoshiga qarab o'zgarishini o'z xususiyati bo'yicha ikkita guruhga ajratiladi. Birinchi guruh uchun xarakterli tomoni 14-15 yoshgacha harakatchanlikni ko'rsatkichlarni o'sishidir, keyinchalik ularni pasayishi bilan umurtqa pog'onasini ustunini va tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bug'iniga kiritiladi. Ularning farq qilishi belgilari 11-13 yoshgacha harakatchanlikni oshishi hisoblanadi. Shunday so'ng ko'rsatkichlar bir xil darajada ushlab turiladi va 16-17 yoshda pasayishi kuzatiladi.

Har xil bo'g'inlarda ko'rsatkichlarni o'sishini farqlanishiga qaramasdan taqiqotchilar uni rivojlanishini umumiy ijobiy qonuniyatlariga asoslanib qayd qiladilar: 7 yoshdan 11 yoshgacha barcha bo'g'inlarda harakatchanlikni jadal o'sishi kuzatiladi, 12-15 yoshda harakatchanlik doimiy miqdorisha erishadi, 16-17 yoshda esa harakatchanlik tekshirilayotgan barcha bo'g'inlarda pasayadi.

O‘rtacha jismoniy rivojlangan qiz bolalar harakati katta amplitudada bajarishni maksimal ko‘rsatkichlariga 9 yoshda erishadilar. So‘ngra bu daraja sekin-asta pasayadi va 9 yoshdan to 13 yoshgacha kamayishi katta ahamitga ega bo‘ladi. 13 yoshdan to 14 yoshgacha o‘shni ishonchligi kuzatiladi, 14 yoshdan 15 yoshgacha pasayadi. 15 yoshdan to 17 yoshgacha ushbu qobiliyatni muqobillashishi bilan xarakterlanadi (4.7-jadval).

8 yoshda jismoniy rivojlanish sekin bo‘ladigan vakillarda o‘zlarining maksimal imkoniyatlarini ko‘rsatadilar. So‘ngra 13 yoshgacha bu qobiliyatlarni sekin-asta kamayishi kuzatiladi, ular 8 yoshdan to 13 yoshgacha bo‘lgan davrda muhim bo‘lib qoladi. 13 yoshdan to 14 yoshgacha bo‘lgan davrda bir muncha o‘sganligi kuzatiladi. Shundan so‘ng egiluvchanlikni bu ko‘rsatkichlari yomonlashadi (15 yoshdan to 16 yoshgacha), 16 yoshdan to 17 yoshgacha esa bir muncha o‘shishi kuzatiladi.

Egiluvchanlik prepubernantlik davrda 350 ga pasayadi, pubernantli esa – 80 ortadi, postpubernantda uni 240 pasayishi kuzatiladi.

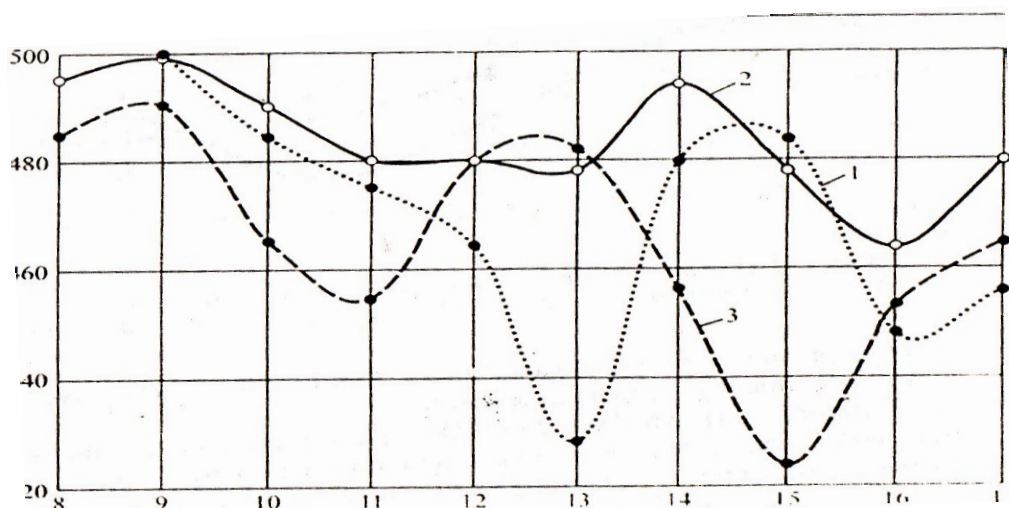
Yoshi bo‘yicha har xil jismoniy rivojlangan vakillar o‘rtasidagi egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini taqqoslashni 8, 10, 12 va 16-17 yoshda farqlanishini ishonchsizligi haqida qayd qilinadi. 11, 14 va 15 yoshli sekin va o‘rtacha darajadagi qiz bolalar o‘rtasida farq kuzatilmaydi, 11 va 15 yoshli – sekin va tez rivojlangan, 13 yoshda o‘rtacha va tez jismoniy rivojlangan maktab o‘quvchi qizlarida farq bo‘lmaydi.

Qolgan holatlarda ular o‘rtasidagi farq ishonchli bo‘ladi, shu bilan barcha 11, 14 va 15 yoshli o‘rtacha jismoniy rivojlangan qizlarda egiluvchanlik ko‘rsatkichlari, tez rivojlangan qizlarga nisbatan yuqori bo‘ladi; ular 13 yoshda sekin rivojlangan o‘z tengqurlaridan ustun keladi, 15 yoshda esa egiluvchanlik sekin rivojdanganlii teng qurlaridan ularni tez jismoniy rivojlangan dugonalariga nisbatan yaxshi bo‘ladi.

Shunday qilib, katta amplituda bilan harakatni bajarish qobiliyati prepubernant davridagi jismoniy rivojlanishiga bog‘liq bo‘lmagan holda o‘zini maksimal miqdoriga erishadi. Pubernativ davri egiluvchanlikni eng ko‘proq faol shakllanishi bilan xarakterlanadi, postpubernatdan – turg‘unlashadi. Egiluvchanlik faol rivojlanish ko‘rsatkichlari pasayadi. 8 yoshdan to 14 yoshgacha bo‘lgan davr ichida, 9 yoshdan 13 yoshgacha o‘rtacha va 9 yoshdan 14 yoshgacha tezlik darajasini rivojlanishi qizlarda ko‘proq shakllanib boradi. Ushbu qobiliyatning ishonchli ravishda oshib borishi 13 yoshdan to 14 yoshgacha (sekinlashni va o‘rtacha darajasi) va 11 yoshdan to 12 yoshgacha (tezlashgan darajasi) kuzatiladi.

Jismoniy rivojdanishiga bog'liq bo'lgan qiz bolalar va qizlarda egiluvchanlikning faol yig'indisini rivojlanishini absolyut ko'rsatkichlari, gradus yoki burchagi.

Yosh i	Jismoniy rivojlanish								
	O'rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$x \pm m$	T	P	$x \pm m$	T	P
8	493±8,8	0,1>0,05		485±19,2	0,1>0,05		509±14,9	0,4>0,05	
9	494±8,3	0,5>0,5		489±20,7	1,0>0,05		502±13,5	1,0>0,05	
10	489±5,1	1,4>0,05		465±11,7	0,8>0,05		483±4,4	0,6>0,05	
11	480±5,5	0		453±10,6	2,2<0,05		474±10,4	0,5>0,05	
12	480±4,1	0,4>0,05		480±7,3	0,1>0,05		464±15,1	1,8>0,05	
13	477±6,1	2,3<0,05		484±9,4	2,1=0,05		428±12,6	3,1<0,01	
14	494±4,1	2,6<0,00 1		456±7,1	1,5>0,05		482±11,0	0,001>0,0 5	
15	478±5,8	1,4>0,05		424±19,2	1,1>0,05		483±11,2	2,6<0,05	
16	464±5,0	0,9>0,05		454±17,2	0,2>0,05		447±7,4	0,8>0,05	
17	470±4,5			465±10,2			456±9,0		



4.9-rasm. Jismoniy rivojlanishi har xil darajadagi qiz bolalarning egiluvchanligini yoshiga oid rivojlanishi; 1-sekin; 2-o'rtacha; 3-tezlanish.

Biroq bu oshib borish keyinchalik to'xtaydi va ikkinchi marta pasayishi boshlanadi, u esa sekin jismoniy rivojlangan vakillari o'rtasida 15 yoshdan to 16 yoshgacha o'rtacha -14 yoshdan to 15 yoshgacha tezlashganda 13 yoshdan to 14 yoshgacha boshlanadi.

Har xil jismoniy rivojlangan qizlarda 17 yoshda esa katta amplituda bilan harakatni bajarish qobiliyatini nisbatan turg'unlanishi kuzatiladi.

O'rtacha jismoniy rivojlangan (4.8-jadvalda) o'g'il bolalarda egiluvchanlikni shakllanishini faollashini ikkita asosiy davri bo'ladi – bu 9 yoshdan 11 yoshgacha va 14 yoshdan 16 yoshgacha bo'ladi. Bu vaqt ichida egiluvchanlik mos ravishda 15,80 va 210 oshadi.

O'sish me'yori bo'yicha eng ko'proq samarali davrlari 9-10, 10-11 va 14-15 yosh hisoblanadi. Faol rivojlanishni pasayishi 8-9, 12-13, 13-14 va 16-17 yoshlilar uchun xarakterlidir (4.14-rasm). Ushbu darajada jismoniy rivojlanishga bolalar va o'smirlarda egiluvchanlikni samarali tarbiyalash prepubernant davrida qanday bo'lsa, xuddi shunday pubernant davrlarida ham bo'lishi mumkin.

Ishonchli ko'rsatkichlarga taalluqlisi shundan iboratki, bu yerda quyidagicha ko'rinishga ega bo'ladi: o'rtacha darajada rivojlangan vakillarda prepubernativ davrda retardantlardan past bo'ladi va akselerantlardan ustun keladi. Pubernant davrida esa ko'rinishi bir necha marta o'zgaradi. O'rtacha jismoniy rivojlangan o'g'il bolalar birinchi o'rinni egallaydi, biroq 12 yoshdan to 14 yoshgacha ularda akselerant o'zib ketadi, pastpubernant davrda esa ular akselerant qanday bo'lsa, xuddi shunday retardantlardan past keladi.

Akselerantlarda egiluvchanlik ko'rsatkichlarini o'sishi 11 yoshdan 12 yoshgacha va 15 yoshdan 17 yoshgacha kuzatiladi. Egiluvchanlik bu vaqt ichida prepubernativ davrda 310ga, pastpubernant davrida esa 870 oshadi. Akselerantlarda rivojlanishni eng ko'proq me'yori ikki yosh toifasida 11-12 va 16-17 yoshda qayd qilingan.

Egiluvchanlikni pasayishi 8 yoshdan to 11 yoshgacha va 13 yoshdan to 15 yoshgacha aniq kuzatilib beriladi (4.14 rasmga qaralsin). 16 yoshdan 17 yoshgacha esa eng ko'proq rivojlanish me'yori bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlanishida akselerantlar retardantlardan 12 yoshda o'zib ketadi, biroq ishonchli farqini biz 13 va 17 yoshda ko'ramiz. O'rtacha va tezlashgan darajadagi bolalar va o'smirlar o'rtasidagi farqqa keladigan bo'lsak, unda oxirgisi prepubernativ davrda yomon yoki past natijalarni ko'rsatadilar, so'ngra o'zlarini tengqurlaridan o'zib ketadi va 17 yoshda esa farqi 11 tashkil etadi.

8 yoshli retardantlarda egiluvchanlikning rivojlanishini sekinlashishi kuzatiladi, u faqat 13 yoshga borganda tugaydi. Egiluvchanlik 13 yoshdan 15 yoshgacha ularda ortadi, lekin 15 yoshdan 16 yoshgacha uning qaytadan pasayishi kuzatiladi. Ushbu qobiliyat 17 yoshda esa 11-12 yoshli o'smirlarni darajasidagiga erishadilar. Biroq retardantlar kichik maktab

yoshida egiluvchanlikning rivojlanishida jismoniy rivojlanishi o‘rtacha va tezlashgan o‘z teng qurlaridan o‘zib ketadi.

4.8-jadval.

Jismoniy rivojlanishiga bog‘liq bo‘lgan o‘g‘il bolalar va o‘smirlarda egiluvchanlikni faol rivojlanishini absolyut ko‘rsatkichlari.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	O‘rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$\bar{x} \pm m$	T	P	$x \pm m$	T	P
8	479,8±5,1	1,6<0,05		476,5±3,4	2,5<0,05		500,5±8,7	0,5<0,05	
9	461,0±4,2	1,4<0,05		447,8±10,9	0,1<0,05		496,0±0,2	1,4<0,05	
10	477,0±9,2	1,3<0,05		449,5±12,4	0,1<0,05		490,6±7,6	1,4<0,05	
11	495,0±9,6	0,7<0,05		449,5±12,4	1,9>0,05		470,6±11,5	1,0<0,05	
12	486,0±4,3	3,8>0,05		446,0±14,4	0,1<0,05		456,3±8,7	1,2<0,05	
13	461,0±4,9	1,4<0,001		478,0±8,5	0,4<0,05		442,5±2,8	1,0<0,05	
14	450,3±6,2	1,7<0,05		475,7±8,9	2,1<0,05		452,0±6,2	3,4<0,01	
15	469,0±8,8	0,1<0,05		409,0±7,4	0,8>0,05		477,0±2,8	4,9<0,001	
16	471,0±6,2	2,0>0,05		425,0±6,5	7,9>0,001		437,0±7,1	2,9<0,001	
17	455,0±4,6			496,0±6,2			463,0±5,0		

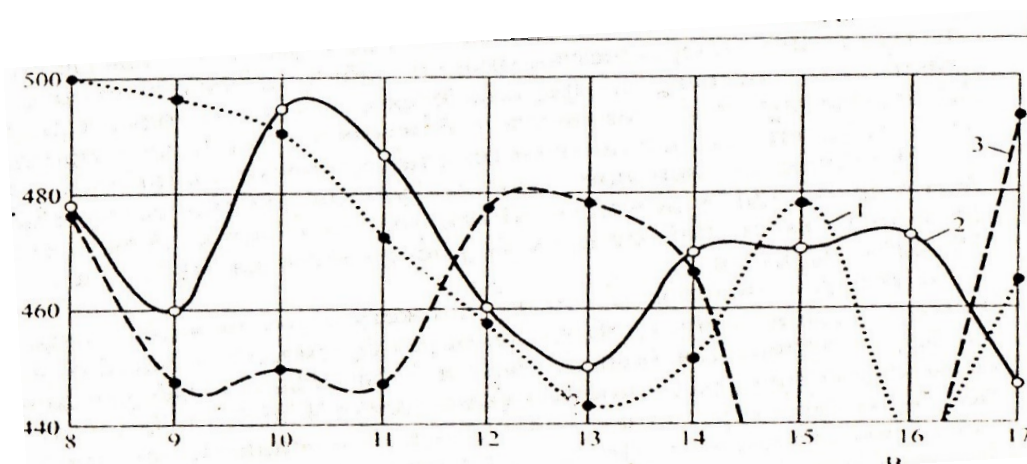


Fig. 4.14. Rivojlanish...

4.10-rasm. Jismoniy rivojlanishi har xil darajada bo‘lgan o‘g‘il bolalarni egiluvchanlikni yoshiga qarab rivojlanishi; 1-sekin; 2-o‘rtacha; 3-tezlashgan.

11, 12, 13, 16 yoshda esa o‘rtacha darajadagi vakillarga nisbatan u past bo‘ladi, 17 yoshda esa yuqori bo‘ladi. Retardantlar va akselerantlar o‘rtasidagi yoshi bo‘yicha farqlanishiga kelsak unda oxirgisi 12, 13, 14 qv 17 yoshli o‘z tengqurlarini egiluvchanlikni o‘sishi bo‘yicha o‘zib ketadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun ular o'rtasidagi eng ko'p farqni xarakterligi retardantlar foydasiga bo'ladi.

Epchillik. Epchillik jismoniy qobiliyatlar o'rtasida qolgan qobiliyatlar bilan o'zaro bog'liqligi uning turli-tuman bog'liqligi alohida o'rinni egallaydi. Epchillik hammaga ma'qul holda aniqlanadi, birinchidan, qobiliyat sifatida yangi harakatlar tez egallab olinadi (qobiliyat tezda o'rganiladi) va ikkinchidan, qobiliyat sifatida to'satdan o'zgaruvchan sharoit talablari bilan mos ravishda harakat faoliyati tezda o'zgartiradi, ya'ni epchillik ko'proq darajada koordinatsion qobiliyat bilan xarakterlanadi.

Epchillikni namoyon bo'lishidan biri – hattoki oddiy harakatni fazoda aniq orientatsiya qilishdir.

Tananing tebratish amplitudasi tabiiy holatda 12 yoshdagi bolalarda gorizont yuzi kamayadi; 8 yoshdan 10 yoshgacha va 11 yoshdan 12 yoshgacha bu kamayish ishonchli bo'lib hisoblanadi va faqat 12 yoshdan TMU (tanani markaziy o'qi) o'lchamini yoki miqdorini aralashtirib yuborishni o'zgarishi statistik jihatdan ishonchsiz bo'ladi.

Garchand bola hayotining birinchi yilini oxirida yoki ikkinchi ng boshida yurishni boshlaydi, bo'shliqda to'g'ri orientir olish qobiliyatini takomillashtirish, ya'ni ko'p yillar davomida davom etadi, faqatgina 12 yoshda u kattalarning ko'rsatkichlariga yaqinroq bo'lgan ko'rsatkichlarga erishadi.

Ko'proq funksiyani jadal rivojlanishni dinamik muvozanati 7-10 yoshli bolalarda bo'ladi. shunday qilib, 10 yoshgacha to'g'rida og'ish miqdori bir yilda o'rtacha 10,2 sm ga kamayadi, 10 yoshdan keyin esa- 3,7 sm ga kamayadi.

Harakatning fazodagi aniqligi shuningdek, turgan joyda uzunlikka sakrashda ham namoyon bo'ladi. Shunday ekan, 4 yoshdan to 16 yoshgacha bo'lgan bolalarda qo'nish aniqlishi nisbatan 5 martadan, ko'proqqa oshadi. Eng ko'p xatoni pasayishi (aniqlikni oshishi) 4 yoshdan to 6 yoshgacha qayd qilinadi. So'ngra 9 yoshdan 10 yoshgacha sezilarli darajada pasayishi kuzatiladi. Keyinchalik sakrashda aniqlikni o'zgarishi 9-10 yoshdan keyin bir muncha o'zgaradi, ayniqsa ko'rishni nazorat qilish bilan o'zgaradi.

Gorizont nishonga uloqtirishda bo'shliq aniqligini xuddi shunday xarakteri namoyon qilingan. O'g'il bolalarda, vertikal nishonga aniq uloqtirishda 14-15 yoshda, qiz bolalarda esa 13 yoshda eng ko'proq miqdorga erishadi.

Bolalarda 5 yoshdan to 10 yoshgacha berilgan mushakni kuchlanishini aniqligini qaytadan tiklash uncha yuqori bo'lmaydi. U faqatgina 11 yoshdan to 16 yoshgacha oshadi. Kichik maktab yoshida xattoki taranglashishini qayta tiklash o'rtacha 23-30% ni tashkil etadi, katta maktab yoshida esa – dastlabki miqdorini 15-21% ni tashkil etadi.

O'rtacha jismoniy rivojlanishdagi qiz bolalar epchilikdagi o'zini eng yaxshi natijalarini 12 yoshgacha ko'rsatadi. 9 yoshdan 10 yoshgacha natijalarni pasayishi unchalik ahamiyatga ega emas. Epchillik 12 yoshgacha 1,2 martaga oshadi, keying yillarda uni turg'unlashishini qayd qilinadi (4.9-jadvalda).

O'rtacha jismoniy rivojlangan qiz bolalarda epchillik kichik maktab yoshida rivojlanadi (8 yoshdan 11 yoshgacha) o'smirlik va katta maktab yoshida uni pasayishi kuzatiladi. 8 yoshdan to 9 yoshgacha va 10 yoshdan va 11 yoshgacha epchillikni o'sishi ishonchli bo'ladi. Boshqa yoshdagilar o'rtasidagi o'sishini me'yorini o'zgarishi statik jihatdan uncha ahamiyatli emas.

Tez jismoniy rivojlangan 11 yoshli qiz bolalarda o'zini maksimal qobiliyatini ko'rsatadi (4.11-rasmda). 8 yoshdan to 11 yoshgacha epchilik ularda 1,2 martaga ortadi; 11 yoshdan keyin esa uni sekin – asta pasayishi qayd qilinadi. Faqatgina bir marta, 10 yoshdan 11 yoshgacha epchillikni rivojlanishi aniqlangan. Epchillikni o'sish me'yorini taqqoslash jismoniy rivojlangan maktab o'quvchi qizlarida uni takomillashtirish uchun eng qulay vaqt kichik yosh ekanligi haqida gapirishga imkon beradi. 8 yoshdan 11 yoshgacha epchillikni o'sishi ijobiy xarakterga ega bo'ladi va 2,2 sek teng bo'ladi. Boshqa yoshlarda esa uni teskarisi kuzatiladi.

Pubernant davrida esa epchillik 1,0 sek ga pastpubernantda esa – 0,4 sek ga pasayadi.

Sekin jismoniy rivojlangan qiz bolalar va qizlarda epchillik absolyut ko'rsatkichini qayd qilishiga ko'ra, ushbu qobiliyat 14 yoshga borganda o'zining shakllanishini tugallaydi. Ana shu davr ichida esa 1,2 martaga ortadi, keyinchalik esa pasayadi. Epchillik o'sish me'yori bo'yicha ko'proq prepubernant davrida takomillasha boradi. Shunday ekan, 8 yoshdan to 11 yoshgacha u 2,1 sek yaxshilanadi. 11 yoshdan 14 yoshgacha – 0,3 sek, 14 yoshdan to 17 yoshgacha uni 0,6 sek ga pasayishi kuzatiladi.

Sekin jismoniy rivojlangan maktab o'quvchilarida epchillikning shakllanishini eng ko'proq faol davrlari 8 yoshdan to 9 yoshgacha, 10 yoshdan to 11 yoshgacha, 13 yoshdan to 14 yoshgacha ishonchli bo'ladi.

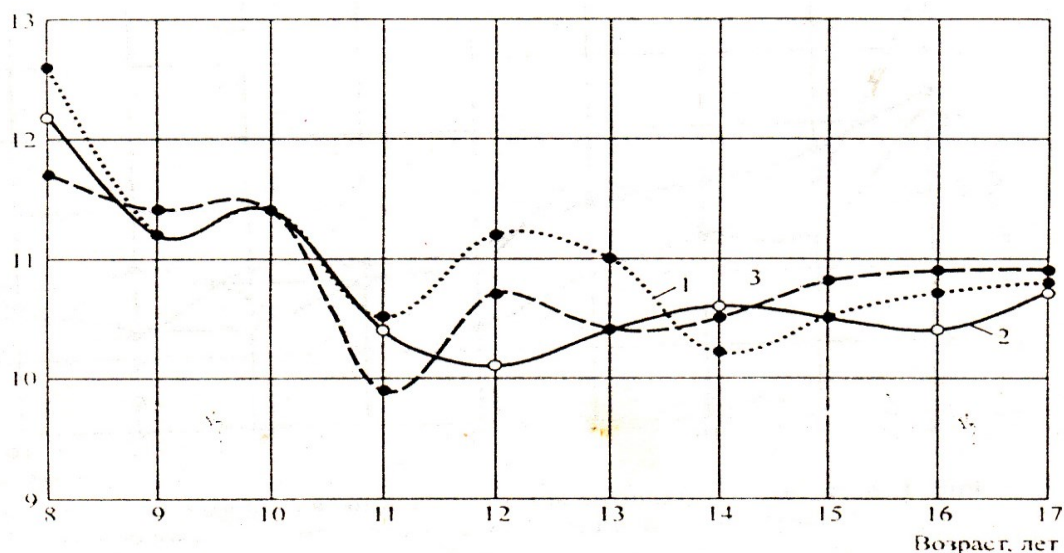
Sekin va oʻrtacha rivojlangan qiz bolalarda epchillikning rivojlanishini tahlilini taqqoslashni qayd qilishiga koʻra uni shakllanishi har xil vaqtda tugallanadi. Shunday qilib, retardantlar 14 yoshda oʻzlarining maksimal miqdoriga oʻrtacha darajada rivojlanganlarini vakillari esa 12 yoshda erishadilar. Lekin shunga qaramay bu, u yoki boshqa guruhlarda epchillikni rivojlanishini absolyut koʻrsatkichlari 1,2 martagacha oshadi. Yillar boʻyicha epchillikni shakllanish koʻrsatkichlarini taqqoslaganda, oʻrtacha jismoniy rivojlangan vakillarida, koʻpchilik yoshda ustunlik ular tomonida ekanligini koʻrsatib oʻtish imkoniyatini beradi. Biroq faqat 12 va 13 yoshda ustunlik ishonchli boʻladi.

Retardantda va oldin pastpubernant davrlarida oʻrtacha darajasi bir xil boʻladi, pubernant davrida esa u sekin darajadagi qiz bolalarnikidan yuqori boʻladi.

4.9-jadval.

Jismoniy rivojlanishiga bogʻliq boʻlgan qiz bolalar va qizlarda epchillikning rivojlanishining absolyut koʻrsatkichlari, sek.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	Oʻrtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	p	$\bar{x} \pm m$	T	P	$x \pm m$	T	P
8	12,2±0,17	4,3<0,001		11,7±0,20	0,6>0,05		12,6±0,35	3,5<0,01	
9	11,2±0,16	1,0>0,05		11,4±0,42	0		11,2±0,06	0,2>0,05	
10	11,4±0,14	5,0<0,001		11,4±0,80	2,4<0,05		11,4±0,31	2,5<0,05	
11	10,4±0,14	1,5>0,05		9,5±0,11	2,0>0,05		10,5±0,20	1,8>0,05	
12	10,1±0,12	1,5>0,05		10,7±0,59	0,5>0,05		11,2±0,32	0,3>0,05	
13	10,4±0,14	1,0>0,05		10,4±0,12	0,2>0,05		11,0±0,24	2,8<0,05	
14	100,6±0,17	0,5>0,05		10,5±0,10	1,5>0,05		10,2±0,13	0,7>0,05	
15	10,5±0,18	0,4>0,05		10,8±0,46	0,1>0,05		10,5±0,37	0,4>0,05	
16	10,4±0,15	1,5>0,05		10,9±0,38	0		10,7±0,27	0,3>0,05	
17	100,7±0,14			10,9±0,28			10,8±0,23		



4.11-rasm. Jismoniy rivojlanishi turli-tuman darajadagi qiz bolalarda epchillikning yoshiga oid rivojlanishi; 1-sekin; 2-oʻrtacha; 3-tez.

Retardantda va akselerantlarda epchillikning absolyut koʻrsatkichlari, yaʼni 13 yoshgacha boʻlgan koʻpchilik yoshlarda ustunlik tezlik darajada rivojlangan qiz bolalar tomonida ekanligi isbot qilinmoqda. 13 yoshdan keyin ular jismoniy rivojlanish sekin darajadagi qizlardan ilgarilab ketadilar. 8, 11 va 13 yoshda ushbu darajadagilar oʻrtasida ishonchli farqi kuzatiladi, xuddi shunday 8 yoshdan to 11 yoshgacha har xil jismoniy rivojlanishdagi qiz bolalar epchillikni rivojlanishi bir xil oʻsishga egadir. Biroq pubernantli davrda sekin jismoniy rivojlangan oʻquvchi qizlar tez jismoniy rivojlangan oʻzini tengqurlaridan bir necha marta ilgarilab ketadilar. Shu guruh vakillarida pastpubernantlik davrida epchillikning koʻrsatkichlarini pasayishi qayd qilinadi.

Oʻrtacha darajadagi qiz bolalar bilan taqqoslaganda epchillik faqatgina 11 yoshli akselerantlar ustunlikka ega boʻladi. Qolgan yoshga oid davrlarda ular oʻrtasidagi farq unchalik ahamiyatli emas. Meʼyorlarni shakllanishiga taalluqli prepubernant davrda ular jismoniy rivojlanishi oʻrtacha qiz bolalardan kamroq boʻladi.

Bu qiz bolalarda keyinchalik epchillikning oʻsishi turgʻunlashadi, qachonki jismoniy rivojlanishi tezlashgan qiz bolalarga oʻxshab bir muncha pasayadi.

Shuni bilib qoʻyish kerakki, jismoniy rivojlanishi har xil boʻlgan qiz bolalar va qizlar epchillikda oʻzining maksimal qobiliyatini har xil vaqtda koʻrsatadilar. Shunday qilib, jismoniy rivojlanishi sekin – 14 yoshda, oʻrtachasi - 12 yoshda, tezlashgan – 11 yoshda boʻladi. Biroq oʻsish hajmi 8 yoshlilarni maʼlumotiga nisbatan boʻyicha, jismoniy rivojlanishiga

bog'liq bo'lmagan holda bir xil bo'ladi. Jismoniy rivojlanishi sekin bo'lgan vakillarida epchilikda o'zining maksimal qobiliyatini ko'rsatish uchun 6 yil, o'rta va tezlashganda 4 va 3 yilga mos ravishda talab qilinadi.

Jismoniy rivojlanishi o'rtacha bo'lgan o'g'il bolalarda maktab yoshi davomida epchilik 2,4 sek oshadi, uni o'sish jarayoni 14 yoshda tugaydi (4.10-jadval). Epchilikning rivojlanishini ko'proq ishonchli o'sishi 8 yoshdan to 9 yoshgacha va 1 yoshdan 12 yoshgacha kuzatiladi, bu esa ushbu yoshdagi yuklama hajmining o'sishi uchun asos bo'lib hisoblanadi. Shunday qilib, epchilikni tarbiyalash uchun eng qulay shart-sharoit prepubernantli va pubernantli davrlarda ega bo'ladi. Postpubernantli davrda epchilikning rivojlanishi turg'unlashadi.

Jismoniy rivojlanishi tezlashgan o'g'il bolalarda epchilikning shakllanishi 14 – 15 yoshda o'rtacha darajadagi vakillarga nisbatan bir muncha kechroq tugallanadi. Akselerantlarda epchilikning o'sishi, jismoniy rivojlanishi o'rtacha vakillaridek, shunday jadal o'tmaydi. Bu yerda epchilikni o'sishini oshib borishini uchta cho'qqisi kuzatiladi: 8-9, 11-12 va 14-15 yosh. Eng ko'p o'sish pubernant davri, bir muncha kam esa – prepubernant davriga to'g'ri keladi. Jismoniy rivojlanishi o'rtacha bo'lgan sportchilarni qariyb barcha yoshida epchilik namoyon bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan, harakatni bajarishda akselerantlardan o'zib ketadilar.

Jismoniy rivojlanishi sekin bo'lgan o'g'il bolalarda epchilikni rivojlanishi, jismoniy rivojlanishi tezlarda qanday bo'lsa, xuddi shunday o'rtachadagiga o'xshab o'z tengqurlaridan o'zib ketadilar. 13 yoshga borganda ularda ushbu qobiliyatni shakllanish jarayoni kuchayadi.

Prepubernant davrida epchilikning eng ko'p o'sishi, postpubernantda – past, pubernant davrida bir muncha ko'proq kamayishi kuzatiladi. Epchilikni tarbiyalash uchun eng qulay davr – 8-9 yosh hisoblanadi, faqat bir muncha yuklama hajmi kamroq bo'lgan, ya'ni undan kamroq qulay bo'lgan davrlar – 9-10, 11-12, 12-13 va 15-16 yosh hisoblanadi. Shunday qilib, barcha yoshiga oid bosqichlarda, 13-16 yoshli davrlaridan mustasno, retardantlar – o'g'il bolalarda epchilik samarali ravishda tarbiyalanadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, retardantlarda epchilikni rivojlanishini eng yuqori ko'rsatkichlari o'rtacha darajadagi o'g'il bolalar bilan taqqoslaganda, qariyb barcha yoshlarda ishonchli bo'ladi. Faqat 10, 14 va 16 yoshlardan tashqari.

Jismoniy rivojlanishi o'rtacha va tez bo'lgan o'g'il bolalar va o'smirlarda epchilikning ko'rsatkichlarini taqqoslaganda ishonchli farqi

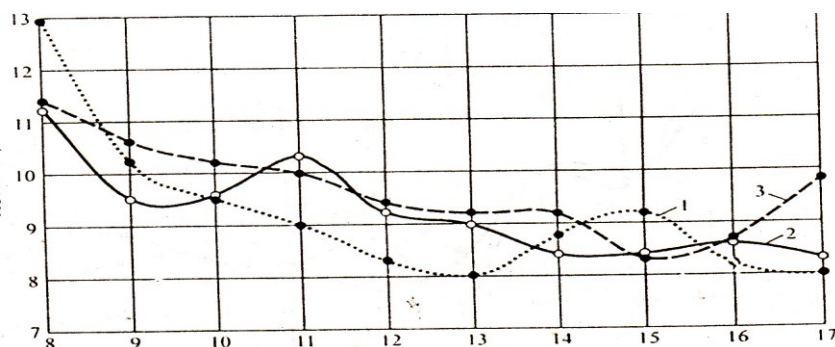
bir muncha kam bo‘ladi. Faqatgina 9 va 10 yoshidagi farqlanish muhim ahamiyatga egadir. Retardantlar va akselerantlar o‘rtasidagi epchillikning farqiga keladigan bo‘lsak, unda u 10 ta yoshga oidlardan 7 tasi ishonchli bo‘ladi (4.12-rasmda).

Ularning jismoniy rivojlanishini hisobga olish bilan bolalar va yoshlarning jismoniy qobiliyatlarini yoshiga oid rivojlanishini tadqiqot qilinishini guvohlik berishiga ko‘ra, jismoniy rivojlanishi har xil bo‘lgan vakillarda tezkorlik-kuchlanish, tezkorlik qobiliyatlari, chidamlilik, egiluvchanlik va epchillikning yoshiga oid rivojlanishi umumiy qonuniyatlariga bo‘ysunadi, ular esa yoshiga oid rivojlanishini alohida bosqichlari davrlariga tanqidiy mavjudligi va geteroxronpost bilan xarakterlanadi. Olingan ma’lumotlar jismoniy qobiliyatlarning yoshga oid rivojlanishini qonuniyatlarini o‘rganish bo‘yicha oldin o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan kelishiladi: har bir qobiliyatning rivojlanishini 10 yil davomida ikkitadan to to‘rttagacha sensitiv zona qayd qilinadi; Jismoniy rivojlanishi har xil darajadagi o‘g‘il va qiz bolalarda jismoniy qobiliyatlarni ko‘pchilik ishonchlilik farqi prepubernativ davrlariga to‘g‘ri keladi.

4.10-jadval.

Jismoniy rivojlanishiga bog‘liq bo‘lgan o‘g‘il bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanishini absolyut ko‘rsatkichlari.

Yoshi	Jismoniy rivojlanish								
	O‘rtacha			Tezlanish			Sekinlanish		
	$x \pm m$	t	P	$\bar{x} \pm m$	T	P	$x \pm m$	T	P
8	11,1±0,18	7,8<0,001		11,3±0,15	2,4<0,01		12,9±0,11	15,9<0,001	
9	9,4±0,09	0,6>0,05		10,6±0,22	1,9>0,05		10,1±0,12	3,4<0,001	
10	9,5±0,19	4,1<0,001		10,2±0,19	0,8>0,05		8,4±0,17	2,4<0,001	
11	10,3±0,07	0,7>0,05		10,0±0,16	1,0>0,05		8,9±0,06	3,9>0,05	
12	9,3±0,15	1,2>0,05		9,4±0,27	0,6>0,05		8,4±0,15	2,0>0,05	
13	9,0±0,12	3,7<0,001		9,2±0,18	0,0=0,0		8,0±0,11	0,2>0,05	
14	8,5±0,09	0,1=0,0		9,9±0,48	1,6>0,05		8,9±0,39	0,0=0,0	
15	8,5±0,09	0,6>0,05		8,4±0,14	1,9>0,05		9,2±0,14	4,0<0,001	
16	8,6±0,18	2,0>0,05		8,7±0,16	0,6>0,05		8,2±0,20	0,9>0,05	
17	8,3±0,07			9,8±1,8			8,1±0,03		



4.12-rasm. Jismoniy rivojlanishi har xil darajadagi o‘g‘il bolalarda epchillikning yoshiga oid rivojlanishi; 1-sekin; 2-o‘rtacha; 3-tez.

4.7 JISMONIY RIVOJLANISHI VA YOSHI, JINSINI HISOBGA OLISH BILAN HAR XIL YO‘NALISHDAGI TRENIROVKA YUKLAMASINI REJALASHTIRISH

Yosh sportchilar bilan o‘quv-trenirovka mashg‘uloti, qoida bo‘yicha har xil yo‘nalishdagi mashqlar majmuasidagi foydalanish bilan o‘tkaziladi. Shunday yondoshish nafaqat sport natijalari uchun bazali tayyorgarlikni tashkil etish imkoniyatini beradi. Lekin bu yosh sportchilarning jo‘shqinligini va ish qobiliyatini oshiradi. Shunday qilib, mashg‘ulotning mazmuniga kuchni va tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini, rivojlanirish chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari, harakat texnikasini to‘g‘ri shakllantirishga yordam beradigan mashqlar kiradi.

Harakat qobiliyatlarini va jismoniy rivojlanishini yosh xususiyatlarini o‘rganishda aniqlangan bu aksitiv davrlariga bog‘liq holda ta’sir etishni talabi xususiyatidir. Bu esa trenirovka vositasining yo‘nalishini aniqlaydi.

Biroq sport amaliyotida zarur bo‘lgan ma’lumotlar beradi, ular trenirovka yuklamasini tanlash yo‘nalishini majmuasini aniq rejalashtirishga imkon beradi.

Jismoniy qobiliyatlarni o‘lchashda baholashni turli-tuman me’yorlaridan – santimetrlar, kilogramm, sekundlardan foydalaniladi, buning uchun harakat qobiliyatlarini va jismoniy rivojlanishini umumiy ko‘rinishini tashkil etadi, barcha miqdorini bitta baholash me’yoriy olib kelish zarur.

Bunday holatda barcha ahamiyatni yoki mohiyatini qobiliyatini rivojlanish me’yorini aniqlash – 8 yoshdan to 9 yoshgacha, 10 yoshdan to 11 yoshgacha va b.q.

Buning uchun quyidagi formula qo'llaniladi:

$$\frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0.5 \cdot (V_2 - V_1)} \%$$

bu yerda V_1 - birinchi o'lchash, V_2 - ikkinchi o'lchash.

Shunday qilib, o'tkazilgan hisoblar jismoniy rivojlanish darajasi va ularni yoshi, jinsini hisobga olish bilan yosh sportchilar uchun tanlab olish yo'nalishidagi vositani o'zaro munosabatini grafik ravishda aniqlashga imkoniyatini beradi.

Trenirovka yuklamasining umumiy hajmiga keladigan bo'lsak, jismoniy rivojlanish darajasi va yosh sportchilarning umumiy yoshiga oid rivojlanishning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi, u katta, o'rta yoki kichik holda differensiyalash mumkin. (Bashkirov, 1968, Nikityuk, 1975, Sonkin va b.q. 1994).

4.8 O'RTACHA JISMONIY RIVOJLANISH

8-9 yoshda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'g'il va qiz bolalar uchun trenirovka yuklamasini umumiy hajmini rejalashtirishda biroz farq bo'ladi. Shunday ekan, qiz bolalarda 8 yoshda trenirovka yuklamasini katta hajmda, o'g'il bolalarda – o'rtacha hajmda rejalashtiriladi.

Trenirovkani hajmi keyingi yoshlarda esa almashadi – qiz bolalarda o'rtacha, o'g'il bolalarda – katta bo'ladi. Ikkala jins uchun 10 yoshda jismoniy yuklama hajmi pasayadi.

O'sib kelayotgan organizmni bir muncha bog'liqligida bo'ladi va jismoniy qobiliyatlarning, rejalashtirish, ularning o'sishi me'yoriy ko'rsatkichlari bo'yicha amalga oshiriladi.

Tabiiyki, o'sishning eng ko'p me'yori tezkorlik-kuchlanish qobiliyatini xarakterlaydigan ko'rsatkichlarida kuzatiladi. Uch yil ichida bu ko'rsatkichlar o'g'il bolalarda 44% ga, qiz bolalarda esa 34% ga ortadi.

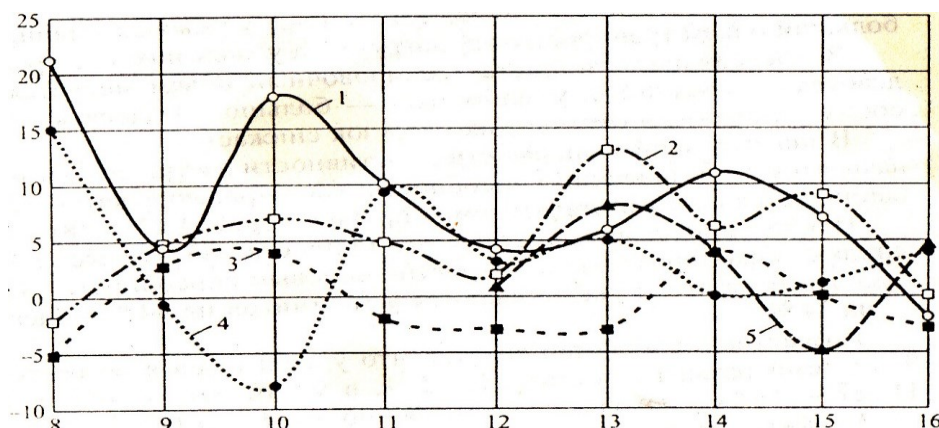
Yoshiga qarab tahlil qilishni ko'rsatishiga, 8-9 yoshda o'g'il bolalarda o'sish me'yori 22%ni, 9-10 yoshda – 4% ni, 10-11 yoshda – 18% ni, qiz bolalarda mos ravishda – 11,5 va 18% tashkil etadi.

Kichik yoshda tezkorlik – kuchlanish yo'nalishidagi mashqni rejalashtirish eng asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Ular hajmi bo'yicha o'g'il bolalarda qanday bo'lsa va qiz bolalarda ham shunday katta bo'lishi mumkin.

Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalashda boshqa yuklama hajmi rejalashtiriladi. O'sish me'yori uch yil davomida o'g'il bolalarda 10%, qiz

bolalarda 15% tashkil etadi. 8-9 yoshli qiz boalalar uchun jismoniy mashqlarni hajmi o'g'il bolalarga nisbatan bir muncha ko'p bo'ladi. 9-10 yoshda esa yuklamani hajmi o'g'il bolalar va qiz boalalar uchun bir xil bo'ladi.

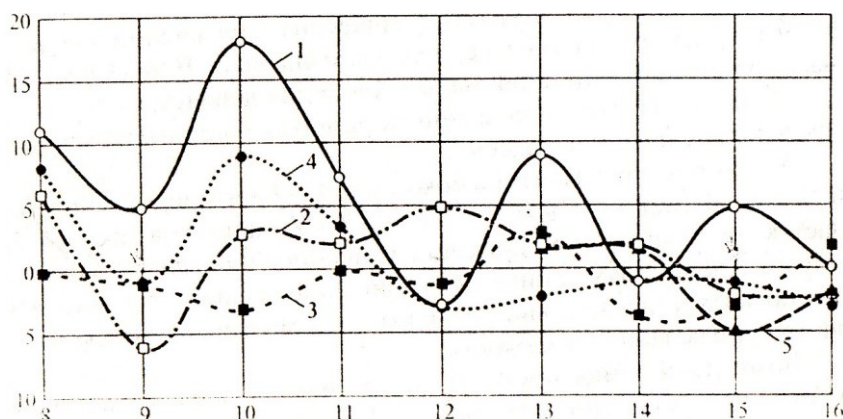
Tezlikni rivojlanish me'yori 10-11 yoshli o'g'il bolalarda o'zlarining sinfdoshlaridan bir muncha o'zib ketadi.



4.13-rasm. O'rtacha darajada rivojlangan qiz bolalarni jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish vositasini yoshiga oid o'ziga xos hususiyatlariga qarab rejalashtirish, % hisobida: 1-tezkorlik-kuchlanish; 2-tezlik; 3-egiluvchanlik; 4-epchillik; 5-chidamlilik.

Qiz bolalarda 8-9 yoshda egiluvchanlikni rivojlanishini o'sishi 10% ni, 9-10 yoshda – 1% ni, 10-11 yoshda - tashkil etadi. Shuningdek o'g'il bolalarda shu qobiliyatni o'sish me'yorlari pasayishi kuzatiladi. (5%) u keyinchalik ikki yil davomida o'sib boradi, u 3% ga teng bo'ladi, so'ngra 7%, bu esa o'g'il bolalar uchun egiluvchanlik mashqni soni va hajmi bir muncha oshirishga imkon beradi.

Qiz va o'g'il bolalarda epchillikni o'sishi yoshiga oid me'yorlari har xil bo'ladi, bu esa murakkab koordinatsion harakatni bajarishni ta'minlashda, tizimni shakllanishi har xil vaqtlar bilan tushuntiriladi. O'g'il bolalarda ushbu qobiliyat vaqt davomida 6% ga, qiz bolalarda 15% oshadi. Ushbu ma'lumotlardan kelib chiqqan holda epchillikka beriladigan mashqni eng ko'p hajmi o'g'il bolalarda qanday bo'lsa, 8-9 yoshda qiz bolalarda ham shunday qo'llaniladi. Keyinchalik esa bir muncha pasayadi, u o'g'il bolalarda o'sish me'yorlari shubhasiz pasayishiga o'tadi (-8%), qiz bolalarda esa (9%) ortadi. Shunday qilib epchillikni tarbiyalashda yuklama hajmini rejalashtirish uchun bu asos bo'lib hisoblanadi, chunki 8-9 yoshda ko'p bo'lishi kerak, 9-10 yoshda – o'rtacha bo'ladi, 10-11 yoshda o'g'il bolalar uchun kam, qiz bolalar uchun esa ko'p bo'ladi.



4.14-rasm. O‘rtacha darajada rivojlangan o‘g‘il bolalarni jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish vositasini yoshiga oid o‘ziga xos hususiyatlariga qarab rejalashtirish, % hisobida: 1-tezkorlik-kuchlanish; 2-tezlik; 3-egiluvchanlik; 4-epchillik; 5-chidamlilik.

Shunday qilib, kichik maktab yoshida katta hajmdagi tezkorlik-kuchlanish, tezkorlik vositasi va epchillikning rivojlanish uchun rejalashtiriladi. Bunda, albatta, jinsiy farqlanishini hisobga olinadi. Xususan, bu 10-11 yoshda tezkorlik qobiliyatlarini, 9-10, 10-11 yoshda – egiluvchanlikni va 8-9 yoshda – epchillikni tarbiyalashda juda zarurdir. Bu davrda qiz bolalarda yuklamani hajmi, o‘g‘il bolalarga nisbatan, bir muncha kam bo‘ladi. Qizlar uchun 8-9 yoshda tezlikni va 10-11 yoshda epchilikni tarbiyalashda yuklamaning hajmi oshishi keskin xarakterli bo‘ladi.

O‘smirlik yoshi, jinsiy farqlanishi va yoshlarni hisobga olish bilan trenirovka vositasini hajmini rejalashtirishda bir muncha o‘zgarishlar bilan o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘ladi.

Barcha organizm tizimini kuchiga muvofiq ravishda rivojlanishini qizlar 11 yoshda katta hajmni yetarli darajada yaxshi o‘tkazadi. Bu yoshdagi o‘smirlar uchun katta va o‘rta hajmda rejalashtiradi. 12-13 yoshdagi o‘smirlarda yuklamani hajmi o‘rtacha bo‘ladi. Xuddi shunday hajm ham 12 yoshli qizlarda, ularni 13 yoshida juda kam darajagacha pasayadi.

14-15 yoshli o‘smirlar uchun barcha organizmni ishonarli oshishni o‘ziga xosdigi esa jismoniy yuklamani katta hajmda foydalanishga imkoniyat beradi. 14 va 15 yoshli qizlar uchun o‘rtacha hajmni qo‘llash mumkin, ya’ni 15 yoshda ularni kam darajagacha pasaytirish zarur. Bunda davriylik va trenirovka vositasini tanlash xususiyatiga asoslangan holda rejalashtirishga bo‘ysunadi.

11-12 yoshli o‘smirlarlar tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarining o‘shish ko‘rsatkichlari 10% ni tashkil etadi va qariyb qiz bolalarni ko‘rsatkichlaridan 7% farq qilmaydi. O‘smirlik yoshida o‘g‘il va qiz bolalarda ushbu qobiliyatning rivojlanishini, ya’ni bitta faol davri kuzatiladi. Bu yosh davri esa, jinsiy yetilish davrining yakunisi ham bo‘lishi mumkin, ular qiz bolalarda 13-14 yoshda kelib chiqadi, tezkorlik-kuchlanish qobiliyatini o‘shish me’yori 13% teng bo‘ladi. O‘g‘il bolalarda shunday sakrashlar 14-15 yoshiga to‘g‘ri keladi, o‘shish me’yori – 11% bo‘ladi.

O‘g‘il bolalarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalash vositasi hajmini oshirish jinsiy yetilishni boshlang‘ich va yakunlovchi davrlarida – 11-12 va 14-15 yoshda ruxsat etiladi. Qolgan yoshlarda esa o‘rtacha yuklama hajmidan foydalaniladi.

Qiz bolalarda tezkorlik-kuchlanish xarakteridagi jismoniy mashqlarni katta hajmi 11-12 va 13-14 yoshda rejalashtiriladi. Qolgan yillarda bu qobiliyatlarni rivojlanishi bir muncha sekinlashadi va yuklamani o‘rtacha hajmini foydalanishni tavsiya qilinadi. Ya’ni umumiy taaluqli o‘shishga qaraganda bu o‘g‘il bolalarda butun o‘smirlik davrida u 31% ga, qizlarda – 12% teng bo‘ladi.

O‘smirlik yoshida o‘g‘il bolalarda qanday bo‘lsa, xuddi shunday qiz bolalarda ham egiluvchanlikning rivojlanish me’yoriy ko‘rsatkichlarining bir muncha kamayishi bilan ajralib turadi. Ushbu qobiliyatni tarbiyalashni o‘g‘il bolalarda 14-15 yoshda va qiz bolalarda esa 13-14 yoshda rejalashtirish zarur. Shu davrlarda katta hajmdagi yuklama qo‘llaniladi, egiluvchanlikni tabiiy ravishda rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar soni oshadi. Qiz bolalarda 11-12 yoshda o‘rtacha hajmdagi yuklamani qo‘llanishi mumkin.

Epchillikni tarbiyalashga yo‘naltirilgan mashqni eng ko‘p soni o‘g‘il bolalarda 11-14 yoshda o‘rtacha hajmda 14-15 yoshda o‘rtacha hajmda rejalashtirishga ruxsat etiladi. Qiz bolalarda bu qobiliyat 11-12 va 14-15 ikkita yosh davomida oshadi, qolgan vaqtda kam hajmdagi yuklama rejalashtiriladi. Shunday ekan, epchillikni tarbiyalashga yo‘naltirilgan katta hajmdagi vositani o‘g‘il bolalarda birga o‘smirlik yoshi davomida, qiz bolalarda faqat ikki yosh davrida foydalanish mumkin.

O‘smirlik yoshida chidamlilikni rivojlanish me’yori o‘g‘il bolalarda 13 yoshdan - 15 yoshgacha - 12%ni, qiz bolalarda – 3,7 % ni tashkil etadi. Chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan eng ko‘p vosita soni o‘g‘il bolalar uchun 13-15 yosh davrida, qiz bolalar uchun yuklamani hajmi 14-15 yoshda bir muncha oshirish bilan o‘rtacha bo‘ladi.

O'smirlik yoshini kichik yoshidan farqi jismoniy qobiliyatni tanlab rivojlanishni rejalashtirish bir muncha jinsiy farqlanishlari bilan farq qiladi.

Bu esa o'z navbatida differensial yondoshishni talab qiladi.

O'spirinlik (yoshlik) yoshida o'rtacha hajmda trenirovka vositasining bir muncha stabillashi bilan farq qiladi. Bu esa o'spirinlarga qanday bo'lsa, qizlarga ham xuddi shunday taalluqli bo'ladi. Tanlash xususiyatiga qarab rejalashtirish vositasida jismoniy qobiliyatni tarbiyalashga taalluqlidir, bu yerda esa jinsiy farqlanishni hisobga olish zarurdir.

Yuqori sinf-o'g'il bolalarda, katta hajmdagi tezkorlik-kuchlanish mashqlaridan tashqari, tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalashda ham xuddi shunday hajm rejalashtiriladi.

O'g'il bolalarda egiluvchanlikning rivojlanish me'yorining pasayishi barcha katta maktab yoshi davomida kuzatiladi, qiz bolalarda esa yana uni maqsadga yo'naltirilgan tarbiya uchun imkoniyati bor. Bu 15-16 yoshda katta hajmdagi yuklamadan foydalanishni tavsiya qilinadi, qolgan vaqtda o'rtacha va kichik hajmda foydalaniladi.

Epchillik esa bur muncha o'zining rivojlanish me'yorini yo'qotadi, qiz bolalarda 15-16 yoshda uni o'sish me'yorlari biroz o'sishi kuzatiladi, so'ngra 3% gacha asta-sekin pasayish bo'ladi, bu esa epchillikni namoyon bo'lishini talab qiladigan, harakatni bajarishga yordam beradigan, harakat markazlarini shakllanishini yakunlanishi haqida guvohlik beradi.

15 yoshdan to 17 yoshgacha bo'lgan barcha davrlarda chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan vositani eng ko'p hajmi 16 yoshdan to 17 yoshgacha bo'lgan o'spirinlar uchun rejalashtiriladi. Qizlar uchun bu yoshda hajmi o'rtacha bo'ladi, avvalgisida – past bo'ladi, ushbu qobiliyatni rivojlantirish me'yorlarini kuchi pasayadi.

4.9 JISMONIY RIVOJLANISHNI TEZLASHTIRISH

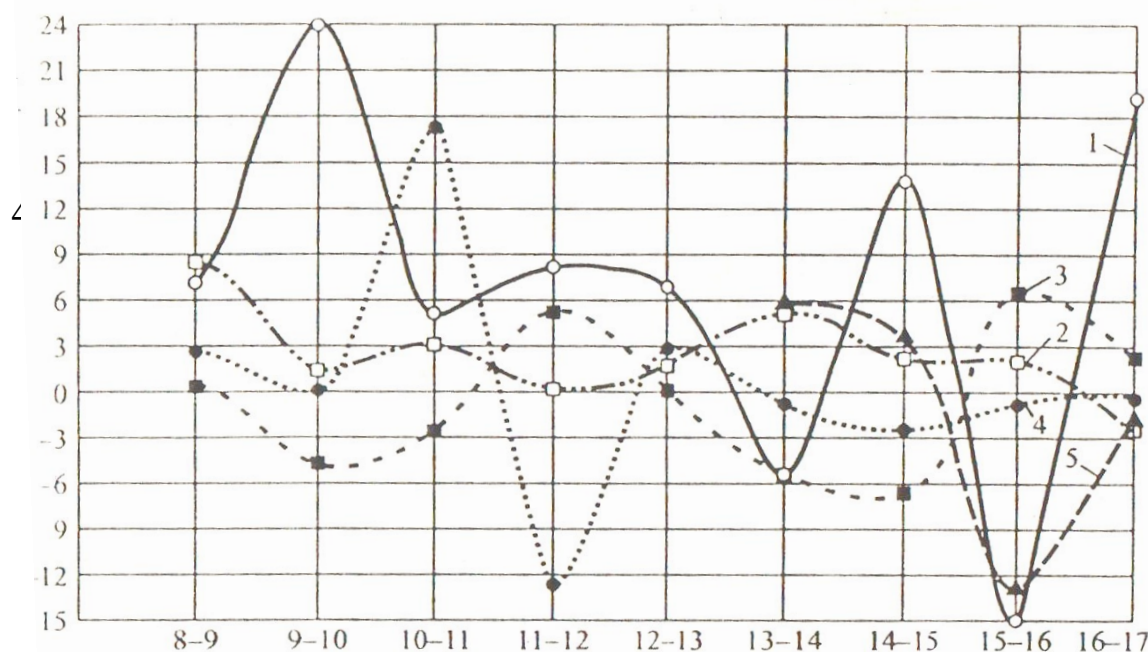
Trenirovka vositasining ta'sir etishini rejalashtirish uchun sportchilarning jadallashtirilgan (akselerantı) va sekinlashtirilgan (retardantı) jismoniy rivojlanishi yoshiga, jinsiga va individual farqlanishiga egadir (4.15,4.16-rasm).

Kichik maktab yoshidagi akselerantlar uchun tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini faol shakllanishini o'ziga xosligi esa, ularni o'g'il bolalarda uch yilda 56,0% o'sadi. Eng ko'p o'sishi 10 yoshdan 11 yoshgacha birmuncha pasayishi – 9 yoshdan to 10 yoshgacha to'g'ri keladi.

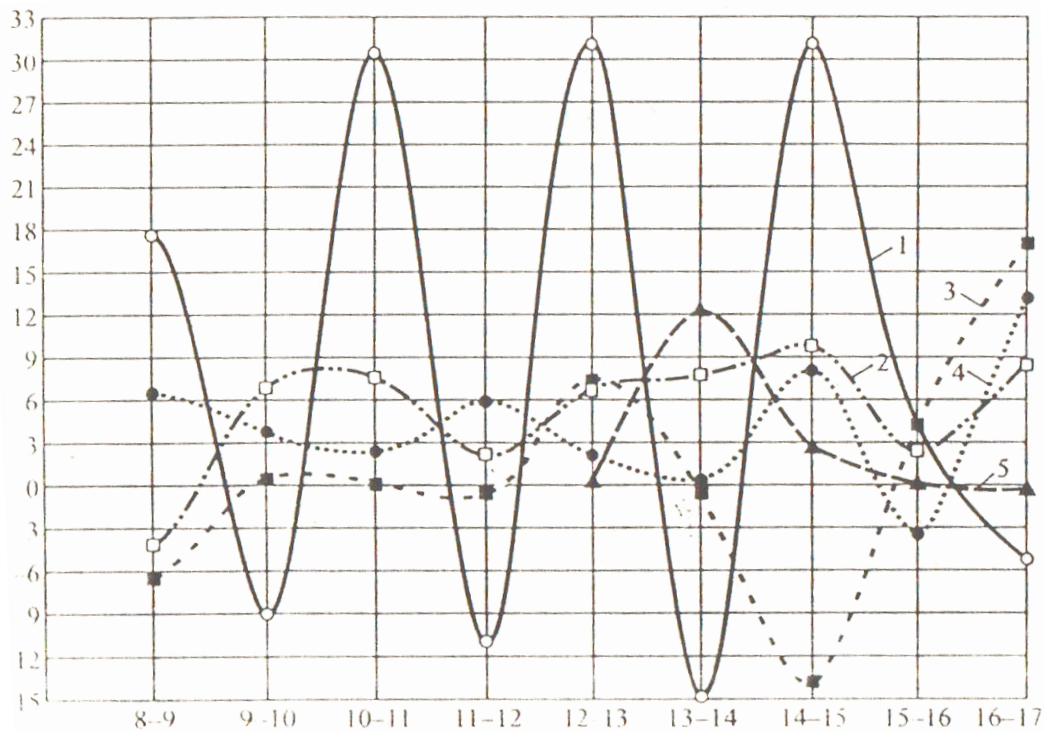
Qiz bolalarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatini jadallashtirilgan jismoniy rivojlanishi o'zining rivojlanishi 9 yoshdan to 10 yoshgacha

faollashadi. Bu yosh, ehtimol, ushbu qobiliyatni tarbiyalash uchun eng yaxshi yordam beradi. Qiz bolalarda 10 yoshdan 11 yoshgacha eng kam o'sish me'yori kuzatiladi va 4,81% ni tashkil etadi. Kichik maktab yoshi davrida qiz bolalarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyati 36,6% ga ortadi. Ushbu qobiliyatni eng ko'p o'sish me'yori maktabda o'qish davriga to'g'ri keladi.

Olingan ma'lumotlar shunga guvohlik beradiki, ya'ni maktab o'quvchilarida jadallashgan jismoniy rivojlanishi kichik yoshda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlari faol shakllanadi. Ularni tarbiyalashga yo'naltirilgan hajm vositasi o'g'il bolalarda qanday bo'lsa, xuddi shunday qiz bolalar ham katta bo'ladi, u o'g'il bolalarda 9 yoshdan to 10 yoshgacha bo'lgan davrdagidan tashqari, bunda tabiiyki o'sish me'yori birmuncha pasayadi va 9,0% ni tashkil etadi, bu esa yuklama hajmini pasaytirishni talab qiladi.



15-rasm. Jadallashgan jismoniy rivojlanishi qiz bolalar uchun jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishni rejalashtirish vositasini yosh xususiyatlari: 1-tezkorlik-kuchlanish; 2-tezkorlik; 3-egiluvchanlik; 4-epchillik; 5-chidamlilik.



4.16-rasm. Jadallashgan jismoniy rivojlanishi o'g'il bolalar uchun jismoniy qobiliyatlarni rivojlanishni rejalashtirish vositasini yosh hususiyatlari: 1-tezkorlik-kuchlanish; 2-tezkorlik; 3-egiluvchanlik; 4-epchillik; 5-chidamlilik.

Bu davrda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatining rivojlanish me'yori pasayadi va tezkorlik qobiliyatini o'sish me'yorining oshib borishi kuzatiladi. Garchi barcha kichik maktab yoshidagi akselerant – o'g'il bolalarda o'sish me'yori 10,5% (qiz bolalarda – 13,3%) tashkil etadi, baribir 9-10 va 10-11 yosh uni tarbiyalash uchun qulay sharoitga ega bo'ladi. Faqatgina 8 yoshdan to 9 yoshgacha bu me'yor bir muncha pasayadi va 4,4% ni tashkil qiladi. Ushbu yoshdagi qiz bolalarda o'sish me'yorlari o'sib boradi, shunday ekan, tezkorlik qobiliyatlarini ta'minlovchi tizimiga yuklama hajmini oshishi rejalashtiriladi. 9 yoshdan 10 yoshgacha bir muncha kam hajm qo'llaniladi. Madomiki, bu davrda tezkorlik-kuchlanishni o'sish hisobiga tezkorlik qobiliyatlarini o'sish me'yori kamayadi yoki pasayadi. Bu ma'lumotlar o'g'il bolalar – akselerantlar uchn 9 yoshdan 11 yoshgacha, qiz bolalar uchun 8 yoshdan 9 yoshgacha tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan, katta sonli vositani tavsiya qilish imkoniyatini beradi.

Egiluvchanlikning rivojlanishi haqidagi ma'lumotlarga ko'ra o'sish me'yori pasayishi to'g'risida guvohlik berishicha, o'g'il bolalarda qanday

bo'lsa (-5,8%) va xuddi shunday qiz bolalarda ham bo'ladi. Pedagogik ta'sir etishning yaxshi ta'sir ko'rsatadigan davrlari o'g'il bolalarda 9-10 va qiz bolalarda esa 8-9 yoshda kuzatiladi.

Kichik maktab yoshida epchillikning rivojlanish me'yori o'g'il bolalarda 12,0%, qiz bolalarda – 19,3% ga ortadi. Trenirovkani ta'sir etishni eng ko'p ijobiy ta'sir ko'rsatadigan davri o'g'il bolalarda 8 yoshdan 9 yoshgacha, qiz bolalarda – 10 yoshdan 11 yoshgacha deb tan olish mumkin. Vositani hajmi boshqa jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan, vositalar bilan qo'shib olib borilishi katta bo'lishi mumkin.

O'smirlik yoshida qariyb barcha jismoniy qobiliyatlari sportchilarda jadal rivojlanishi faol shakllanishi davom etadi. Shunday qilib, tezkorlik-kuchlanish qobiliyati o'zining rivojlanishi me'yori o'g'il bolalarda 52,9% va qiz bolalarda 24,5% ga ortadi. Bu yerda bir necha davrlar kuzatiladi, chaqonki bu qobiliyatlarni o'zining rivojlanish me'yoriga ko'ra bir muncha ortadi. Bu ularni tarbiyalashga yo'naltirilgan katta hajmlar vositadan foydalanishga imkoniyat beradi: o'g'il bolalarda – 12 dan to 13 yoshgacha va 14 dan to 15 yoshgacha va qiz bolalarda – 11 yoshdan to 12 yoshgacha va 14 yoshdan 16 yoshgacha bo'ladi.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan vosita hajmini o'sishga o'g'il bolalar uchun 12 yoshdan to 16 yoshgacha o'ziga xos bo'lib, ya'ni o'smirlik yoshida akselerantlarda tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirish uchun eng ko'p qulay sharoitga ega bo'ladi. O'sish me'yori yetarli darajada yuqori bo'ladi: o'g'il bolalarda u 25,7%, qiz bolalarda – 8,5% tashkil etadi. Qiz bolalarda asosiy o'sishi 13 yoshdan to 14 yoshgacha bo'ladi, unda o'sish me'yori 5% tashkil etadi; qolgan yosh davrlarida esa u 0 dan 1,7-1,8% gacha o'zgarib turadi va 11 yoshdan to 12 yoshgacha rivojlanishini stabillashishi kuzatiladi.

Egiluvchanlikni o'sish me'yori xuddi oldingi yoshlardagidek, asosan asta-sekin pasayadi va u o'g'il bolalarda butun o'smirlik davrida 8,4% ni va qiz bolalarda esa 6,3% ni tashkil etadi. Bunda shuni qayd qilish kerakki, o'g'il bolalar uchun 12 yoshdan to 13 yoshgacha bo'lgan yoshda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan katta hajmdagi vosita bilan bir qator egiluvchanlikni tarbiyalash uchun xuddi shunday hajmdagi vositani rejalashtirish mumkin. Bu davrda ushbu qobiliyatni tabiiy o'sishi 7,2% tashkil etadi. Bir qancha oldin 11 yoshdan to 12 yoshgacha bo'lgan yoshda katta hajmdagi vosita qiz bolalar uchun ham rejalashtirish mumkin, 12 yoshdan to 13 yoshgacha o'rtacha hajmdagi foydalanishni tavsiya qilinadi.

O'spirin-akselerantlarda epchillikni rivojlantirish me'yori pasayadi va barcha davrda 16,6% ni tashkil etadi. O'g'il bolalarda har bir yoshida ushbu qobiliyatni o'ziga xos ko'rsatkichlarini sekin-asta oshishi kuzatiladi. Maxsus vositani eng ko'p hajmini 11 yoshdan to 12 yoshgacha va 14 yoshdan to 16 yoshgacha qo'llashni tavsiya qilinadi va qolgan yosh davrlarida o'rtacha hajmda rejalashtiriladi.

Qiz bolalarda epchillik ko'rsatkichlarini oshishi faqat bitta yoshda – 12 dan to 13 yoshgacha kuzatiladi, qolgan vaqtlarda esa tabiiy ravishda pasayishi yoki rivojlanishi stabillashishi kuzatiladi.

O'smir – akselelrantlarda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan vositani rejalashtirishda faqat 13 yoshdan 15 yoshgacha katta hajmdagi yuklamadan foydalanini tavsiya qilinadi. Bu sifatni tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16,7% ni va qiz bolalarda 10,1 % ni tashkil etadi.

Katta maktab yoshidagi o'spirin va qizlarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini shakllanish me'yori bir muncha pasayadi (4.11 va 4.12 rasmga qaralsin). Biroq bu yerda ularni tarbiyalash uchun qulay yoki eng yaxshi sharoitga ega bladi: o'spirinlar uchun bu yosh 15 dan 16 yoshgacha, qizlarda esa 16 yoshdan 17 yoshgacha bo'ladi. Barcha yosh davrlarida bu qobiliyat o'spirinlarda qanday bo'lsa va xuddi shunday qizlarda ham o'zini rivojlanish me'yori bir muncha pasayadi va 1,7 va 0,5% ga mos ravishda tashkil etadi.

O'spirin-akselerantlarda tezkorlik qobiliyati o'smirlarni ko'rsatkichlari bilan taqqoslaganda, bir muncha pasaygan bo'ladi va u 11,1% ni tashkil etadi. Qariyb shunday hajm kichik maktab yoshidagi o'g'il bolalarga taklif qilinadi. Tezlikni tarbiyalash vositasini rejalashtirishda 15 dan to 16 yoshgacha bo'lganlarda foydalanishni tavsiya qilinadi, qolgan vaqtda o'rtacha bo'ladi.

Qizlarda tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanishi 15 yoshdan to 16 yoshgacha bo'lgan yoshlarda faollashadi, so'ngra me'yori pasayadi va barcha davrda u 0,1% ni tashkil etadi. Bu yosh davri esa egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng ko'p qulay hg'isoblanadi; shunday ekan, o'spirinlarda o'sish me'yori butun davr ichida 20,6% ni va qizlarda – 9,4 % bo'ladi. 16 yoshdan to 17 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda egiluvchanlik eng ko'proq yuqori ko'rsatkichga, qizlarda – 15 yoshdan to 16 yoshgacha to'g'ri keladi.

O'spirin va qizlarda 15 yoshdan to 16 yoshgacha bo'lgan yoshda epchillik ko'rsatkichlari pasayadi: o'spirinlar uchun katta miqdordagi maxsus vositadan foydalaniladi, qizlar uchun bir muncha kam bo'ladi. Bu yoshdagi o'spirinlarda chidamlilikni o'ziga xos ko'rsatkichlarini o'sishi

chidamlilik me'yorlarini tezlashtirishda kuzatilmaydi, ular o'smirlik yoshi darajasida stabillashadi. Qizlar uchun chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan vositani soni, o'smirlik yoshi bilan taqqoslaganda, epchillikni tarbiyalashga yordam beradigan vosita hajmini o'sishi hisobiga kamayadi.

4.10 JISMONIY RIVOJLANISHNING SEKINLASHISHI

Kichik maktab yoshidagi o'g'il bolalarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini tarbiyalashda eng ko'proq hajmdagi vositani rejalashtiriladi, chunki ushbu qobiliyat uch yilda o'zining o'sishini me'yori 54,6% tezlashtiradi. O'smirlik va o'spirinlik yoshlari bilan taqqoslash bo'yicha bu retardantlarda tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini shakllanishni eng ko'proq faol davridir. Ularni rivojlanishini eng ko'p tezlashishi 10 yoshdan to 11 yoshgacha kuzatiladi, ya'ni tezkorlik-kuchlanish xarakteridagi katta hajmdagi yuklamani qo'llash imkoniyatini beradi. Kam hajmni (qariyb yarmisini) 9 yoshdan to 10 yoshgacha bo'lgan yoshda rejalashtiriladi, 8 dan to 9 yoshgacha bo'lgan yoshda esa trenirovkani ta'sir etish hajmi bir muncha pasayadi.

Qiz bolalarda ham shunday 9 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan yoshda pasayishi kuzatiladi va 8-9 yoshda tezkorlik- kuchlanish xarakteridagi katta sonli vositani mashg'ulotga kiritish uchun juda yaxshi sharoitga ega bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi butun davrida retardantlarda ushbu qobiliyat 25,9% oshadi.

O'g'il bolalarda butun kichik maktab yoshida tezlikni ko'rsatkichlari 7,9% ortadi, qiz bolalarda esa bir muncha yuqori – 10,2% bo'ladi. Tezkorlik xarakteridagi katta sonli vositani rejalashtirish 9 dan to 11 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar uchun maqsadga muvofiq bo'ladi, qiz bolalar uchun 8 yoshdan to 10 yoshgacha bo'ladi. Tezkorlik - kuchlanish qanday bo'lsa, shunday tezlanish 8-9 yoshli bolalarda rivojlanish me'yori bir muncha pasayadi, xuddi shunday vaqtda qiz bolalarda ularni oshishi kuzatiladi.

O'g'il va qiz bolalarda egiluvchanlik ko'rsatkichlarining pasayishi kuzatiladi, bu esa bo'g'inlarning harakatchanligini tarbiyalashga yo'naltirilgan, ayrim yosh davrlarida o'rtacha hajmdagi vositalarni rejalashtirish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda ko'p sonli mashqlar rejalashtiriladi. Bu qobiliyatning o'g'il bolalarda barcha davrlarda o'sish me'yori 34,2% ga, qiz bolalarda 27,4% ga ortadi. O'smirlik va katta maktab yoshidagilarning

ko'rsatkichlarini taqqoslash natijalariga binoan retardant o'g'il va qiz bolalar uchun 8 yoshdan to 11 yoshgacha, chaqqonlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan, katta sonli mashqlarni rejalashtirish mumkin. Ayniqsa, buni 8 yoshdan 9 yoshgacha bo'lgan davrda yoshdagi bolalarda hisobga olish zarur, qachonki o'g'il bolalarda o'sish me'yori 21,8%ga, qiz bolalarda esa 11-12% ga teng bo'ladi.

Jismoniy rivojlanishi sekinlashgan kichik maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik – kuch qobiliyatlarini va chaqqonlikni, o'rtcha va egiluvchanlikni tarbiyalashda kichik va o'rtacha hajmlarni birga qo'shib tarbiyalashga yo'naltirilgan, katta miqdorda vositalarni rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'smirlik yoshi uchun ushbu davrda ta'sir etadigan mashqlarni rejalashtirish va ularni o'zaro bog'lanishida kichik va katta maktab yoshidagilar o'rtasida o'ziga xos farqli xususiyatlar mavjud.

O'smir – o'g'il bolalarda tezkorlik – kuch qobiliyatlarining ko'rsatkichlari 23,8% ga, qiz bolalarda esa – 38,9% ga oshadi. Biroq shunday davrlar bo'ladiki, bunda faqat o'g'il bolalarda bir yilda ushbu qobiliyatning o'sish me'yori barcha o'smirlik davriga nisbatan bir necha marta ko'p bo'ladi. Bu paytda, ya'ni eng avvalo, 12 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan davrda o'sish me'yorining oshib borishi 64,3% ni tashkil etadi; keyingi davrda esa 13 yoshdan 14 yoshgacha 30,8% ga sezilarli pasayish kuzatiladi, keyinchalik esa birmuncha oshib boradi.

O'smir uchun jismoniy rivojlanishning sekinlashishi 11 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda katta miqdordagi yuklama tezkorlik – kuch xarakteriga mos qilib rejalashtiriladi (qachonki ushbu qobiliyatning o'sish me'yori 21,9% ga teng bo'lsa), so'ngra me'yor sezilarli darajada pasayadi – 7,2% ga, keyinchalik, yana 8,0% gacha oshadi.

O'smirlik davrida yoshlarida tezkorlik qobiliyatlarining o'sish me'yori sezilarli darajada o'sadi: u o'g'il bolalarda 28,7% ni, qiz bolalarda – 12,8% ni tashkil etadi. Bu ma'lumotlar tezkorlik xarakteridagi mashqlarni rejalashtirish imkoniyatini tug'diradi. Ushbu qobiliyatning eng faol o'sishini o'g'il bolalarda 13-14 yoshlarda, qiz bolalarda 14-15 yoshlarda kuzatish mumkin. Faqatgina bitta yosh doirasida, ya'ni 12-13 yoshda, qiz bolalarda u 3,2 dan 8,2% gacha oshadi.

Rentardant – o‘g‘il bolalarda butun o‘smirlik yoshi davomida tezkorliklikni me‘yori oshib boradi, bu yuklamaning o‘rta hajmini rejalashtirishga imkon beradi.

Kichik maktab yoshidan keyin egiluvchanlikning 13 yoshgacha pasayishda davom etadi, bunda o‘smir o‘g‘il bolalarda umumiy ko‘rsatkich 1,6% ga, qiz bolalarda esa 3,5% ga teng bo‘ladi. 13 yoshdan 14 yoshgacha bo‘lgan davrda qiz bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash uchun katta miqdordagi yuklamani rejalashtirish mumkin. 14 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan davrda yuklamaning hajmini pasaytirish kerak.

O‘g‘il bolalar uchun yosh doirasi 13 dan 15 gacha bo‘lib, bu katta o‘rta hajmdagi yuklamani rejalashtirish uchun qulay davr hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishi sekinlashgan o‘smirlarda egiluvchanlikni rivojlantirishni 13 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan davrda tarbiyalash maqsadga yo‘naltirilgan holda amalga oshirish mumkin. Bu yo‘nalish ma‘lum darajada epchillikni tarbiyalashga yordam beradigan mashqlar o‘rnini bosadi. Bu yoshda ushbu qobiliyat qiz bolalarda qanday bo‘lsa, o‘g‘il bolalarda ham xuddi shu tarzda rivojlanish me‘yori biroz pasayadi.

O‘g‘il bolalarda epchillik 11 yoshdan 13 yoshgacha faol ravishda o‘sib boradi. Bu esa uni uzoq vaqt davomida maqsadga yo‘naltirilgan holda tarbiyalashga imkon beradi.

Chidamlilikning o‘ziga xos ko‘rsatkichlarining o‘smirlarda o‘shishi uncha ko‘p bo‘lmaydi, bu qobiliyatni tarbiyalashga yordam beradigan yuklamaning o‘rtacha hajmidan 13 yoshdan 15 yoshgacha foydalanishga imkon beradi. Qiz bolalarda bu vaqtda chidamlilikka doir katta hajmdagi mashqlarni rejalashtirish mumkin, chunki bu paytda ularda chidamlilik 15,77% ga, o‘g‘il bolalarda esa 1,4% ga oshadi.

Katta maktab yoshidagi o‘spirinlar va retardant qizlarda tezkorlik kuch qobiliyatlarining faol rivojlanishi to‘xtamaydi. Bunda rivojlanishning pasayishi 17,5% ga teng bo‘ladi. Biroq bunday pasayish keyingi yoshda 16,2% ga o‘sish hisobiga to‘ldiriladi, bu esa tezkorlik–kuch borasida xarakteridagi katta hajmdagi mashqlarni qo‘llashga imkon beradi.

O‘smirlarda bu kabi o‘sish 15 yoshdan 16 yoshgacha 17,1% bo‘ladi, keyinchalik rivojlanish 2,4% gacha pasayadi.

Tezlik singari bu qobiliyat, shuningdek, rivojlanish me‘yorini kamaytirmaydi. Biroq bu me‘yor tezkorlik kuch qobiliyatlarining

rivojlanish me'yoriga nisbatan birmuncha past bo'ladi, 15 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan qizlarda oldingi yoshlardagilar bilan taqqoslanganda u pasayadi, keyinchalik ushbu qobiliyat jismoniy rivojlanishi sekinlashgan qizlarda bir necha martaga oshadi va bir yilda 1,8% ni tashkil etadi. O'spirin yigitlarda katta maktab yoshi davrida tezkorlik qobiliyati 9,4% ga oshadi, xuddi shu vaqtda esa qizlarda faqat 0,1% ga oshadi, o'rtacha yillik me'yori 4,7% ni tashkil etadi.

16-17 yoshdagi qiz bo'g'inlarda harakatchanlikni takomillashtirishga yordam beradigan katta hajmdagi mashqlarni rejalashtirish mumkin. O'sish me'yori shu davr ichida o'g'il bolalarda 2,5% ga, qizlarda 5,5% ga teng bo'lib, pasayishlar 15 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrga to'g'ri keladi.

Epchillikning o'ziga xos ko'rsatkichlari qizlarda asta-sekinlik bilan rivojlanadi, (2,5%ga) yigitlarda bunday o'zgarish kuzatilmaydi. O'sish 12,2% ni tashkil etadi. Bu 15 yoshdan 16 yoshgacha katta hajmdagi, 16 yoshdan 17 yoshgacha esa o'rtacha yuklamani rejalashtirishga imkon beradi.

Bu yosh davrida chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradigan pedagogik ta'sir etuvchi katta miqdordagi mashqlar rejalashtiriladi. 15 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan davrda yigitlarda mashqlarning hajmi o'rtacha bo'lishi kerak.

4.11 TEZKORLIK YUKLAMASINI REJALASHTIRISH TEKNOLOGIYASI

Bolalar va o'smirlarning sport tayyorgarligini boshqarish tizimining asosiy tarkibiy qismlaridan biri mashg'ulot yuklamasi o'lchamining tanlash xususiyatiga asoslanganligi va umumiyliigi hisoblanadi.

Mashg'ulotga ta'sir etishni tanlash xususiyatiga asoslangan miqdorning yoki katta modellarini ishlab chiqish kuch, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik va epchillikning rivojlanishining yoshga oid qonuniyatlariga asoslanadi (Druz, 1976). Bu obyektiv qonuniyatlar dunyoning turli mintaqalarida yashayotgan bolalar uchun umumiy hisoblanadi.

Ularni o'rganish uchun jismoniy tayyorgarlik testi o'tkaziladi, bunda asosiy e'tibor statistik ahamiyatga beriladi. Har bir qobiliyatning rivojlanganlik me'yori aniqlanadi.

Yuklama miqdorining tanlash xususiyatiga asoslanganligi umumiy rivojlanish faolligini aniqlaydi.

Jismoniy qobiliyatlarning yoshga doir rivojlanish va me'yoriy ko'rsatkichlarining barcha asosiy statistik miqdorini olib, shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilishida har bir qobiliyatning ahamiyatini aniqlab, bolalar va o'smirlarning individual biologik rivojlanishi uchun va har bir yosh, jins uchun tanlash xususiyatiga ega bo'lgan yuklama miqdorini yetarli darajada aniq rejalashtirish mumkin.

Ushbu ma'lumotlarga mos ravishda mashg'ulot yuklamasi miqdorini aniqlashga imkon beradigan faol rivojlanish darajasi ishlab chiqiladi. Faol rivojlanish darajasi quyidagilarga bo'ladi:

1. Yuqori darajadagi faollikda har yilga rivojlanish me'yorining tezligi 3% dan ko'proq, sensitive (sezgir) davri mavjudligi jismoniy tayyorgarlikning umumiy tuzilishi (faktor tuzilishini tahlil qilish asosida) omilining bosh roli aniqlanadi. Bu ma'lumot umumiy 30% hajmdagi yuklamani tanlash xususiyatiga asoslangan holda rejalashtirishga imkon beradi.

2. O'rta darajadagi faollik har yili rivojlanish me'yorining tezligi 0 dan 3% gachani tashkil etadi; sensitiv davrining mavjud emasligi; jismoniy tayyorgarlik tuzilishidagi omillarning o'rtacha ahamiyati. Bu yiliga 20% yuklama hajmini tanlash xususiyati asosida rejalashtirish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

3. Past darajadagi faollik. Har yilgi jismoniy qobiliyatlarning pasayishga moyilligi kuzatiladi, ya'ni «minus» belgisi bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlikdagi omilning kichik ahamiyati ko'rsatiladi. Ushbu ma'lumotlardan kelib chiqib rejalashtirish 10% gacha bo'lgan yuklama hajmini tanlash xususiyati asosida tavsiya qilinadi.

Ushbu strategiya bilan mos ravishda turli yosh va jinsdagi bolalar uchun yuklamani tanlash xususiyati asosida modellar ishlab chiqiladi.

Shu kabi yondashishdan maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligida mashg'ulot yuklamasini tanlash asosida rejalashtirishda foydalaniladi (4.11-jadval).

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tayyorlashda
mashg'ulotga ta'sir etish vositasini tanlash
nisbati %

№	Yo'nalishi	Yoshi		
		4	5	6
1.	Tezkorlik-kuch	30	30	30
2.	Tezkorlik	20	20	10
3.	Chidamlilik	10	20	20
4.	Epchillik	30	20	30
5.	Egiluvchanlik	10*	10	10*
* Qizlar uchun chidamlilik hisobiga mashqlar soni 5-10% ga oshadi				

Mashg'ulot yuklamasining umumiy miqdorini tanlash strategiyasi, shuningdek, faol ko'rsatkichlarga asoslanadi, bunday funksional holatni kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa qobiliyatlar (shu tarzda yondashish yuqorida ko'rilgan)ni ta'riflovchi ko'rsatkichlar yig'indisi bo'yicha aniqlash mumkin. Biroq bunda savol tug'iladi: qanday hajm yoki tezlik hisobiga bolalar va o'smirlarning o'sib kelayotgan organizmida harakat faolligining rivojlanish davrida yuklamaning miqdori oshadi?

Tadqiqotchilarning tahliliga ko'ra, amaliy jismoniy mashqlarni bajarish tezligi mashg'ulot yuklamasi miqdorini mezon sifatida tanlashga imkon beradi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish metodlari tahlil qilinganda, biz shunga ishonch hosil qilamizki, tezlik hisobiga istalgan qobiliyatni rivojlantirish mumkin. Shu bilan bog'liq mashg'ulot yuklamasining miqdorini va modellarini ishlab chiqishda har bir zona tezligini, tanlash xususiyatiga asosan aniq yo'naltirilgan mashg'ulotlar sonini, o'sish davriyligini va o'sib kelayotgan organizmning rivojlanish imkoniyatlarini hisobga olish zarur (bizning tadqiqotimizda jismoniy qobiliyatlar tanlash xususiyatiga asosan rivojlanish me'yorini yig'indisi ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlanadi).

Agar bu ma'lumotlar chizma (sxema) shaklida aks ettirilsa (4.21, 4.22-rasmga qarang), unda har bir yosh va jins uchun mashg'ulot yuklamasining umumiy miqdori yetarli darajada aniq rejalashtirilishini ko'rishimiz mumkin, uning hajmi jismoniy mashqlarni bajarish tezligining pasayishi yoki oshishi hisobiga vaqti-vaqti bilan o'zgarib turadi.

Bizdan faqatgina tanlash xususiyatiga asosan jismoniy qobiliyatni rivojlantirishda, jismoniy tayyorgarlik jarayonida qanday dam olish oraliqlaridan foydalanish zarurligini faqatgina aniqlash qoladi.

Masalan, 13 yoshli qiz bolalar uchun mashg'ulot yuklamasining umumiy modeli quyidagi miqdor va yo'nalishdan tashkil topadi: tezkorlik – 10%; tezkorlik – 30%; chidamlilik – 10% ni; epchillik – 20%; egiluvchanlik 30% ni tashkil etadi.

- tezkorlik
- kuchlanish;
- tezkorlik;
- egiluvchanlik;
- epchillik;
- chidamlilik.

Jismoniy sifatlardan har birini tarbiyalash uchun eng samarali zonalarni tahlil qilib, shuni xulosa qilish mumkinki, bunda ushbu yoshdagi qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligida maksimal tezlik bilan bajariladigan – 40% va katta hamda o'rtacha tezlik bilan bajariladigan – 60% mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ldi.

Shundan ko'rinib turibdiki, mashg'ulot yuklamasining umumiy miqdori uning tezligi hisobiga boshqariladi va o'sib kelayotgan organizm imkoniyatlari bilan o'zaro nisbatda bo'ladi.

4.12 YOSH SPORTCHINING KUN TARTIBINI TASHKIL ETISH

Zamonaviy mashg'ulot va musobaqa yuklamasi - bu avvalo yosh sportchining o'sib kelayotgan organizmining mushak va asab energiyasini ko'proq sarflashidir. Energiyani sarflash bu oddiygina tiklanishga emas, balki haddan tashqari tiklanishga mos kelishni talab qiladi, usiz sportda muvaffaqiyatga erishish mumkin emas.

Sport yosh sportchining turmush tarziga yetarli darajada qattiq talablar qo'yadi. Yosh sportchi turmush tarzining asosiy mohiyati ritmik xarakterga ega bo'lib, unda yuklama (o'quv, mashg'ulot) dam olish bilan almashib olib boriladi, tiklanish jarayonida maqsadga muvofiq ovqatlanish, chiniqish va bir qator tiklanish tadbirlari ta'minlanadi. Buning barchasi salomatlikni mustahkamlashga, ish qobiliyatini oshirishga, kasal bo'lish xavfini pasaytirishga yordam beradi.

Yosh sportchining organizmini tiklash uchun sport mashg'uloti va musobaqa faoliyatidan keyin uning ish qobiliyatini oshirishda pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik vositalardan foydalaniladi.

Sport tayyorgarligi yosh sportchilarning ish qobiliyatini oshirishga va tiklash usullari hamda vositalariga bog‘liq bo‘lishi shart.

Pedagogik yondashish yuklamadan keyin ish qobiliyatini oshiradi va organizmni tiklaydi, bunda yosh sportchining o‘quv-mashg‘ulot jarayonining maqsadga muvofiq tashkil qilingani kiradi, unda, eng avvalo, yosh xususiyati, jinsi, jismoniy va ruhiy tayyorgarligi hisobga olinadi.

Psixologik vositaga psixoregulyatorlar (autogen mashg‘ulot, ishontirish, musiqa) va psixogigienik (sport bo‘limida mikroiklim, o‘zaro munosabat, ijobiy emotsiya) kiradi;

Shuni qayd qilish kerakki, eng ko‘p samaraga aql-idrokli terapiya, uxlashga ishontirish, his-tuyg‘u, irodaviy va psixik boshqarilish mashg‘uloti va h.q. kompleks ta’sir etish metodlarida erishiladi.

Tibbiy-biologik vosita quyidagilarga bo‘linadi:

- Gigiyenik – kun tartibi, dam olish, sport anjomlarining holati;
- Jismoniy – uqalash, xammom, gidromuolajalar;
- Ovqatlanish – energiyaning qiymati, yuklama miqdori, iqlimiy sharoit bilan mos ravishda moslashtirish;
- Farmakologik – adaptivenlar, vitaminlar, plastik ta’sir qiladigan dori-darmonlar, energiya zahiralari tiklashga yordam beruvchi moddalar.

4.13 KUN TARTIBI VA OVQATLANISH

Yosh sportchilarning kun tartibi yoshga, maktabdagi mashg‘ulot jadvaliga, sport turiga, mavsumiy va iqlimiy omillarga bog‘liq bo‘ladi. Uxlashga yotish, turish va ovqatlanish iste’mol qilish har doim bir vaqtda bo‘lishi lozim.

Uyquning davom etishi sportchining yoshiga bog‘liq: kichik yoshda – 11 soatga yaqin, o‘smirlik yoshida – 9,5–10 soat, katta yoshda 8,5–9,5 soat.

Uyqu qattiq bo‘lishi uchun uxlash oldidan uzog‘i bilan 1,5–2 soat ilgari ovqatlanish zarur va kechqurun sayr qilish lozim. Mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sarf qilingan energiyaning to‘ldirishda ovqatlanish muhim rol o‘ynaydi.

4.12-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, yosh sportchilar 4 soatlik jismoniy mashg‘ulotda sport bilan shug‘ullanmaydigan tengqurlariga nisbatan deyarli ikki martadan ko‘proq energiya sarflaydilar.

Sportda ovqatlanishni ballanslash konsepsiyasiga asoslanib, organizm faoliyatini normal ta’minlash jismoniy sifatlarni oshirish hamda tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga qachonki organizmga tushadigan

oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, mineral moddalar va suvlar organizm uchun zarur bo‘lgan o‘zaro nisbatda bo‘lsagina erishiladi.

4.12-jadval

Sport bilan shug‘ullanmaydigan o‘quvchilarning energiyaga bo‘lgan sutkalik ehtiyoji, kkal

Yosh	Sport bilan shug‘ullanmaydiganlar, kkal	Yosh sportchilar, kkal (mashg‘ulot vaqti, s)
O‘smirlar		
10 yoshgacha	2400	2800 – 2900 (1)
11-14	2700	3700 – 4000 (2)
15-18	2800	4700 – 5500 (4)
		4800 – 6000 (4)
Qizlar		
10 yoshgacha	2400	2800 – 2900 (1)
11-14	2200	3000 – 3400 (2)
15-18	2100	3800 – 4000 (4)
		3700 – 4900 (4)

Oqsil. Oqsil shikastlangan to‘qimalarni tiklash, yangisini yaratish va o‘rish uchun zarurdir. Bu teri, pay va mushakni qisqartirishning strukturaviy (tuzilish) elementlaridir. Pishloq, yog‘siz bo‘lmagan go‘sh, baliq ikresi, dukkakli o‘simliklar oqsil moddalariga boy bo‘ladi. Oqsil moddasi ko‘p miqdorda tvorog, baliq, tuxum, grechka va suli uni tarkibida bo‘ladi.

Yog‘lar. Yog‘lar yuqori energetik qiymatga ega bo‘ladi. Ular hujayralar tarkibiga kirib, moddalar almashinuvi jarayonida qatnashadi. Shu bilan birga organizmga hayotiy zarur bo‘lgan moddalar: A, D, E vitaminlari, almashtirib bo‘lmaydigan yuqori to‘yingan yog‘ kislotalari, lesitin, xolesterinlar kiradi. Yog‘lar ichakdan bir qator mineral tuzlarni so‘rib olishni ta‘minlaydi. Shu bilan birga, yog‘ga boy bo‘lgan mahsulotlarga quyidagilar kiradi: g‘oz, o‘rdak go‘sh, shokolad, pirojniy, xolva, pishloq, qaymoq, smetana, yong‘oq.

Uglevodlar. Yosh sportchining ovqatlanishida eng muhim mahsulot uglevodlar hisoblanadi, chunki bu yagona energiya manbai bo‘lib, u uzoq vaqt davomida jismoniy mashqlarni jadal bajarish qobiliyatini ta‘minlaydi.

Organizmga ovqat orqali oddiy va murakkab uglevodlar tushadi. Oddiy uglevodlarning asosiysi – bu glyukoza, fruktoza, saharoza va laktozadir; murakkabi – kraxmal, glikogen, kletchatka, pektinlar hisoblanadi.

Uglevodlar asosan, o‘simlik mahsulotlari tarkibida ko‘proq bo‘ladi. Shulardan oddiy uglevodlar va kraxmal yaxshi o‘zlashtiriladi, biroq o‘zlashtirish har xil tezlikda bo‘ladi. Ayniqsa, ichakda glyukoza va fruktozalar tezda so‘riladi, ular meva, rezavor mevalar, asal, qulupnay, maymunjon va h.k.) tarkibida ko‘proq bo‘ladi.

Vitaminlar. Vitaminlar kishi organizmida deyarli vujudga kelmaydi yoki kam miqdorda vujudga keladi. Ular almashtirib bo‘lmaydigan ovqat moddalariga taalluqli bo‘lib, muntazam ravishda ovqat bilan tushishi kerak (4.13-jadval). Vitaminlar moddalar almashinuvini boshqaradi va organizmning barcha hayotiy faoliyatiga har tomonlama ta‘sir etadi.

Sport bilan shug‘ullanganda vitamininga bo‘lgan ehtiyoj ortadi, ayniqsa, C, V1, V2, V6, RR, A va E vitaminlariga. Bu modda almashinuvi jadallashishini oshiradigan psixoemotsional va jismoniy yuklamaga bog‘liq bo‘ladi (4.14-jadval).

4.13-jadval

Tarkibida ko‘p vitaminlar bo‘lgan meva, rezavor va sabzavotlar (100 gr mevalarda)

№	Mevalar	Vitaminlar, mg			
		V ₁	V ₂	S	RR
1.	Yangi apelsin	0,04	0,07	30–50	–
2.	Yangi uzum	–	–	2,7	–
3.	Yangi turli navdagi olmalar	0,04	0,05	7–30	–
4.	Antonovka olmasi	–	–	27,6	–
5.	Yangi bog‘ yer tuti va qulupnay	0,03	0,1	57–100	–
6.	Yangi malina	0,09	–	25–30	–
7.	Mandarinlar	0,07	0,02	20–40	–
8.	Limon	0,05	0,01	20–60	–
9.	Yangi olxo‘ri	0,08	0,01	5–50	–
10.	Qizil smorodina	0,1	0,02	27–50	–
11.	Qora smorodina	0,08	0,02	150–291	–
12.	Quritilgan na‘matak (qizil rangdagi)	0,05–0,17	0,1	24–70	0,32
13.	Yangi karam	0,07–0,2	0,04–0,1	7–25	0,6
14.	Yangi kartoshka	0,07	0,07	4–11	–
15.	Yangi sabzi				

Bolalar va o‘smirlarning vitamin va mineral moddalarga
bo‘lgan ehtiyoji

Yoshi	A	V ₁	V ₂	RR	V ₆	S	kalsiy	fosfor
7–10	1,5	1,4	1,9	15	1,7	50	1200	2000
11–13	1,5	1,7	2,3	19	2,0	60	1500	2500
14–17 (o‘spirinlar)	1,5	1,9	2,5	21	2,2	80	1400	2600
14–17 (qizlar)	1,5	1,7	2,2	18	1,9	70	1400	2000

Yosh sportchilarning maqsadga muvofiq ovqatlanishi shunga asoslanishi kerakki, bunda 1 kg tananing og‘irligiga bolalar va o‘smirlarda ovqatlanish moddasiga bo‘lgan ehtiyoj kattalarga nisbatan ko‘proq bo‘lishi zarur. Bu esa ularning o‘sishi va harakatlanishiga, yuqori moddalar almashinuviga va boshqa omillarga bog‘liq bo‘ladi. Shunday qilib, 1 kg tana og‘irligi hisobidan kelib chiqib, bir sutkada 10 yoshli bola o‘rtacha 69 kkal, 16 yoshda – 50 kkal, kattalar – 42 kkal iste‘mol qilish kerak. Katta yoshlilar 1 kg tana og‘irligiga bir sutka davomida 1,3–1,4 g oqsilni, 7–12 yoshli bolalar 2,5–3 g oqsilni, 12–16 yoshda – 2 gr oqsilni qabul qilishlari talab qilinadi. Bolalarning oziq-ovqatida hayvon oqsillar oqsillarni umumiy sonining 60%i dan kam bo‘lmasligi kerak (kattalarning oziq-ovqatidagidek 50% emas). Shuni qayd qilish kerakki, o‘sib kelayotgan organizm kun tartibi va to‘laqonli ovqatlanishining buzilishi, ayniqsa, sezgir bo‘ladi. Sport bilan shug‘ullanmaydigan bolalar bilan taqqoslanganda, yosh sportchilar ovqatlanishida energiyaning taxminan 25–30% oshirishga muhtoj bo‘ladilar. Ularning energiyaga bo‘lgan ehtiyoji oqsillar hisobiga 14–15%, yog‘lar hisobiga 28–29%, uglevodlarga bo‘lgan talab hisobiga 56–57% ta‘minlanishi kerak.

Demak, sport maktabidagi o‘quvchilar 11–13 yosh davrida 1 kg tana og‘irligiga sutkada 3 gr oqsilni, 14–17 yoshida esa 2,5 gr oqsilni qabul qilishlari zarur. Oqsillarning umumiy soni sutkalik ratsionning 60–65% oqsil mahsulotlarida – sutli, go‘shli, baliq, tuxumdan tashkil topishi kerak.

Sport gimnastikasi bilan shug‘ullanuvchi 11–13 yoshli bolalar uchun ovqatlanish kun tartibiga quyidagilarni kiritish tavsiya qilinadi: qizlar uchun oqsil 99 gr. va o‘g‘il bolalar uchun 114 gr.; yog‘lar – qiz bolalar uchun 83 gr. va o‘g‘il bolalar uchun 95 gr.; uglevodlar – qiz bolalar uchun 430 gr. va o‘g‘il bolalar uchun 450 gr. Suzish bilan shug‘ullanuvchi 11–13 yoshli o‘g‘il va qiz bolalarga sutkasiga oqsillar 112 va 147 gr, 112 va 122 gr, yog‘ – 130 va 150 gr. uglevodlarni iste‘mol qilish tavsiya qilinadi.

Yosh sportchilarda vitamininga bo'lgan ehtiyojlar ortadi. Shundan kelib chiqib, 11–13 yoshli bolalar va 14–17 yoshli o'smirlar uchun mos ravishda sutkada vitaminlarni qabul qilishning quyidagi me'yorlari ishlab chiqilgan: vitamin S – 100 va 110 mg., vitamin V2 – 2,9 va 3,5 mg., vitamin RR – 30 va 35 mg.

Bu vitaminlarni qo'shimcha ravishda qabul qilish musobaqa davrida zarur.

Kattalar bilan taqqoslanganda bolalarga ko'proq miqdorda kalsiy qabul qilish talab qilinadi. Ularning ratsionida kalsiy va fosforning o'zaro nisbati 1:1 ni tashkil qilishi kerak. Buni faqatgina ovqatlanishga yetarli darajada sut mahsulotlarini qo'shish bilan ta'minlash mumkin. Bolalar va o'smirlarning jadal o'sishini hisobga olgan holda, ularning organizmi juda katta miqdorda temirga ehtiyoj sezadi. Bunda qizlarda temirga bo'lgan ehtiyoj o'smir yigitlarga nisbatan yuqori bo'ladi, bu esa qiz bolalarning hayz ko'rish vaqtida qon yo'qotishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalar va o'smirlarning temirga bo'lgan sutkalik ehtiyoji Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari bo'yicha quyidagilarni tashkil etadi: o'g'il bolalar uchun 13 – 15 yoshda – 9 mg., qiz bolalar uchun 12 mg.; 16–18 yoshli o'spirinlar uchun 5 mg., qiz bolalar uchun 14 mg. ga teng.

Yosh sportchilarning temirga bo'lgan ehtiyoji katta sportchilarga nisbatan aslo kam bo'lmaydi. Bolalik yoshida to'rt martali ovqatlanish kun tartibi majburiy bo'ladi, jadal mashg'ulot va musobaqa kunlari besh va olti marta ovqatlanishi ham mumkin.

4.14 ORGANIZMNI CHINIQTIRISH

Sport tayyorgarligida alohida o'rinni maxsus vosita va uslublar egallaydi, ular sog'lomlashtirish vazifalarini hal etadi, organizmning himoya kuchini oshiradi va uni o'rab turgan noqulay ta'sirdan himoya qiladi. Shunday vositalardan biri chiniqtirish hisoblanadi, u esa barcha ko'p yillik tayyorgarlik tizimining tarkibiy va majburiy qismiga kiradi.

Sport amaliyotida yetarli darajada shunday holatlar kuzatiladiki, bunda oddiy shamollash iqtidorli sportchiga yuqori natijalarni ko'rsatishga halaqit beradi.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonida jismoniy mashqlarni bajarishda birmuncha o'zgarishlar ro'y beradi. Sportchining organizmida yuqori darajadagi harorat kelib chiqadi. Bu yerda yosh sportchi chiniqishining birinchi qoidasi kuzatiladi, ya'ni bunda organizmning qizib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Buning uchun yengil sport kiyimidan foydalaniladi, u

kuchli qizib ketishga va dam olish hamda mashg'ulot jarayonida sovib ketishga yo'l quymaydi.

Sportchi mashg'ulotning asosiy qismini maxsus sport poyabzalida o'tkazadi. Biroq chiniqtirish ta'siri oyoq yalang yurganda bilinadi. Aniqlanishicha, oyoqning tag charm yuzasi terining qolgan qismlariga nisbatan birmuncha ko'proq repseptorli haroratga ega bo'ladi. Shu bilan birga, u repseptorlarning yuqori nafas olish yo'lining shilliq pardasi bilan shuningdek, ichki organizm bilan to'g'ridan-to'g'ri reflektor aloqasi ancha ilgari aniqlangan.

Yosh sportchilarni chiniqtirishning mavjud uslublaridan mashg'ulot jarayonida qanday foydalanilsa, kunlik hayotda ham xuddi shunday foydalanish mumkin, u ikki guruhga bo'linadi: an'anaviy va noan'anaviy.

Birinchisiga barcha yoshdagi sportchilar uchun eng qulay bo'lgan, fiziologik jihatdan asoslangan havo yo'li orqali chiniqish kiradi.

Havo vannasi ta'siri, ayniqsa, keskin farqlanish (kontrast) xarakteriga ega bo'lgan asab tizimlari tonusini oshiradi, yurak-qon tomir endokrin bezlarini, nafas olish va ovqatni hazm qiluvchi tizim faoliyatini yaxshilaydi, qonda eritrotsitlar sonini ko'paytiradi va gemoglobin darajasini oshiradi.

Quyosh vannalari, shuningdek, yaxshi chiniqtiruvchi va umumiy mustahkamlovchi vosita hisoblanadi.

Quyosh spektorining infraqizil nurlari organizmga iliq ta'sir etadi; bu qon yurishini yaxshilashga yordam beradi. Ultrabinafsha nurlari kimyoviy va biologik samara aks etadi, organizmda D vitaminini tashkil etishga va almashish jarayonini oshirishga yordam beradi.

Suv bilan chiniqishning an'anaviy usullari o'ziga xos va umumiyga bo'linadi. Birinchisiga uyqudan keyin yuvinish, qo'l va oyoqni yuvish, ikkinchisiga – artinish, ustidan suv quyish, dush qabul qilish, cho'milish, suvda o'ynashlar kiradi.

Chiniqishning eng samarali usuli kontrast dush hisoblanadi, bunda iliq yoki issiq suvning oqimi ketma-ket sovuq suv bilan almashib turadi. Bu usul fiziologik jihatdan asoslangan, hammabop va ko'p vaqtni talab qilmaydi. Bu asab tizimiga samarali ta'sir etadi va nerv-qon tomiri apparatining faoliyatini ta'minlaydi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda kontrastli dush kuchli omilli kurslarni o'tkazishdan keyin (havo vannasi, artinish va h.k.) qo'llaniladi. Kontrastli dushda oyoqni navbat bilan tezda har xil issiqlikdagi suvga solinadi.

Sogʻlomlashtirish samarasining asosi, shuningdek, kontrastli haroratda havo va suv muolajalarini tashkil etadi, bunda parlanish sovuq dush bilan yoki basseynida choʻmilish sovuq suv bilan almashlab olib boriladi.

4.15-jadval

Shugʻullanishni boshlovchilar uchun quruq havo va suv muolajalarining taxminiy ketma-ketligi

Muolajalarni qabul qilish ketma-ketligi	Muolajani oʻtkazish joyi	Harorat rejimi, S ⁰	Taqsimlash, daqiqa
1. Tayyorgarlik davri			
Muolajaga tayyorgarlik koʻrish, nazorat va oʻz-oʻzini nazorat qilish holati	Dam olish xonasi	18–23	5–7
Termo kameraga birinchi kirish	Pastki tokchada	60–70	4–8
Dam olish	Dam olish xonasi	20–25	10–15
II. Asosiy davri			
Termokameraga ikkinchi kirish	Oʻrta tokcha	70–80	3–7
Dam olish va havoda sovutish oraligʻi	Dam olish xonasi. Maxsus jihozlangan joy	20–25	15–20
Termokameraga uchinchi kirish	Oʻrta tokcha	70–80	3–7
Basseynida dush ostida oraliq sovinish	Gidromuolaja xonasi	28	1–2
Dam olish, ichimlik, soklarni yoki boshqa suyuqliklarni qabul qilish	Dam olish xonasi	20–30	15–20
III. Yakuniy davr			
Oʻz-oʻzini uqalash yoki gidrouqalash. Dush	Gidromuolaja xonasi	23–25	6–8
Nazorat qilish yoki oʻzini nazorat qilish holati, suyuqlik va vitaminli mahsulotlar, tiklanish tadbirlarini qoʻllash bilan dam olish (AT, meditatsiya va h.k.)	Dam olish xonasi yoki maxsus jihozlangan xona	20–23	15–18

Ruslarning hammomi va fin saunasi nafaqat kattalarni, balki oʻsib kelayotgan organizmni, maktabgacha tarbiya muassasasidagi katta guruhni

qo‘shgan holda chiniqtirishga samarali yordam berish mumkin (4.15-jadval). 5–6 yoshli bolalar uchun ayniqsa hammomga birinchi marta borishda xonaning harorati 600 dan oshmasligi kerak. Uning hammom bo‘lish vaqti 4–5 daqiqadan ko‘p bo‘lmasligi, sovuq dushni qabul qilish 30–40 soniya davomida bo‘lishi kerak. Saunaga bir marta kirishda issiq xonada 2–3 marta bo‘lish mumkin. Muolajalarni takrorlash me‘yori va issiq xonada havo haroratining termoregulyatsiyasini boshqarish mexanizmlariga mos kelishini sekin-asta 800 gacha oshirish kerak, uning ichida bo‘lish vaqti 6–7 daqiqagacha yetkaziladi. Hammomga bir marta kirish va shu kabi muolajalar uch marta takrorlanadi, so‘ngra issiq xonada 1–1,5 daqiqa davomida suvning harorati 250S li basseynida (albatta, sekin me‘yorda) suzish bilan almashib turish mumkin.

4.15 PSIXOREGULYATSIYA EMOTSIONAL HOLATI

Sport faoliyati, o‘quv-mashg‘uloti va musobaqa fiziologik psixik jihatdan yuklamaga ancha boy bo‘ladi. Mohiyati bo‘yicha juda ko‘p stress (qattiq hayajonlanish) holati kuzatiladi.

Kishini noqulay tashqi sharoitga duchor qilish, uning organizmining barcha organlarini kuchli ishlatish himoya reaksiyasi bo‘lib hisoblanadi. Shu holat barcha hayotiy ritmning to‘xtab qolishini kelib chiqaradi, barcha hayotiy faoliyati faqat organizmni himoya qilishga bo‘ysunadi. Kishida stress holatida ko‘pincha qon bosimining oshishi, qonda shakar moddasi va yog‘ kislotasining oshishi, qonning ivib qolish holatini kuchayishi kuzatiladi. Buning barchasi ma‘lum vaqtga organizmni keskin o‘zgarishlardan saqlab qoladi, lekin insonda jiddiy o‘zgarishlar va agar shunday holat doimiy xarakterga ega bo‘lib borsa, unda bu jiddiy kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

Masalan, biz bilamizki, qon bosimining oshishi aqliy va jismoniy kuchning faollashishi uchun juda qulay hisoblanadi.

(odatdagidek, stress vaziyatida emas). Bu qon bosimi oshishining asosiy belgisi bo‘ladi. Qonda qand va yog‘ kislotasi tarkibining oshishi ishlash davrida organizmni kuchli ovqat bilan ta‘minlaydi. Bu esa diabetga va aterosklerozga olib keladi. Qonning iviganligi oshganida bu bizni o‘limdan saqlab qoladi. Bu infarkt oldidan tomirlarda qon ivib qolishining eng muhim sabablaridan biridir.

Shunday vaziyatda stress holatidan iloji boricha qochishga harakat qilish lozim. Qanday qilib degan savol tug‘iladi. Shu narsa qayd qilinganki, uzoq davom etadigan asab-emotsional kuchlanishdan qutulish uchun samarali vosita o‘zini bo‘shashtira olish hisoblanadi. Bunga

psixoregulyatsiya usullarini egallab, o'rganib olish mumkin. Uning turli ko'rinishlaridan biri – autogen mashg'ulot (AT) hisoblanadi. Uning mazmuni o'zini-o'zi ishontirish yordamida (autogen bilan band qilish) mushakni bo'shashtirish yo'li bilan relaksatsiya (taranglashishni bo'shashtirish) holatiga erishishdir.

Mushak tizimini bo'shashtirib, biz M.N.S. holatini birmuncha o'zgartiramiz, jumladan, barcha organlar va organizm tizimini ham. Bunda charchoq tiklash uchun nihoyatda qulay sharoit yaratiladi. Autogen mashg'ulotning samaradorlik rejasida bizning ma'lumotimiz bo'yicha dam olish va tinchlantirishning tabiiy vositasini qo'llash mumkin – bu uyqudir. AT organizm kuchini 1,5–2 marta tezroq tiklaydi.

AT bilan shug'ullanib, istalgan samaradorlikka erishish uchun eng avvalo qulay shart-sharoit yaratish zarurdir. Bu yerda bino alohida rol o'ynaydi. U bo'sh, keng bo'lishi shart, u umumqabul qilingan sanitariya talablariga javob beradigan, qulay bo'lishi lozim (issiqlik harorati 20–210 chegarasida bo'ladi). Uni dastlab yaxshilab shamollatish kerak, tashqaridan har xil tovushlarning kirib kelishidan saqlanish lozim. Alohida e'tiborni yoritishga qaratish kerak. Bu psixologik jihatdan kayfiyatni yaxshilashda katta ahamiyatga ega bo'lgan elementdir.

Autogen mashg'ulot bilan shug'ullanishda organizmini qo'shimcha jalb qilish uchun, shuningdek, maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash mumkin. Agar AT mashg'ulotini boshlash oldidan ular ko'p marta takrorlansa, unda nerv tizimida mushak tonusini boshqarishni yengillashtiradigan, mustahkam shartli reflektorli aloqa tashkil etiladi. Mashqning mazmuni mushakning bo'shishi va zo'riqishini hamda mushak guruhini statik va dinamik tarzda (rejimda) almashlab olib borishdan iboratdir. Zo'riqish va bo'shashish diqqatni va fikrni bir joyga to'plash bilan nafas olish ritmini almashtirib va zarur bo'lgan so'z formulasini fikran gapirish bilan birga qo'shib olib boriladi.

Masalan, mushakning sekin-asta zo'riqishini osoyishta nafas olish, nafasni ushlab turish va fikran gapirish formulasi orqali kuzatib boriladi.

Mushaklar taranglashadi – “zo'riqadi”, so'ngra bo'shashishi bilan birgalikda keskin nafas chiqarish bilan boshqa so'zlar gapiriladi: “Mushaklar bo'shashmoqda...bo'shashdi” (bo'shashishni sezadi). Bu mashqni bajarib “yozilish” qanday bajarilsa, “bukish” ham funksiyasi ham shunday bajariladi, uni mushakning zo'riqishi bilan almashlab olib borish zarur. Masalan, tirsak bo'g'imidan qo'lni sekin bukib, uni xuddi yozishni istagandek harakatga qarshilik ko'rsatiladi.

Shunday mashqlarni ko‘rish bilan qanday bajarilsa, ko‘rmasdan xuddi shunday nazorat qilish bilan bajarish mumkin. Biroq bunda mushakning zo‘riqishi va bo‘shashini sezish o‘rtasidagi farqlarni “qayd qilishga” intilishi kerak. Bu sezishning AT ni keyinchalik mashg‘ulot davomida xuddi o‘ziday qaytarish va eslashga to‘g‘ri keladi. Quyida bo‘shashtirish uchun mashqlar majmuasi keltiriladi.

4.16 MUSHAKLARNI BO‘SHASHTIRISH MALAKALARNI EGALLASHGA YO‘NALTIRILGAN MAXSUS MASHQLAR MAJMUASI

1. Dastlabki holat – o‘tirgan holatda qo‘l mushaklarini tarang qilib, panjalarni musht qilib siqish. Nafasni ushlab turish. Nafasni chiqarib, qo‘l mushaklarini bo‘shashtirish.

2. Dastlabki holat – turgan holatda. Qo‘l mushaklarini tarang qilib, qo‘l oldinda, panjalarni musht qilib siqish. Nafas olish, nafasni ushlab turish. Qo‘llarni bo‘shashtirib, pastga tushirish – nafas chiqarish.

3. Dastlabki holat – o‘tirgan holatda. Oyoq mushaklarini tarang qilish – nafas olish. Nafasni ushlab turish. Oyoq mushaklarini bo‘shashtirish – nafas chiqarish.

4. Dastlabki holat – stulning oldingi qirrasida o‘tirib, uning orqasidan qo‘llar bilan ushlab turish. Tarang qilib, oyoq to‘g‘rilanadi – nafas olish. Nafasni ushlab turish. Oyoq mushaklarini bo‘shashtirish – nafas chiqarish.

5. Dastlabki holat – o‘tirib qo‘llar bosh orqasiga qo‘yiladi. Gavda mushagini tarang qilib, yelkani orqaga uzatilish, kerilib – nafas olish. Nafasni ushlab turish. Gavda va qo‘l mushaklarini bo‘shashtirish – nafas chiqarish.

6. Dastlabki holat – stulni qo‘llar bilan ushlab o‘tirish. Gavda mushaklarini tarang qilib, oldinga yarim engashish – nafas olish. Nafasni ushlab turish. To‘g‘rilanib, gavda mushagini bo‘shashtirib nafas chiqarish.

7. Dastlabki holat – o‘tirgan holatda bo‘yin mushagini tarang qilish – nafas olish. Nafasni ushlab turish. Bo‘yin mushagini bo‘shashtirish – nafas chiqarish.

8. Dastlabki holat – o‘tirib qo‘llarni bosh orqasiga qo‘yish. Qo‘lda qarshilik ko‘rsatish bilan boshni orqaga egish – nafas olish. Nafasni ushlab turish. Bo‘yin va qo‘l mushaklarini bo‘shashtirish – nafas chiqarish.

9. Dastlabki holat – o‘tirgan holatda qoshni yuqoriga ko‘tarish va taranglashtirish – nafas olish. Nafasni ushlab turish. Qoshlarni bo‘shashtirish – nafas chiqarish.

10. Dastlabki holat – o‘tirgan holatda. Ko‘zni yumish. Yuz mushagini tarang qilish (qosh va ko‘z qovog‘ini pastga tushirish. Burun qanotini dumaloq qilib, engak va lablarni qisish, til uchlarini tish ustidan tanglayga bosish) – nafas olish. Nafasni ushlab turish. Yuz mushagini bo‘shashtirish – nafas chiqarish.

AT ga o‘rganib, uni tushunib yetish zarur, ya’ni uning usullarini muvaffaqiyatli egallash va istalgan sog‘lomlashtirish samarasiga erishishda faqat maqsadga intilishga, ketma-ketlikka, bardoshlilikka, o‘zini tuta bilish va mashg‘ulotga qiziqishga tayanish mumkin. Autogen mashg‘ulot organizmga qachonki uning barcha usullari va so‘z formulalari yetarli darajada yaxshi o‘zlashtirilsagina ijobiy ta’sir etishi mumkin.

Bolalar va o‘smirlarning ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimida bu boradagi bilim va pedagogik qobiliyat murabbiylikda alohida o‘rinni egallaydi.

Yosh sportchining turmush tarzi – uning kun tartibi, biologik darajasi va psixologik salomatligiga, sport tayyorgarligi – ko‘proq murabbiyning, ota-onalarning va sportchining birgalikdagi faoliyatiga bog‘liq bo‘ladi. Bu kabi o‘zaro aloqa bolalar va o‘smirlarning sportda yuqori muvaffaqiyatlarga erishishida, ularning individual qobiliyatlari va iqtidorini ochib berishda samarali yordam beradi.

4.17 MUSTAQIL MASSAJ (UQALASH)

O‘z-o‘zini uqalashning asosiy usullariga quyidagilar kiradi: silash, siqish, ezish, silkitish, surtish, bo‘g‘inlarni harakatlantirish (qayd qilib o‘tilganlarni shunday ketma-ketlikda qo‘llash kerak).

Silash – eng ko‘p tarqalgan usul hisoblanadi. O‘z-o‘zini uqalash shu usuldan boshlanadi va shu bilan tugallanadi. Osoyishta, bir maromda, yengil va qo‘lni teri ustidan erkin yurgizish bilan o‘tkazish kerak. Silash panjaning kaft tomonida bajariladi: to‘rtta barmoq bukilgan, kattasi uzatilgan bo‘ladi. U to‘g‘ri chiziq bo‘ylab, ilonizi yoki kombinatsiyali bo‘ladi (bitta qo‘lda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab, boshqasi ilon izi bo‘lib silanadi).

Siqish – siqish usuli o‘z-o‘zini uqalashda keng tarqalgan. U faol, harakatlar bilan bajariladi, shuning uchun teriga, teriosti to‘qimalariga, mushakning ustki qatlamiga ta’sir etadi. Panja tanani uqalaydigan uchastkasiga ko‘ndalang o‘rnatiladi; ezish kaftning qirrasini yoki katta barmoq bilan bajariladi.

Silkitish o‘z-o‘zini uqalashning asosiy usullaridan biridir. Silkitish ikki usul bilan bajariladi: mushak goho suyak qo‘ndog‘idan tortiladi va bu

holatda katta va qolgan barmoqlar o'rtasida chigil yoziladi (shunda yirik mushaklar uqalanadi), goho unga barmoqlar yoki kaftning asosi bilan bosiladi va yon tomonga aralashtiriladi.

Uqalashning eng ko'p tarqalgan turlari quyidagilardir:

O'rtacha uqalash. Qo'l barmoqlari to'g'rilangan holda mushaklarni siqib yoki qattiq ushlab tortiladi va kichik barmoq tomon aralashtiriladi. Panja bir vaqtning o'zida yuqoriga harakat qiladi.

“Qo'sh grif”. Bu usul juda samarali hisoblanadi. U sona va oyoqning ikrasimon mushaklarida qo'llaniladi. U o'rtacha uqalashga o'xshab bajariladi, farqi ya'ni bitta qo'l boshqasini tortadi yoki cho'zadi, shunda ta'sir etish kuchayadi.

Qo'sh halqali uqalash. Panjalar katta barmoqni ochib kaftni mushakka ko'ndalang qilib shunday qo'yiladiki, bunda ular o'rtasida kaftning eniga teng bo'lgan masofa bo'lishi kerak. Mushakni yuqoriga cho'zib xuddi o'rtacha uqalashga o'xshatib har bir qo'lda navbat bilan uqalanadi. Harakat tinimsiz, barcha mushak bo'ylab, silliq, buramasdan va siljimasdan bajariladi.

Panjaning yumshoq qismi bilan uqalash. Panjalar siqib ushlanib mushak ustiga perpendikulyar holda qo'yiladi va kichik barmoq tomon aylantiriladi, bunda imkon boricha uqalanadigan to'qimaga chuqurroq ta'sir etish mumkin. Usul boshqa qo'l yordamida tortish orqali bajariladi.

Musht bilan uqalash. Musht qirradi uqalash uchun ko'ndalang qilib qo'yiladi va mushakning ichiga ko'proq chuqur ta'sir etishga harakat qilinib, aylanasimon harakat bajariladi. Bu usul ikkita musht bilan bir vaqtda bajariladi (masalan, sonda).

Surtish. Surtish bo'g'inlarda, paylarda, bog'lovchi apparatlarda qo'llaniladi. Surtishda teri bilan to'qimalar birga qo'shib surtiladi. Bu eng ko'pincha, surtishning quyidagi turlarida qo'llaniladi: to'g'ri chiziqli, doirasimon, bir yoki ikki qo'l panjalarining yumshoq qismida va mushtda barmoq suyaklari, kaftning asosi, tortish bilan bajariladi.

Silkitib qo'yish. Silkitib qo'yish yirik mushaklarni bo'shashtirish maqsadida bajariladi. Silkitib qo'yish har doim uqalash bilan birga qo'shib olib boriladi. U jimjiloq va katta barmoqda bajariladi.

Harakat. O'z-o'zini uqalashda ko'p hollarda passiv harakat qo'llaniladi, masalan, tizza bo'g'inida. Harakat mushaklarga, bog'lovchi apparatga, bo'g'inlarga ta'sir ko'rsatadi va ularni davolashda keng foydalaniladi, shuningdek, ayniqsa shikastlanishdan keyin bo'g'inlarda amplitudani oshirish maqsadida keng foydalaniladi.

O‘z-o‘zini uqalashda ko‘p usullarni qo‘llash taqiqlanadi. Ularni tanlashda tananing u yoki bu joyida undan samarali foydalanishni bilish va maqsadini aniqlash kerak. Qaerda imkoniyat bo‘lsa, o‘sha yerda ikki qo‘llab uqalash bajariladi. Masalan, boldirda va sonda kombinatsiyali silash, qo‘sh xalqali uqalash va cho‘zish birga qo‘llaniladi. Agar mushak tonusini ko‘tarish kerak bo‘lsa, organizmni qo‘zg‘atish va jismoniy yuklamaga tayyorlash uchun (sayrda va h.k.) qo‘sh grif, urib qo‘yish mashqlari qo‘llaniladi. Qattiq charchaganda, mushaklarda og‘riq sezilganda silkitib qo‘yish, o‘rtacha uqalash, silash qo‘llaniladi. (agar imkoniyat bo‘lsa, uni iliq suv muolajalari bilan qo‘shib olib borilsa foydali bo‘ladi).

O‘z-o‘zini uqalash alohida-alohida va umumiy bo‘lishi mumkin. Umumiy o‘z-o‘zini uqalash 10 – 20 daqiqaga, alohida esa 6 – 10 daqiqa davom etishi mumkin. O‘z-o‘zini uqalash sondan va tizza bo‘g‘inidan boshlanadi, so‘ngra boldir uqalanadi (bir qator holatlarda gigienik holatlardan kelib chiqib oyoq yuzasi oxirgi navbatda uqalanadi). Oyoqdan keyin ko‘krak, bo‘yin, qo‘llar (elka, tirsak bo‘g‘inlari, yelka osti, panjalar), orqaning keng mushagi, qorin uqalanadi. Keyin turgan holatda tos atroflari, bel, bosh orqasi uqalanadi.

4.18 SPORT TAYYORGARLIGINI TUZATISH VA NAZORAT QILISH

Har qanday tizimning samaradorligi, jumladan, sport tayyorgarligi tizimida ham, teskari aloqa deb aytiladigan ko‘rsatkichlar asosida aniqlanadi, ular bajaruvchilardan (sportchilardan) boshqaruv markaziga (murabbiyga) tushadi. Shu sababli harakat yoki buyruqni bajarishdan keyin boshqariladigan obyekt holati haqida ushbu aloqa bo‘yicha ma‘lumot ketadi. Murabbiyga uning tarbiyalanuvchilaridan qay tarzda ma‘lumot tushishi mumkin? Bu ma‘lumotning mazmuni sport tayyorgarligining tuzilishi bilan aniqlanadi. Teskari aloqa kanali bo‘yicha organizmning har xil tizimlari holati haqida ma‘lumot tushishi mumkin (V.Volkov, 2000; VI.Klichko, 2000). Bu ma‘lumotlar maxsus apparatlar yordamida olinadi. Amaliyotda to‘g‘ridan-to‘g‘ri yosh sportchilarning har xil faoliyatlarini testlashtirish va pedagogik kuzatish usullari orqali ma‘lumotlar olinadi.

PEDAGOGIK KUZATISH

Murabbiyning pedagogik faoliyatining tuzilishidagi eng muhim o‘rinlardan biri perspektiv qobiliyatdir, uning mazmuni pedagogik

kuzatuvchanlik bilan aniqlanadi. Ushbu qobiliyatni rivojlantirishda ko'p bo'lmagan bolalar va o'smirlardagi sport tayyorgarligining har xil tomonlarini takomillashtirish uchun, lekin birinchi qarashda uncha katta bo'lmagan detalni ko'rish, atrofdagilar uchun kam sezilarli, xodisalarni uning kechinmalarini tushunish, tarbiyalanuvchining ichki dunyosiga kirib borishga imkoniyat beradi. Bunday qobiliyatni egallay bilish, o'quv jarayonini tez va aniq baholay olish, o'zining va tarbiyalanuvchilarining harakatlariga ham o'zgartirish kiritish mumkin. Pedagogik jarayonni kuzata olish, uning tahlilini o'tkazish va ish tajribasi hamda to'g'ridan – to'g'ri bilimga bog'liqligini topib to'g'ri hal etishda maxsus tayyorgarlik talab etiladi.

Kuzatish – bu maqsadga yo'naltirilgan holda buyumlarni reja asosida idrok qilish asosida uni bilish uslublari hamda atrofdagi haqiqatning paydo bo'lishidir.

Pedagogik amaliyotda kuzatish uslubi sportchining faoliyatida uning texnikasi, taktikasi, jismoniy holati, shuningdek, shaxsining ayrim tomonlarini, uning qobiliyatlari va imkoniyatlarini to'liq shakllantirishni operativ nazorat qilish sifatida qo'llaniladi.

Tajriballi murabbiylar kuzatishning samarasiga erishishda quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilishi kerak:

- Eng avvalo, kuzatishni o'tkazishdan oldin uning vazifasini aniqlashi zarur;
- Vazifa kuzatishning ma'lum obyektiga tegishli bo'lishi kerak;
- Kuzatishning usulidan maqsadga muvofiq foydalanish (so'z bilan yozish, jadval tarzida tasvirlash, stenografiya, kinos'emka, ovoz yozish va h.k.) va kuzatish natijalarini qayd qilish usullarini tanlab olish;
- Kuzatish natijalarini tahlil qilishning aniq usullarini belgilash (baholash jadvali, so'z orqali ifodalash xarakteristikasi, kino-foto-gramma va h.k.).

Pedagogik kuzatish o'z hajmi bo'yicha har xil bo'lishi mumkin: muammoli, bunda kuzatish bir nechta o'zaro bog'liqlikdagi pedagogik ko'rinishda o'tkaziladi va mavzuli o'rganishga mo'ljallanadi, minimum pedagogik ko'rinishda kuzatiladi. Kuzatish shakli bo'yicha ham turli bo'lishi mumkin: ishtirok etish – tarbiyalanuvchilarning faoliyatini tahlil qilishda murabbiyning faol qatnashishini nazarda tutiladi va ishtirok etmaslik, bunda murabbiy yosh sportchining harakatini o'z yozuvlarida darhol tahlil qiladi.

Kuzatish dasturi uning davomida shakl o'zgartiriladi va aniqlanadi hamda asosiysi, harakatning aniq ishlab chiqilgan rejimiga ega bo'lish, natijalarni texnik jihatdan qayd qilish va h.k. hisoblanadi.

Tarbiyalanuvchilar shuni bilishlari kerakki, ularning orqasidan maxsus kuzatishlar olib borilmoqda, ya'ni ularning harakatlari yozib boriladi, so'ngra taxlil qilinadi. Bu tarzda kuzatish ochiq hisoblanadi. Shuningdek, yopiq kuzatish ham o'tkaziladi, ular haqida tarbiyalanuvchilarga ma'lumot berilmaydi.

Qoida bo'yicha murabbiy o'z kuzatishini tinimsiz o'tkazishi lozim, bu narsa guruh haqida qanday tasavvur qilinsa, sportchi haqida ham aynan shunday to'liq tasavvur xosil qilishga imkoniyat beradi. Biroq amaliyot gohida o'z rivojlanish bosqichida faqat xarakterli bo'lgan shaxsning qandaydir aniq sifatlari ustida uzun-uzun kuzatishlar olib borilishini talab qiladi. Bunday holatda dinamikaning paydo bo'lishi kuzatib borilmaydi, biroq uni takomillashtirish uchun yo'lni belgilash mumkin.

Testlash bilan bir qatorda kuzatish – pedagogik nazorat qilishning eng muhim vositalaridan biridir, u nafaqat o'quvchining imkoniyati va qobiliyatini baholaydi, balki uning individual rivojlanishining o'ziga xos xususiyatini hisobga olish bilan uni o'rgatish va tarbiyalash yo'lini aniqlashga imkoniyat beradi. Bu o'quvchilarning tipologik xarakteristikasi haqida olingan ma'lumotlar asosida ishlab chiqiladi va tayyorgarligining har xil tomonlarini tahlil qilish yordamida erishiladi.

Masalan, kuzatish usuli asab tizimning individual xossasini baholash va o'rganish uchun o'quv mashg'uloti jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'ladi.

4.16-jadval

Sport mashg'uloti jarayonida charchash darajasini pedagogik kuzatish kartočkasi

Kuzatish ob'ekti	Charchash belgilari va darajasi		
	Kichkina	O'rtacha	
Yuz terisining rangi	Qizargan	Birmuncha qizargan	Keyin qizargan, oqish yoki ko'kargan
Nutqi	Aniq, ravshan	Qiynalgan	Haddan tashqari qiyin yoki mumkin emas
Imo-ishora	odatdagidek	Yuzida zo'riqish yoki taranglashish aks etgan	Yuzida ruhiy qiynalish aks etgan

Terlashi	kamroq	Tanani yuqori yarmisida aks etadi	Tananing yuqoridagi yarmisida va belning pastida tuzning chiqishi ko‘p
Nafas olish	Tez-tez, bir tekisda	Kuchli tez-tez	Tez-tez, alohida chuqur nafas olish, tartibsiz nafas olish
Harakatlanish	Ildam yoki tetik yurish	Qat’iyatsizlik bilan qadam tashlash, tebranish yoki chayqalish	Keskin ravishda tebranish, titrash, tayanish, yiqilish
Kayfiyat	E’tiroz yo‘q	Charchaganlikka e’tiroz bildirish, mushaklardagi og‘riq, yurakning urishi, nafasning siqilishi, quloqdagi shang‘illash.	Bosh aylanishiga e’tiroz bildirish, o‘ng qovurg‘a ostidagi og‘riq, bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi, ayrim holatda xiqichoq tutishi, qusish.

Ushbu kuzatishning mazmuni shundan iboratki, o‘qituvchi harakati, muomalasi, o‘z tarbiyalanuvchilarining xulqini o‘rganish asosida asab tizimlari xususiyatining namoyon bo‘lishini baholaydi, bunda baholashning uch balli tizimidan foydalaniladi: (uch ball – xususiyatlarni yuqori darajada namoyon qiladi, bir ball – eng past namoyon qiladi). Kuzatish natijalari (ikki–uch marta) maxsus kartochkaga yoziladi, so‘ngra tahlil qilinadi, asab tizimlarining asosiy xususiyatlarini mos ravishda baholash bilan pedagogik ta’sir etish korreksiyasi (tuzatish) amalga oshiriladi.

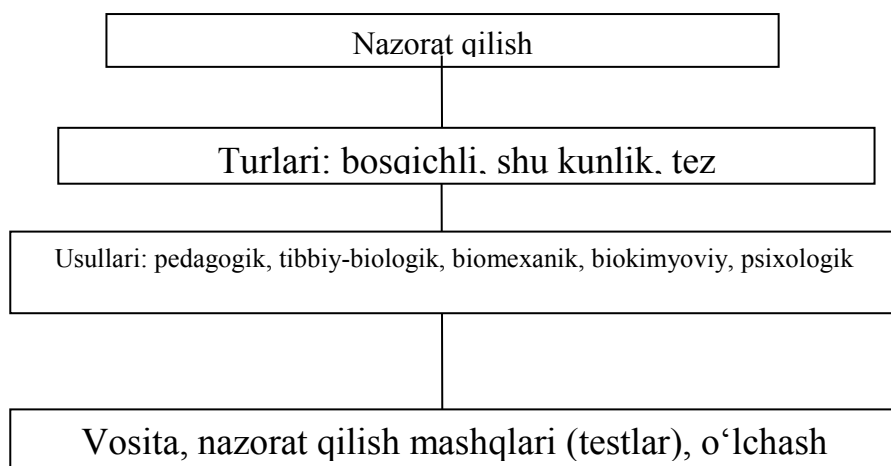
Kuzatish usuli yosh sportchining har xil tomonlama faoliyatini, uning holatini, tayyorgarligini baholash uchun qo‘llaniladi. Masalan, faqat yuzining rangi, imo-ishorasi bo‘yicha charchash darajasiga qarab xulosa qilish mumkin. Xuddi shu tarzda murakkab koordinatsiyali xarakterdagi harakatning qanday bajarilishini muhokama qilish mumkin.

4.19 SPORT TAYYORGARLIGINI TESTLASH

O'quv jarayonida (Bragush, 1982; Zaporozhkov, 1990) testlar yordamida pedagogik nazorat qilish uch turda bilan amalga oshiriladi:

- Bosqichli nazorat qilish: mashg'ulotga ta'sir etish davriga nisbatan ta'sir ostida o'quvchining holatining o'zgarishi aniqlanadi va mashg'ulotning keyingi davrlariga strategiya ishlab chiqiladi;
- Shu kungi nazorat qilish: kun davomidagi holat aniqlanadi (agar ikki yoki uch martali mashg'ulot o'tkazilsa);
- Operativ (tez) nazorat qilish: mashg'ulot jarayonidagi holat baholanadi va mashg'ulotga ta'sir etishni operativ (tez) holda tuzatish amalga oshiriladi.

Pedagogik nazorat qilish mazmuniga o'quvchilarning shaxsiy sifatlari va organizmning har xil tizimlarini o'lchash kirishi mumkin. Tayyorgarlikning turli tuman turlarini testlash tizimini ishlab chiqishda sport metrologiyasi asosini bilish talab qilinadi.



4.17-rasm. Yosh sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilish sxemasi.

Testlarni ishlab chiqishga qo'yiladigan asosiy talablar.

1. Validlik. Asosiy ko'rsatkichlardan birini o'rgatish va tarbiyalashni nazorat qilish uchun taklif qilinadigan testning ishonarliligi, validlik hisoblanadi.

1. Test etaloni bilan taqqoslash. Ishlab chiqilgan testni qo'llashda olingan natijalar (masalan, tezkorlik-kuchi sifati turgan joydan uzunlikka sakrashda o'lchanadi). Hozirda mavjud bo'lgan test-etalonlar yordamida olingan ko'rsatkichlar bilan taqqoslash zarur bo'ladi. Bunday vaziyatda shunday test-etalonlar – Aballakova konstruksiyasi bo'lgan lenta tortuvchi

(lentoprotyajka) mexanizmdan foydalanish bilan qo‘l yordamida yuqoriga sakrash ko‘rsatkichlari bo‘lishi mumkin. Agar qaytadan ishlab chiqilgan test test-etalonning absolyut ko‘rsatkichlari bilan mos kelsa, unda u validli hisoblanadi.

2. Obyektiv ko‘rsatkichlar bilan taqqoslash. Aniq instrumental uslublar yordamida olingan, ishlab chiqilgan test ko‘rsatkichlarining natijalari boshqalariga nisbatan tez-tez taqqoslanadi. Masalan, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanish darajasini nazorat qilish uchun sakrash, uloqtirishda muhim hisoblangan yuqoriga sakrash testidan foydalaniladi. Agar balandlikka sakrashda jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish zarur bo‘lsa, unda bu sakrash test bilan almashtiriladi. Sakrab chiqish va balandlikka sakrash hamda ularni tuzatishlar natijalari olinib, testning validlik foizini aniqlash mumkin. Bunday paytda, agar korrelyatsiya 0,9 ni tashkil etsa va ko‘p bo‘lsa, validlik yuqori hisoblanadi, agar 0,7 dan kam bo‘lsa, past bo‘ladi.

Validlikni aniqlashda bir nechta metodik usullardan foydalanish mumkin:

A. Validlik, parallel test yordamida aniqlanadi. Bu natijalarning korrelyatsiyasi sinash (proba) yordamida olinadigan (uch marta yoki uch karra sakrash bir oyoqda sakrash bilan; 60 m ga yugurish bilan – 30 m ga yugurish va h.k.) ikkita taqqoslash testlariga bog‘liq bo‘ladi.

B. Validlik tanlash sinovi yordamida bitta test guruhning ikkita yarmi natijalari korrelyatsiyasidan olinadi. Masalan, 60 m ga yugurish natijasi guruh yarmining korrelyatsiyasi: natija ikkiga bo‘linadi va ushbu ko‘rsatkichlar oralig‘ida validlik aniqlanadi. Shuningdek, bu testning ichini mustahkamligini tasdiqlaydi. Hisoblash maxsus formulalar orqali o‘tkaziladi.

O‘rgatish va tarbiyalashni nazorat qilish uchun qo‘llaniladigan test quyidagi talablarga javob berishi shart:

- Bolalar va o‘smirlar uchun tushunarli va qiziqarli bo‘lishi lozim;
- Amaliyotda foydalanish uchun qulay bo‘lishi kerak;
- U yoki bu qobiliyatni o‘lchash vazifasini nisbatan tez hal etishi kerak;
- Doim bir xil bo‘ladigan natijalarga erishish darkor;
- Individual ko‘rsatkichlar bilan taqqoslash uchun baholash jadvaliga ega bo‘lish kerak.

2. Tushunarli va qiziqarli. Testlarni tuzishda qoida bo‘yicha jins va yoshning o‘ziga xos xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga

olinadi. Masalan, chaqqonlikni o'ldash uchun test kompleksini (oldinga umballoq oshish, orqaga umballoq oshish, koptokni nishonga otish), vaqtga va aniqlikka bajariladiganlarini kichik maktab yoshidagi bolalarga taklif qilish mumkin emas. U katta yoshdagi kishilar uchun salomatlikka ham kam samara beradi. U dastlab sinab ko'rilgandan keyin o'smirlar yoki katta maktab yoshidagi bolalarda qo'llaniladi.

Test natijalari ko'proq nazorat mashg'ulotlarini tashkil qilish shakllariga ham bog'liq bo'ladi. Masalan, testni sport tayyorgarligining dastlabki bosqichida o'yin shaklida va musobaqa shaklida o'tkazish kerak. Keyinchalik testning individual usulini ham qo'llash mumkin.

3. Amaliy jihatdan yaxshilik. Murabbiy 1–2 ta mashg'ulotda ko'pchilik o'quvchilarning rivojlanish darajasi aniqlashi, ya'ni 60–90 daqiqada 4–5 ta sifatni testlashi kerak.

Sinovning asosiy ko'rsatkichlari metrlar, santimetrlar, sekund ko'rinishida bo'ladi. Bu sekundomerlar, ruletka va sport maktabida bo'lgan boshqa jihozlardan keng foydalanish imkoniyatini beradi.

Oddiy asboblarni mustaqil ravishda tayyorlash mumkin. Masalan, Aballakov tomonidan taklif qilingan sakrashni o'ldash uchun lenta tortuvchi mexanizmni uy sharoitida ham tayyorlash mumkin. Bu asbob oddiy va ishonchlidir. Uning yordamida tezlik reaksiyasi, korreksiya, tezkorlik-kuch sifatining rivojlanish darajasi haqida ma'lumot olish mumkin.

Murakkab apparatni ommaviy tadqiqotlarda qo'llash maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

4. Vazifani tezda hal etish. Agar taklif qilinayotgan test orqali qisqa vaqt ichida ma'lumotlarni olish imkoniyati bo'lmasa, unda u amaliyotda o'z o'rnini topa olmaydi.

Testlarni ishlab chiqishda shuni esda saqlab qolish kerakki, murabbiy qisqa vaqt ichida o'quvchining tayyorgarligi bo'yicha baho beradi va keyinchalik pedagogik ta'sir etish yo'lini belgilaydi. Buning uchun test kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa qobiliyatlarning rivojlanishi, yoshi, jinsiy ko'rsatkichlarini baholash jadvali tarzida bo'lishi zarur.

5. Testlarning barqarorligi. Nazorat qilish amaliyoti uchun ko'rsatkichlar katta ahamiyatga egadir va ular birmuncha barqarorlikka ega bo'ladi.

Natijaning barqarorligini aniqlash uchun korrelyatsion usul ham qo'llaniladi. Buning uchun bitta guruhda tashkil etilgan va har xil kishilarda o'tkazilgan ikkita tekshiruv natijalari olinadi. Qaytadan test olishdan foydalanish mumkin, birinchi va ikkinchi o'lcham o'rtasida har

xil vaqt oralig'i bilan o'tkaziladi. Testni o'tkazish oralig'i o'n kundan oshmasligi kerak.

Test olish jarayonida olingan ma'lumotlar u yoki bu sifatni individual rivojlantirish haqida ma'lumot beradi, ya'ni ular individual xarakteristikaga ega bo'ladi. Qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun individual ko'rsatkichlar sifatini baholash jadvalining o'rtacha ahamiyati bilan taqqoslanadi. Buning uchun matematik hisoblash o'tkaziladi. Sifat belgilari bo'yicha materialni qayta ishlashda asosiy statistik ko'rsatkichlar hisoblab chiqiladi (parametrlari): o'rtacha arifmetik o'lcham, o'rtacha kvadrat og'ish va ularning hatosi. O'rtacha o'lcham asosan xarakterli ko'rsatkichlarda aks etadi: bu bir xil o'rganilayotgan hodisani sifatli va ikkita hamda bir nechta hodisani baholash va taqqoslashda asosiy rol o'ynaydi.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, pedagogik nazorat qilish bir nechta shaklga ega – bosqichli, joriy va tez (operativ). Amaliyotda holatni baholashda ko'proq bosqichli nazorat qilish amalga oshiriladi, u nisbatan uzoq vaqt davomida saqlanadi (uzoq davom etadigan holat). Bu holatni yiliga kamida uch marta baholash tavsiya qilinadi. Bu holatda nazorat qilishni tashkil etish ma'lum uslubiy xususiyatga ega bo'lib, unga rioya qilinishi olingan ma'lumotning obyektivligi va samaradorligini oshiradi.

Nazoratga tayyorgarlik ko'rish testlarni tanlash bilan boshlanadi. Bu testlarning mazmuni bilan uni xabar doskasiga ilib qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nazorat qilish ommaviy, guruhiy yoki individual ravishda test olish shaklida amalga oshiriladi. Ommaviy test olishda barcha guruhlar bir vaqtning o'zida nazorat mashqlarini bajaradilar (masalan, 500 yoki 1000 m ga yugurish): bunda har bir o'yin qatnashchisi o'z natijasini mustaqil ravishda yozadi. Agar test o'yin mobaynida bajarilsa, unda natijalarni sherigi yozadi.

6. Guruh bo'lib test olishda har bir guruh testni bajarib, boshqa bekatga mustaqil ravishda o'tadi, natijalarni esa o'qituvchi tomonidan belgilangan guruh rahbari yozib boradi.

7. Individual test olish shuningdek, yordamchilar nazorati ostida amalga oshiriladi, natijani esa o'quvchilar mustaqil ravishda yozadi. Kartochkalar oldindan tayyorlanib qo'yilgan bo'lishi shart, u guruh rahbarida hamda o'yin qatnashchilarida o'zlarida bo'lishi lozim.

Testlarning mazmuniga bog'liq holda zarur bo'lgan jihozlar tanlab olinadi: sekundomer, ruletka, to'ldirma to'p, o'lchash uchun oddiy asbob – gipometr, sakrash uchun asbob va h.k. Bu jihozlar bekatlar bo'ylab

taqsimlab qo'yilgan bo'lishi shart. U to'rtburchak yoki doira shaklida joylashtirilgan bo'ladi. Bekatlarning soni testlar va o'yin qatnashchilarining soniga bog'liq bo'ladi. Har bir bekatga yordamchi saylanadi; unga oldindan tushuncha va zarur bo'lgan jihoz yoki inventar beriladi.

Ularning qobiliyatlari aniqlab bo'lingandan keyin testlar, jihozlar tanlab olinadi, joy tayyorlangan, individual kartochkalar ishlab chiqilgan va yordamchilar tayinlangan bo'ladi, endi nazoratni o'tkazishga kirishish mumkin. Dastlab tayyorlov qismi o'tkaziladi; hamma maxsus tanlab olingan mashqlar kompleksini bajaradi. So'ngra bekatning soniga qarab bo'limlar guruhga bo'linadi, ular buyruq bo'yicha belgilangan rahbari bilan birgalikda o'lchash joyiga tarqaladilar. O'quvchilar bekatda o'rindiqqa shunday qilib o'tiradilarki, ularga zal yoki maydonchani barcha qismi ko'rinishi kerak.

Guruh rahbari testni bajarish uchun o'quvchilarni ro'yxat bo'yicha chaqiradi, natijalar kartochkaga yoki yig'ma o'lchash kartochkasiga yoziladi.

Bekatta ko'pi bilan 4–6 sportchi turadi. Testni bajarish vaqti 5–6 daqiqani tashkil etadi. Testning to'g'ri bajarilishini murabbiy kuzatib boradi, uning buyrug'i bo'yicha bekat almashtiriladi, soat strelkasi bo'ylab individual kartochkalar o'quvchilarning o'zlarida bo'ladi.

Murabbiy test olib bo'lganidan keyin kartochkalar tahlil qilish uchun yig'ib olinadi. O'lchash natijalari keyingi mashg'ulotda aytib o'tiladi.

4.20 BIOLOGIK VA JISMONIY RIVOJLANISH XUSUSIYATINI ANIQLASH

Pedagogik nazorat qilish tizimida o'smirlik yoshi alohida o'rinni egallaydi. Eng faol o'lchash davri yosh sportchi shaxsining tuzilishida qanday bo'lsa, shunday barcha o'sib kelayotgan organizmning tuzilishida ham shu tarzda to'liq aks etadi.

O'smirlik yoshi – bu alohida biologik rivojlanish, jinsiy yetilish, jinsiy bezlar gormonli funksiyasining faollashuv davridir (Dembo, 1988; Poxolenchuk, Svechnikova, 1937). Ushbu bezlarning garmonli harakati yetarli darajada ifodalanadi. Qiz bolalarda esa ko'krak bezlari sezilarli kattalashadi, badanni qoplaydigan tuklar paydo bo'ladi (dastlab qov supachasida, so'ngra qo'ltiq osti chuqurchasida), xayz ko'rish boshlanadi. O'g'il bolalarda ovoz yo'g'onlashadi, kekirdak olmasi kattalashadi, yuzda tuklar paydo bo'la boshlaydi; jinsiy organlarda birmuncha o'zgarishlar bo'lib o'tadi.

Shuni qayd qilish kerakki, qiz bolalarda shunga o'xshash o'zgarishlar o'g'il bolalarga nisbatan 1,5 – 2 yil oldin bo'ladi, bunda pubertat yoshi chegarasi va "jinsiy yetilish" tushunchasini aniqlash masalalarida har xil fikrlar mavjud.

Pubertat yoshini uchta davrga bo'lish mumkin:

1. Prepubertal davri (9–10 yosh). Bo'ying tez o'sishi va ikkinchi jinsiy belgilarning rivojlana boshlashi.

2. Pubertat davri (qisqacha jinsiy yetilish). Bu davr o'rtacha 12–15 yoshni qamrab oladi, shaxsiy xususiyatiga ko'ra $\pm 1-2$ yil. Jinsiy organlar yetila boshlaydi, ikkinchi jinsiy belgilar shakllanadi, o'sish biroz sekinlashadi. Shaxsiy tiklanish asosida yotadigan psixologik mexanizmlar faol tiklanib boradi.

3. Postpubertat davri. Pubertat yetilishi tamom bo'ladi va ballog'ot yoshi keladi. Ko'pchilik qizlarda bo'ying o'sishi 16–17 yoshga borganda to'xtaydi, to'liq biologik yetilish esa 18–21 yoshda boshlanadi; yigitlarda esa bu hodisa – birmuncha kechroq bo'ladi.

L.Volkov (1990), A.Markosyan (1974) va boshqa tadqiqotchilarning qayd qilishlaricha o'smirlik yoshida organizmning qayta qurilishi qisman o'spirinlik yoshida yuqori biologik davriga keladi va organizmning ko'pgina tizimi nisbatan barqaror va turg'un ishlab turadi.

Jinsiy yetilish davrida bo'lib o'tadigan o'zgarishlar butun organizm tizimi holatiga ta'sir etadi. Mashg'ulot yuklamasiga psixologik jihatdan beqarorlik, ish qobiliyatining pasayish davri kuzatiladi. Murabbiy bu xususiyatlarni bilishi shart, individual jinsiy yetilish va baholay olishi kerak.

Ikkinchi marta jinsiy belgilarning rivojlanish bosqichi quyidagi usullar bo'yicha aniqlanadi:

1. Qov supachasida junlarning rivojlanishi – R: birgina, alohida-alohida, qisqa junlar – R1; qov supachasining markaziy uchastkasida junlar ko'proq qalin, uzun bo'ladi – R2; junlari uzun, chirmashadigan, qov supachasining barcha uchburchagida qalin – R3; qov supachasining barcha xududida joylashgan junlar, songa o'tadigan va qorinni oq chizig'i bo'ylab hamda romb shaklini tashkil etadi – R4.

2. Qo'ltiq ostida junni rivojlanishi – A: junni bo'lmasligi (0) bilan belgilanadi – A0; birgina junlar – A1; qo'ltiq ostini markaziy uchastkasida junlar ko'proq qalin bo'ladi – A2; junlar qalin, chirmashadigan, barcha qo'ltiq osti xududida uzun bo'ladi – A3.

3. Ko'krak bezini rivojlanishi – Ma; bez turtib chiqmaydi, ko'krak uchi, ko'krak uchi atrofi ustida doim bo'ladi – Ma1; ko'krak uchi

atrofidagi aylana katta razmerlari bilan ko'krak uchi bitta konusni tashkil etadi, bez birmuncha turtib chiqqan bo'ladi – Ma2; bezlar katta bo'shliqqa ko'tarilgan, ko'krak uchi va ko'krak atrofidagi aylana konus shaklida saqlanib qoladi – Ma3; ko'krak uchi, ko'krak uchi atrofidagi aylana ustida ko'tariladi, bez shunday razmer va shaklni qabul qiladiki, xuddi katta ayolnikiday bo'ladi – Ma4.

Jinsiy rivojlanish holati umumiy formula A, R, MA, Me bilan belgilanadi, ular har bir belgini yetilish bosqichi va birinchi xayz kelish yoshiga mos ravishda ko'rsatiladi (Ao, R1, Ma2, Meo yoki A2, R3, Ma3, Me4). Shunaqa xodisalarda xayz ko'rish ham paydo bo'lmagan Me harfidan keyin kul qo'yiladi.

Qiz bolalarda birinchi xayz ko'rish asosan 13 yoshda boshlanadi, Biroq sportchilarda bu jarayonni ayrim xususiyatlari kuzatiladi. Shunday qilib, har xil ixtisoslikdagi sportchilarni tekshirilganda (Poxolenchuk, Svechnikova, 1987) xayz quyidagi yoshdan paydo bo'ladi: 10 yoshda – 18,22%; 11 yoshda – 5,43%; 12 yoshda – 26,48%; 13 yoshda – 38,4%; 14 yoshda – 34,88%; 15 yoshda – 3,86%; 16 yoshda – 0,84%.

Bundan tashqari, mazkur biologik jarayonda aniq sport turlariga ta'sir etish kuzatiladi. Gimnastikachilarda eng ko'p sonli xodisalar qayd qilingan: 14 yoshda – 24,55%; 15 yoshda – 32,42%; 16 yoshda – 44,40%; 16 yoshda – 11,26%.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida qizlarning organizmidagi biologik o'zgarishlarni nafaqat shifokor yoki sportchining o'zi, balki murabbiy ham nazorat qilishi kerak. Bu nazorat qilish hayz ko'rish (oy ko'rish sikli) davrining qonuniyatlarini bilishga asoslanadi. Bu sportdagi ish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadigan va ayol organizmida bo'lib o'tadigan ritmik ravishda takrorlanib boradigan o'zgarishdir.

Ushbu masalani o'rganish eng avvalo xayz yoki oy ko'rish davrining davomiyligini aniqlashga imkon beradi: 28 kunlik davr (60,0% xodisada), 21 kunlik (28%) va kamdan kam 30 – 35 kunlik bo'ladi (10,0-12,0%).

Xayz yoki oy ko'rish bu boshlanish emas, aksincha, 3–4 hafta davom etadigan fiziologik jarayonning tamom bo'lishidir va to'la shakllanmagan tuxum hujayralarining o'lishi haqida guvohlik beradi. Shu bilan birga, xayz yoki oy ko'rish davridagi qonning ajralishi eng ko'p siklik jarayonlarning yorqin namoyon bo'lishidir, shuning uchun amaliyotda xayz yoki oy ko'rishni oxirgi birinchi kundan boshlab hisoblay boshlash qo'lay bo'ladi.

Xayz davrini boshqarish oldingi gipofiz (miya ostidagi, o'sishga ta'sir ko'rsatuvchi ichki sekresiya bezi) va gipotalamus orqali markaziy

asab tizimiga umuman ta'sir etishni boshqarish ostida turadi. Bu fiziologik xarakteristikaga va aniq chegaraga ega bo'lgan jinsiy garmonlar ballansining o'zgarishi xayz davri fazasini shakllantiradi.

28 kunlik davr bitta faza bilan farq qiladi: I – xayz yoki oy ko'rish (4–6 kunlik davr); II – xayz davridan keyin (7–13 kunlik); III–ovulyator davri (14–15-chi kuni); IV-ovulyator davridan keyingi (16–24-chi kuni); V-xayz ko'rish oldidan (25–27-kuni), ya'ni xayz yoki oy ko'rish davridan keyin va ovulyator fazasidan keyin yuqori ish qobiliyatining oshganligini va ovulyator fazasida ish qobiliyatining birmuncha pasayganligining xarakterlanishi aniqlangan. Yuqori sport natijalariga erishish aniqlangan fazalarida mumkin bo'ladi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar o'rtasida xayz oldidan va xayz ko'rish fazasida sport natijalari nafaqat odatdagidek, balki rekord natijalarni ko'rsatishlari mumkin.

Ayol organizmining rivojlanish xususiyatini muntazam ravishda nazorat qilib borish o'quv jarayonida o'zgartirishlar kiritishga imkon beradi va ularni salomatliklari uchun zarar keltirmagan yoki ta'sir etmagan holda yuqori toifali sportchilarni tayyorlashni amalga oshirish mumkin.

Shuning uchun yosh sportchilarning biologik rivojlanishini baholash va aniqlash bilan bir qatorda, pedagogik nazorat qilish va asab tizimining asosiy xususiyatlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Sport tayyorgarligi jarayonida va musobaqa faoliyatida qatnashish, yosh sportchilarning asab tizimlari holatini baholash, uning xususiyati va rivojlanish darajasini kuzatish uslubidan foydalanish mumkin. Ushbu uslubning mazmuni shundan iboratki, bunda murabbiy (o'qituvchi) o'z tarbiyalanuvchilarining (o'quv-mashg'ulotida) musobaqa va shunga o'xshash tabiiy faoliyatini turli-tuman sharoitda asab tizimlari xususiyatining namoyon bo'lishini kuzatadi va bir qator ko'rsatkichlar bo'yicha har bir xususiyatining namoyon bo'lishini mos ravishda baholaydi. Har bir xususiyatning ifodalanish darajasini besh balli tizimda baholash qulay bo'ladi (5 ball – ushbu xususiyatning yuqori darajada namoyon bo'lishi; 1 ball – eng past namoyon bo'lishi).

Zamonaviy davr uchun (Bashkirov, 1968; Nikityuk, 1975; Sonkin va boshqalar, 1994; Krusevich, 1999) bolalar va o'smirlarning jismoniy va psixologik rivojlanishni tezlashish bilan xarakterlanadi. Akseleratsiya (ya'ni tezlashish) o'sib kelayotgan yosh avlodning ma'lum qismida rivojlanishning o'ziga xos xususiyatidir. Shu bilan bir vaqtda retardatsiyani (ya'ni sekinlashish) rivojlanishini – teskari jarayonini kuzatish mumkin. Bu jarayonlar bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanish darajasi aynan yetarli darajada aniq aks ettirilgan. Jismoniy rivojlanish

ko'rsatkichlari gavdani uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasini aylanasi, boshqa organizm tizimlari bilan o'zaro aloqada bo'ladi va kishini individual rivojlanishi haqida birmuncha axborot olinadi.

Baholash uchun u yoki bu shaxsning jismoniy rivojlanishi qanday darajada ekanligini quyidagi parametrlarga mos ravishda o'lchash zarur.

Gavda uzunligi. O'lchanayotgan shaxsning boshiga qo'lni qo'yib, tekshiruvchi boshqa qo'li bilan uning engagidan ushlaydi va bo'y o'lchagichni sogital tekislik o'rtasida qat'iy vertikal holatda o'rnatiladi. Bunday vaziyatda tekshirilayotgan shaxs boshi shunday holatda turadiki, bunda ko'zning pastki qismi va quloq nuqtasining gorizontol chizig'i bilan bir qatorda joylashgan. Tekshiriluvchi to'g'ri holatni qabul qilgandan keyin tekshiruvchi chizg'ichni boshning yuqori nuqtasiga qo'yadi va uni chap qo'lda aniqlaydi (5.5-rasm).

Gavda og'irligi. Tekshiriluvchi tarozining o'rtasida turadi. Tortilish qoida bo'yicha, ertalabki vaqtda suzish kostyumida o'tkaziladi.

Ko'krak qafasining aylanasi. Ko'krak qafasining aylanasi metr lentasi o'lchanadi: oldidan – ko'krak bezi ostidan shunday quyiladiki, u ko'krak bezi aylanasing pastki qismini bekitib turishi kerak, orqadan – bel kuragi ostidan turishi lozim (5.6-rasm). O'lchash o'tkazilgandan keyin maxsus jadval bo'yicha jismoniy rivojlanish darajasi baholanadi: o'rta, o'rtachadan past yoki o'rtachadan yuqori. Buning uchun quyidagi tayyorgarlik operatsiyasini o'tkazish zarur.

Jismoniy rivojlanishni baholash jadvali yosh, jins prinsipi bo'yicha tuzilgan bo'lib, deylik uning yoshini aniqlash zarur. U tug'ilgan kunini tekshirish vaqtdan ayirish yordamida aniqlanadi. Masalan: tekshirish vaqti – 1998 yil 12-oyni 8-chi kuni.

Tug'ilgan kuni – 1986 yil 6-oyning 5-chi kuni.

Yoshi – 12 yoshu 6 oy va 3 kun.

Bizning misolimizda o'smir yoshi bo'yicha 13 yoshga taalluqli bo'ladi, chunki umum qabul qilingan uslub bo'yicha 12 yoshdan 6 oygacha to 13 yoshu 5 oy 29 kungacha 13 yosh bo'ladi, 13 yosh 6 oydan to 14 yosh 5 oy 29 kunligigacha 14 yosh bo'ladi va h.k.

Ma'lum jins va yoshdagi bolalar uchun har bir baholash jadvali (5.7-jadval) o'rtacha arifmetik o'lcham (M) gavdaning uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasining aylanasi, gavda uzunligi uchun o'rtacha kvadrat og'ish (-sigma) kiritiladi. Sigma ayrimi va ko'krak qafasining aylanasi hamda gavda og'irligi uchun orqaga qaytishidir.

Yuqoridagi jadvalda gavda uzunligi o'lchamining sigmal og'ishini o'rtacha arifmetik (M) chegarasida $M \pm 1$ (o'rtacha o'lchami),

$M \pm 1$ dan to $M \pm 2$ gacha (o'rtachadan yuqori), $M \pm 2$ dan va yuqorisi (yuqori), M dan -1 dan to $M - 2$ gacha (o'rtachadan past), M dan -2 dan va past (pastroq) o'rtacha arifmatikasini chegaraga aniqlangan. Shu jadvalga mos raviashda jinsi va yoshini bilgandan keyin gavdani uzunligi topiladi, u tekshirilgan va u gavdani uzunligi bo'yicha qanday guruhga kirishi aniqlangan: o'rtacha, o'rtachadan yuqori, o'rtachadan past, yuqori, past. Ustunchalari yonida ushbu gavda uzunligi uchun ko'krak qafasini aylanasi va gavda og'irligi ko'rsatkichlari turadi va ular tekshirilgan bo'lib, uni shular bilan taqqoslanadi. Katta gavda og'irligidan kamini ayirib tashlanadi va agar yosh sportchi u ushbu gavda uzunligiga nisbatan og'irligi ko'p bo'lsa, "+" belgisi qo'yiladi; agar kam bo'lsa - "-" belgisi qo'yiladi. Olingan farqni gavda og'irligi uchun ayrim sigmaga bo'linadi (gavda og'irligi ustunini pastida) va shunday qilib, qancha gavda og'irligini ayrim sigmasini u yoki bu nisbati bo'yicha ko'proq yoki kamroq (ayrishda qanday belgi turishiga bog'liq bo'ladi). Ushbu gavdani uzunligi uchun u shunaqa bo'lishi kerak. Agar olingan o'lcham chegara darajasida bo'lsa - ± 1 dan to $+2$ gacha - o'rtadan yuqori, -2 dan past - past bo'ladi. Aynan shunga o'xshash hisoblash ham ko'krak qafasini aylanasi uchun ham o'tkaziladi.

4.17-jadval

13 yoshli o'smirlarning jismoniy rivojlanishini baholash jadvalini sxemasi

Sigma og'masini chegarasi	Gavda uzunligi, sm		Gavda og'irligi, kg		Ko'krak qafasini aylanasi, sm	
	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
O'rtachadan past (M - dan to M 2 gacha)	139,0-140,0	140,0-141,0	30,9-31,8	36,9-37,6	66,1-66,6	69,4-69,8
Bo'yin o'rtacha o'lchami ($M \pm 1$)	147,0-148,0	148,0-149,0	37,8-38,7	42,2-43,0	70,2-70,7	72,1-72,5
O'rtachadan yuqori ($M \pm 1$ dan to $M \pm 2$ gacha)	164,0-171,0	162,0-168,0	52,4-58,5	53,0-57,6	78,9-79,4	77,6-79,9

Misol keltiramiz: 13 yoshli o'smirni gavda uzunligi 155 sm. Og'irligi 41,5 kg, tinch holatda ko'krak qafasini aylanasi 72,1 sm.ga teng bo'ladi. Jadval bo'yicha shuni ko'rsatadiki, ya'ni 13 yoshli o'g'il bolalar uchun gavda uzunligi $155 \text{ sm} \pm$ turadi, ya'ni bu o'rtacha hisoblanadi. Shunday uzunlikdagi gavdani og'irligi 44,7 kg, ko'krak qafasini aylanasi – 74,3 kg ga mos keladi. Gavda og'irligini ayrimlari uchun () 5,9 ga ga, ko'krak qafasini aylanasi uchun 6,05 sm ga teng.

41,5 kg 72,1 sm

44,7 kg 74,3 sm

-3,2 kg -2,2 sm

$-3,2 \text{ kg} : 5,9 \text{ kg} = 0,54$; $-2,2 \text{ sm} : 6,05 = 0,36$.

Shunday qilib, olingan ikkala son sigmani alohida chegarasida turadi (gavda og'irligi uchun $0,54 \pm R$ kam, ko'krak qafasini aylanasi uchun $0,36 \pm R$ kam hisoblanadi, shuni qayd qilish kerakki, o'g'il bolalarni gavda og'irligi va ko'krak qafasini aylanasi, xuddi uni gavdasini uzunligi, o'rtacha hisoblanadi, ya'ni uni jismoniy rivojlanishi garmonik bo'lib hisoblanadi.

Biroq boshqa variantlari ham bo'lishi mumkin, bunda masalan, gavda uzunligi yuqori yoki o'rtachadan past bo'ladi, gavda og'irligi yoki ko'krak qafasini aylanasi gavdani uzunligiga mos kelmaydi. Shuni hisobga olgan holda jismoniy rivojlanishni individual baholashni aniq jadvalini (sxemasini) va oddiysini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu jadvalga muvofiq bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishi darajasi bo'yicha to'rtta guruhdan bittasiga taaluqli bo'ladi:

1. Jismoniy rivojlanishi yaxshi bo'lgan bolalar bilan, ya'ni gavda uzunligini o'rtacha, o'rtachadan yuqori, yuqori va o'rtachadan past ko'rsatkichlari, hamda gavda og'irligini va ko'krak qafasini aylanasi o'rtacha va o'rtachadan yuqori ko'rsatkichlari olinadi.

2. Haddan tashqari jismoniy rivojlangan bolalar bilan, ya'ni xuddi birinchi guruhdagidek, gavda uzunligi ko'rsatkichlari bilan birga, lekin gavdani og'irligini yoki ko'krak qafasi aylanasi yuqori ko'rsatkichlarida.

3. Jismoniy rivojlanishi o'rtachadan past bo'lgan bolalar bilan, ya'ni gavda og'irligini yoki ko'krak qafasini aylanasi o'rtachadan past ko'rsatkichlarida gavda uzunligini o'rtacha, o'rtachadan yuqoriligida.

4. Jismoniy rivojlanishi yomon bo'lgan bolalar:

a. Gavda og'irligini va ko'krak qafasini aylanasi past ko'rsatkichda, gavda uzunligini ko'rsatkichlari yuqori, o'rtachadan yuqori va o'rtacha bo'lishi bilan;

b. Gavda og'irligini yoki ko'krak qafasini aylanasini ko'rsatkichlarida o'rtachadan past va past bo'lganda gavda uzunligini ko'rsatkichlari bilan o'rtachadan past bo'ladi;

v. Gavda uzunligini past ko'rsatkichlari bilan har xil guruhdagi sportchilarning jismoniy rivojlanishi guruhli baholash uchun har bir guruhda (jamoada) jismoniy rivojlanish darajasini (yaxshi, haddan tashqari, o'rtachadan past va yomon) u yoki bu bolalarni solishtirma og'irligi bilan aniqlanadi.

Ko'pchilik maktab yoshidagi bolalarni (67,8%) garmonik ravishda jismoniy rivojlanishi yaxshi bo'ladi. Biroq bunday guruhga oid ko'rsatkich, jinsiga va yoshiga, Turmush tarzini sharoitiga, jismoniy tayyorgarligiga bog'liq xolda ma'lum o'zgarib turishda namoyon bo'ladi.

Yosh sportchini shaxsiy sifatini o'rganishda, uni jismoniy va psixologik rivojlanishi sport tayyorgarligi tizimini individuallashtirishni keyingi bosqichlaridan mohiyatini namoyon qiladi va sportda yuqori natijalarga erishishni asosi hisoblanadi.



5.1 YOSH SPORTCHINI HAYOT KUN TARTIBI VA MASHG‘ULOTNI TASHKIL ETISH

Bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligi amaliyotida mashg‘ulotni tashkil etishni har xil shakllaridan foydalaniladi. Asosiy shakli esa trenirovka darsi hisoblanadi, u har bir yosh, jins uchun maqsadga yo‘naltirilgan imkoniyat beradi va tayyorgarlik darajasiga qarab tarbiyaviy, ta’limiy va sog‘lomlashtirish vazifasini xal etadi.

O‘quv-trenirovka darsini tashkil etishni uchta asosiy metodlari farq qiladi: yoppasiga yoki umumiy, guruhli va individual bo‘ladi. Ular qachonki jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashda harakat texnikasini o‘rgatishda va nazariyasini o‘rganishi bo‘yicha vazifa qo‘yilganda, muvaffaqiyat bilan foydalanish mumkin. Biroq bu usullar yoshiga oid rivojlanishi qobiliyatlarini hisobga olish bilan qo‘llanishi kerak va mazmuni bo‘yicha turli tuman bo‘lishi shart.

Anchadan beri ta’kidlanib kelinganidek, maktabgacha tarbiya va maktab yoshidagi bolalar malaka va ko‘nikmalarni faol o‘zlashtiradilar, agar u mashg‘ulot o‘yin tariqasida o‘tkaziladigan bo‘lsa. Lekin o‘yin sekin-asta borgan sari samarali bo‘lmay qolayapti. Bunga o‘smirlik yoshiga o‘tishiga bog‘liqdir, ya’ni ma’lumotni o‘tkazish sikli o‘zgaradi. O‘yin o‘rniga sport – o‘yin metodi kirib keladi (Nakutный, 1974), o‘smirlar o‘zining imkoniyatlarini ko‘proq bajonidil namoyon qiladilar, axir musobaqa o‘zining mazmuni bo‘yicha sport faoliyatiga juda yaqin bo‘ladi..

Keyin jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda, individual imkoniyatlariga bog‘liq holda imkoniyat beradigan aylanma trenirovka tashkil etiladi.

Bolalar va o‘smirlarni sport tayyorgarligi jarayonida har xil shakllari va o‘quv jarayonini tashkil etishda tashkiliy – metodik usullar qo‘llaniladi, lekin ularni ma’nosi bir: har bir yosh davrigsha mashg‘ulotni metodikasi va shakliga mos keladi.

5.2 O‘QUV – TRENIROVKA MASHG‘ULOTINI TASHKIL ETISH METODIKASI

O‘yinga oid sport trenirovka.

Harakatli o‘yinlar – o‘ynovchilarning o‘zlari tomonidan ixtiyoriy ravishda o‘rnatilgan, chiroyli maqsadga erishishga yo‘naltirilgan, ongli serharakat faoliyatidir.

Harakatli o‘yinlar – bu o‘quvchilarni tashkil qilish shakllaridan biridir. Uni har xil yoshdagi yosh sportchilar bilan ishda qo‘llash mumkin, biroq eng ko‘proq samara ular kichik maktab yoshida tayyorgarlikni boshlang‘ich bosqichida ko‘rsatadi. Amaliyotni guvohlik berishicha, ya‘ni harakatli o‘yinlarni jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg‘ulot tizimidan foydalanish kerak.

O‘yinni o‘tkazishda oldindan o‘rganilgan tashkiliy – metodik tayyorgarlikka, ular quyidagilardan iborat bo‘ladi:

- har qanday o‘yin sog‘lomlashtirish, tarbiyalash, ta‘lim berishi shart;
- harakatli o‘yinlarni o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda o‘qituvchi asosiy vazifani qo‘yishda bolalarni tayyorgarligiga, ularni soni va sharoitiga, unda o‘yin o‘tkaziladigan joyga orientir qiladi (zalda, sport maydonida, turar joylarda va b.q.);
- Asosiy tashkil etish momentlariga quyidagilar kiradi: harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uchun joy tayyorlash; jihozlarni tanlash, maydonni belgilash.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda murabbiy ketma ket quyidagi metodik vazifalarni xal etadi:

- O‘yinni talablariga mos ravishda o‘quvchilarni to‘g‘ri joylashtirish va o‘yinni tushintirishda va uni o‘tkazishda o‘zining rolini aniqlash;
- O‘quvchilardan kim o‘yinda o‘yinboshi bo‘lishni aniqlash (kim sardor, kim yordamchisi), komandalarni bo‘lib yoki guruhlariga bo‘lish;
- O‘yin faoliyatini yaxshildash va kuzatish, o‘yinda xakamlik qilish, yuklamani taqsimlashni amalga oshirish; o‘yinni yakunlash va natijalarini e‘lon qilish.

Darsda o'yinni o'tkazish va tashkil qilishni o'ziga xos tashkiliy va metodik xususiyatga ega bo'ladi;

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan u yoki bu jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga ko'proq yo'naltirilgan umumiy rivojlantiruvchi mashqlari elementlari bilan o'yin o'tkaziladi. Qoida bo'yicha o'yinda pedagogik ta'sir etish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga harakat texnikasini takomillashtirishga imkon beradiganini amalga oshiradi. Masalan, yugurish texnikasini va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda hamda epchillikni o'rgatish bo'yicha mashg'ulotda «Biz quvnoq bolalar» o'yinidan foydalaniladi, uni tuzilishi shunday vazifalarni aniqlaydi: yugurish texnikasini o'rgatish va tezlikni va epchillikni tarbiyalaydi.

5.1.-jadval

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovi va tahminiy guruhlarga bo'lish

Nazorat sinovi	Ayniqsa jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashda	O'yin
3x10 m ga mokisimon yugurish. Yuqori startdan 30 m ga yugurish. Past startdan 60 m ga yugurish.	Tezkorlik qobiliyatt	Iqlim sovuq. Hamma o'z bayrog'iga. Petka qilish bilan qutqarish. Bo'sh o'rin. Chiziqli estafeta. Kun va tun. Oq ayiqlar. Raqamlarni chiqarish. Yuguruvchilar.
Sidirg'asiga sakrashlar (oyoqdan oyoqqa 8 qadam tashlab sakrash). yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash.	Tezkorlikg' kuchlanish qobiliyatlari	Arg'amchida sakrash. Bo'ri zovurda. Tulki va tovuq yo'lakchalar bo'ylab sakrash. Sakrash bilan estafeta. Parashyutchilar. Orqaga qaytma.
5 imkoniyatdan 6 metrdan tennis kompogini nishonga otish. Tennis koptogini uzoqqa uloqtirish.	Tezkorlik – kuchlanish qobiliyatlari	Aniq nishonga. Harakatcha nishon. To'pga tepish. Snayper. Ovchilar va o'rdaklar. Kim uzoqqa otadi. Qa'la himoyasi. Chekinishga majbur qil.
Yugurish, suzish,	Chidamlilik	O'yinboshiga to'p berma.

changʻida yugurish.		Oddiy petnachilar. Doira boʻylab petni qilish. Qarshi estafeta. Chipqonoyoqlar komandasi. Chiqib ketish bilan poyga.
Baland turnikda tortilish, taniyab yotgan holda qoʻlni buki shva yozish.	Kuchlanish qobiliyati	Doiraga tort. Xoʻrozlar jangi. Doirada turib chiqar. Juft juft boʻlib tortilish. Arqon tortish. Qisqichbaqalar yugurishi. Toʻldirma toʻp bilan estafeta.

Oʻyinni oʻtkazishga tayyorgarlik koʻrish: maydonchani yoki zalni qarama qarshi tomonlarida bir biridan 15-20 metr masofada ikkita «oʻy» chiziq bilan belgilanadi. Maydonchani oʻrtasida «oʻylar» oʻrtasida oʻyinboshi turadi. Qolgan oʻyinchilar maydonchani bir tomonida bitta «oʻy»ni chizigʻida turadilar. Agar katta maydonda oʻtkazilsa, birgʻbiridan tahminan 8gʻ10 m masofada chiziq chizib, uni yon tomonlaridan chegara ijrochisi kerak. Oʻyinboshi oʻyinchilarga yuzi tomoni bilan turib, baland ovozda «Bir, ikki, uch!» gapiradi, ana shu soʻzdan keyin barcha oʻyinchilar baravariga «Biz quvnoq bolalarmiz, yugurish va oʻynashni yaxshi koʻramiz, qani bizniquvlab ushlab koʻrchi!» deb gapiradi.

Oʻyinboshi va oʻyinchilarni harakati shu soʻzdan keyin qarama qarshi tomondagi boshqa oʻy chizigʻiga yugurib oʻtadilar. Oʻyinboshi yugurib oʻtadiganlarga qoʻlni tekkizishga harakat qiladi. Bunda qoʻl tekkan oʻyinchi oʻyindan chiqadi. Hamma oʻyinchilar yugurib oʻtganlaridan keyin oʻyinboshi yana «Bir, ikki, uch!» deb sanaganda bolalar yugurib «uyga» qaytadilar.

Oʻyin faoliyatini taqsimlanishi: 2-3 marta yugurib oʻtgandan keyin (kelishib olingani boʻyicha) tutilganlar sanab chiqiladi. Keyin tutilganlar oʻyinchilar oʻyinga kirishadilar, boshqa oʻyinboshi saylanadi va oʻyin qaytadan boshlanadi. Oʻyin 3-4 marta oʻtkaziladi, shundan soʻng koʻp bolalarni tutishga ulgurganlarni bir marta ham tutilmagan bolalarni va oʻyinboshi ragʻbatlantiradi.

Oʻyin qoidasi: boshqa tomonga yugurib oʻtish faqat «bizni quvlab yotib ol!» soʻzidan keyin ruhsat beriladi, oʻyin chizigʻidan tashqariga

chiqib, orqaga qaytib kelish man etiladi. Agar shunday bo'lsa, u tutilgan hisoblanadi. Tutish – bu o'yinchiga qo'l tekkizish kerak; o'yinboshi faqat o'yin chizig'igacha ushlashi mumkin, chiziq orqasida ushlangan o'yinchi tutilgan hisoblanmaydi. O'yin tamom bo'lganidan keyin yakun yasaladi.

Harakatli o'yinlar tanlab olingan sport turi uchun zarur bo'lgan umumiy, maxsus va jismoniy tayyorgarligi 5.1.-jadval vazifasini hal etadi.

5.3 SPORT O'YIN TRENIROVKASI

Sport o'yinga oid (musobaqalashish) metodidan foydalanish bilan mashg'ulotni o'tkazish uchun 15x20x6x8 m kattalikdagi maydoncha tayyorlanadi. Mashg'ulot jarayonida har bir sport maktabda bo'lgan sport jihozlari qo'llaniladi. To'plar (to'ldirma, futbol, voleybol, basketbol, tennis), gimnastika skameykasi, tayoqcha, chamberak, bulivalar, sakrash plankasi va b.q. qo'shimcha jihoz ko'rinishida mustaqil ravishda qum solingan xaltaga, rezinali xalqa va boshqalar tayyorlanadi. Komandalar sonidan kelib chiqib, maydonga «yo'lakchalarga» bo'linishi mumkin.

Bo'limda o'quvchilarni tabaqalashtirib bir necha usullarda amalga oshiriladi:

- Jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha;
- Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha;
- Komandalar soniga bog'liq holda 1-2-3 deb sanash va b.q.;
- Figurali yurishdan foydalanish bilan;
- Individual tanlash bilan.

Bo'limlar bo'yicha bo'linish usullari sharoitga bog'liq bo'lib, biroq bizning kuzatishimiz bo'yicha eng ko'p samaralisi ikkita birinchisi hisoblanadi.

Komanda soni o'quvchilarning umumiy soniga, ularni jismoniy tayyorgarligiga va mashg'ulotni yo'naltirilganligiga bog'liq bo'ladi.

Murabbiyni buyrug'i bo'yicha bo'lim start chizig'ida saf tortib turadilar. Murabbiy vazifasi aniqlaydi va o'yin qoidasini tushintiradi. Tushintirish vaqtida ko'rgazmali qurol chizma va rasmlar ko'rinishida

foydalaniladi. Estafetali o'yinni o'rkazishni boshlanishi o'qituvchini buyrug'i hisoblanadi.

Vazifani qo'yilishiga bog'liq holda harakat texnikasini o'rganishga va tanlab olingan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan o'yinlardan foydalaniladi. Masalan:

Vazifa. To'ppa-to'g'riga yugurish texnikasini o'rgatish va tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash.

Vosita: «Kim tezroq?» o'yin – estafeta.

Mazmuni: «Marsh!» buyrug'i bo'yicha bo'limdagi boshlovchi to'ppa-to'g'riga maksimal tezlik bilan yuguradi, ustunni aylanib o'tib, bo'limga qaytib keladi va keyingi o'yinchini qo'lini tekkizgandan keyin start beriladi. O'zi esa chap qanotga turadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi. Ko'proq g'alaba ochkosini to'plagan komanda g'olib chiqadi, ya'ni mashqni tezda, to'g'ri, texnik jihatdan to'g'ri bajargan komandaga. Keyinchalik o'yin sharti murakkablashadi: yugurish yo'lida gimnastik yoki leyka, to'plar, bulovalar o'rnatiladi. Yugurishni to'pni uzatish, to'ldirma va boshqa to'plar olib o'tish bilan o'tkazish mumkin.

O'yin estafetalar dasturi barcha turlari bo'yicha tanlanadi va yil davomida foydalaniladi. Mashg'ulotni tashkil qilishni ushbu shakllarini yakuniy bosqichi guruhlar o'rtasidagi o'tkaziladigan shaxsiy komanda birinchiligi musobaqasi hisoblanadi.

Dasturni usha bo'limlari bo'yicha musobaqa oyiga bir marta tashkil etiladi, chunki ular mashg'ulotda o'rganilgan bo'lishi lozim. Shunday ekan, agar yugurish, sakrash, uloqtirishni o'rgangan bo'lsa, unda bu harakatni shunday qilib musobaqa mazmuniga kiritiladi, chunki ularning bir nechtasi kompleks ravishda bajariladi.

Masalan:

1. 10 m ga yuguriladi, to'siq ostidan emaklab o'tish (ip yoki sakrash plankasini tagidan), gimnastik skameyka bo'ylyabyurib o'tish, ustunchani oldida burilishni bajarib, so'ngra barcha mashqlarni orqaga bajariladi.

2. 8-10 m uzunlikdagi yo'lakdan uni ustiga yoki bo'yiga qo'yitlgan gimnastik tayoqchalar ustidan o'tish.

3. Voleybol to'pini ikki qo'llab boshdan oshirib yoki tennis koptogini nishonga otish.

4. Harakatli o‘yinlar.

Bundan tashqari, musobaqa dasturiga jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘lchashga imkon beradigan testlarni kiritish mumkin.

Bolalar va o‘smirlarni jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash uchun ba’zi bir sport o‘yin vositasini mazmunini keltiramiz:

Shuni eslatib qo‘yishni zarurligini hisobga olib, ya’ni sport o‘yin uslubidan foydalanish bilan mashg‘ulotni o‘tkazish uchun mashqni tanlash – pedagogni, murabbiyni ijodidir. Bu mashqlar qanchaki xilma xil bo‘lsa, shuncha har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishishda shuncha katta samaraga erishish mumkin.

1. **To‘p o‘yin boshiga.** Boshlovchi qo‘lida to‘p bilan 2-4 qadam orqaga qadam tashlaydi va orqaga burilib – yuzi bilan komandasiga qarab turadi. Shundan so‘ng buyruq bo‘yicha boshlovchi to‘pni oldida turgan cha otadi. Otishni turli tuman o‘rnatilgan usullar bilan bajariladi. To‘pni bergan o‘yinchi qator oxiriga borib turadi, boshlovchi to‘pni keyingi o‘yin qatnashchisiga uzatadi va b.q.

2. **To‘pni to‘siq ustidan oshirish.** Komandani safga turg‘azish xuddi shunday, oldingi o‘yinni o‘tkazishiga o‘xshab turadi. O‘yinda ko‘rish orientirlaridan foydalaniladi: ip tortiladi yoki sakrash plankasi o‘rnatiladi yoki gimnastik chambarak olinadi, uni ichidan to‘pni uzatiladi. To‘pni oshirish har xil usullarda bajariladi. To‘pni uzatuvchilar orasidagi masofa to‘pni uzatish va qabul qilishni o‘zlashtirishga bog‘liq holda o‘zgartiriladi.

3. **To‘p qo‘shniga.** O‘ynovchilar qatordan safga qayta saflanadilar va qo‘llarni yon tomonga ko‘tarib turadilar. To‘p boshlovchida bo‘ladi. Buyruq bo‘yicha u to‘pni qo‘shnisiga uzatadi, u esa o‘ng tomonda turadi, u o‘z navbatida keyingisiga uzatadi va x.k. Oxirida to‘pni olgan o‘yinchi o‘z komandasini o‘ng tomoniga yugurib borib turadi va to‘pni o‘ng qanotga uzatadi va x.k.

4. **O‘tirib to‘pni uzatish.** Komandalar xuddi oldingi o‘yindagidek saf tortib turadilar va “oyoqni yonga kerib” dastlabki holatni qabul qiladilar. Shunday o‘tirgan dastlabki holatda to‘pni o‘ng tomondagi sherigiga uzatiladi va b.q. Oxirgi o‘yinchi to‘pni olib tezda o‘rnidan turadi, komandani aylanib o‘ng tomonga o‘tib, dastlabki holatni qabul qilib, to‘pni uzatadi va x.k. Varianti: To‘pni bosh ustidan uzatish.

5. Vertikal nishon. 8-14 m masofada to‘rt burchak shaklida yoki doira shaklida nishon chizilib o‘rnatiladi. Buyruq bo‘yicha o‘yinchilar to‘pni nishonga otadilar (tennis va kichik to‘ldirma to‘pni bir qo‘lda; voleybol, futbol yoki basketbol to‘pini ikki qo‘lda). Mashqni bajargandan keyin, to‘pni start chizig‘iga o‘rnatiladi, o‘yinchi esa chap qanotga borib turadi.

6. Oldinga sakrash. Start chizig‘idan 0,5 masofada boshlovchini oldiga gimnastik to‘shak qo‘yiladi (qum bilan to‘ldirilgan handaq o‘tkazishga ruhsat beriladi). Hisob birdan o‘yinchi “suzuvchini startda turishni dastlabki holatida turadi, hisob “ikkida” ikki oyoqda kuch bilan deysinib, yuqori – oldinga sakrashni bajaradi. O‘yinchi mashqni bajargandan keyin qatorni oxiriga borib turadi. O‘yinni komandani o‘yin sifatida, xuddi shunday shaxsiy birinchilikni o‘tkazish mumkin.

Eslatma: sakrashni to‘siqlar ustidan sakrab o‘tish bilan o‘tkazish mumkin.

7. Bir oyoqda sakrash. 10-12 m uzunlikda gimnastik to‘shaklarni yo‘lakcha qilib qo‘yiladi (o‘yinni qipiq solingan yo‘lakchada ham o‘tkazishga ruhsat etiladi. “Marsh!” buyrug‘i bo‘yicha o‘yinchi o‘ng oyog‘ida (chap oyoq tizza bo‘g‘imidan bukilgan bo‘ladi) burilishgacha sakrab boradi, burilishni bajaradi, oyoqlar holati o‘zgartiriladi va chap oyoqda mashqni tugatadi. Oldinda turgan o‘yinchiga qo‘lini tekkizda u start oladi, o‘zi esa chap qanotga borib turadji.

Eslatma: o‘yin barcha komandani ishtirokida o‘tkazish mumkin, ya’ni guruh usulida.

8. Yo‘lakcha bo‘ylab yugurish. Ip tortiladi yoki bo‘r bilan polga chiziq chiziladi, shunday qilib 20-30 sm kenglikda, 10 dan 15 m gacha uzunlikda kenglikdagi yo‘lakcha tashkil etiladi. Start chizig‘idan 10-15 m masofada ustuncha yoki bayroqcha qo‘yiladi, ular yugurish vaqtida o‘yinchilar aylanib o‘tadilar. Buyruq bo‘yicha yuqori startdan boshlovchi yo‘lakcha bo‘ylab yuguradilar, ustunni aylanib o‘tadilar va orqaga qaytib keladi. Oldinda turgan o‘yinchi qo‘lini tekkizish bilan u yugurishni boshlaydi va qator oxiriga borib turadi.

9. Halqa, to‘siq bilan yo‘lakcha bo‘ylab yugurish. Yo‘lakchaga planka yoki gimnastik to‘siqchani tortilgan ipni ustiga parallel qo‘yiladi. Tayoqchalar orasidagi masofa bolalarni yoshiga qarab o‘rnatiladi. Mashq 8-chi o‘yindagi qoida bo‘yicha ketma ketlikda bajariladi. O‘yinchi “yo‘lakcha” orqali tezda yugurib o‘tadi, bunda planka, halqa va boshqa

buyumlar ustidan sakrab o'tadi. Bunda o'yin vazifasidan kelib chiqib, o'yinchilar oldiga qo'yilgan buyumlar orasidagi masofa oshirilishi yoki kamaytirilishi mumkin.

10. To'siq ustidan oshib yugurish. Gimnastik skameyka, to'ldirma to'p ko'rinishidagi to'siq "yo'lakda" qo'yilgan bo'ladi. To'siqni balandligi 35-40 sm dan ko'p bo'lmasligi kerak, umumiy soni esa ikkitadan oshmasligi zarur.

Start chizig'i birinchi to'siqqacha bo'lgan masofa 5-6 m., ikkinchisigacha esa 8-9 m. Start chizig'ida burilishgacha bo'lgan masofa 10-15 m. Mashq 8 va 9-chi o'yin qoidasi bo'yicha bajariladi, biroq yugurish vaqtida to'siqni bosishga ruhsat etilmaydi. O'yinni vazifasidan kelib chiqib, to'siqni balandligini va ular orasidagi masofani o'zgartirish mumkin.

11. Chambarak ichidan yugurish. Start chizig'ida 25-30 sm masofada gimnastik chambarak o'rnatilgan bo'ladi yoki 60-70 sm balandlikdagi sakrash ustunchalari orasida ip tortiladi. Chambarakni poldan 10-15 sm masofada (yoki uni ushlab turiladi) ilib qo'yiladi. "Past start" holatida turadilar. "Marsh!" buyrug'idan keyin o'yinchi chambarak o'rtasidan yuguradi, boshlovchini orqasida turgan o'yinchi dastlabki holatda turadi. Chambarakni o'ng tomonidan aylanib o'rgan o'yinchi qo'lini dastlabki holatni qabul qilib turgan o'yinchiga tekkizgandan keyin, chap qanotga borib turadi.

12. Buyumga hamla qilib yugurish. Start chizig'idan 6-7 sm masofada gimnastik skameyka qo'yiladi, unga 1-2 ta to'shak yoki mat qo'yilgan. O'ynovchilar buyruq bo'yicha (yo'lakchaga yugurib kiradilar, gimnastik skameykaga yugurib borib, deysinuvchi oyoqda sakrab skameyka ustiga chiqadi, kuchli oldinga – yuqoriga yoki faqat oldinga deysinib mat ustiga chiqadi va yugurishni davom ettiradi. Buralgandan keyin mashqni teskari yo'nalish bo'ylab takrorlaydi.

Eslatma: Mashqni qachonki, sakrashdan keyin qo'nishni o'rgatib olingandan keyin o'tkaziladi. Buyumga hamla qilib yugurish bilan estafeta tayoqchani yoki tennis kompogini uzatish bilan qo'shib o'tkazish mumkin.

13. To'p orqasidan yugurish. Yarim doira shaklida o'tkazilgan chiziq bo'ylab komanda saf tortib turadilar. O'yin tashkilotchisi to'p bilan (voleybol, futbol, basketbol yoki to'ldirma to'p) chap qanot o'yinchilaridan 2-3 m masofada komanda orqasida turadilar. "Marsh!"

buyrug'i bilan bir vaqtda u to'pni polga tashlaydi: oldinda turgan o'yinchilar to'pni orqasidan yuguradilar.

Yugurishni tugatgan o'yin qatnashchilari komandani chap qanotiga borib turadilar, to'pni o'qituvchiga qaytaradilar.

14. Skrovchi to'p. Boshlovchilar oldida voleybol yoki basketbol to'pi qo'yilgan. Buyruq bo'yicha boshlovchilar to'pni kafti bilan urishni boshlaydilar (o'ng yoki chap) qachonki koptok balandga ko'tarilmaguncha davom etadi. Koptok ko'tarilgandan keyin uni olib yurish mumkin. Start chizig'idan 5-10 m masofada burilishda ustunlar o'rnatilgan. To'pni burilishgacha olib borilgandan keyin o'yinchi yuzi bilan komanda tomon buriladi va bir qo'lida to'pni pastdan keyingi o'yinchiga otadi. Qachonki to'p start chizig'iga dumalab borgandan keyin navbatdagi o'yinchi xuddi shunday usulda to'pni ko'taradi va uni ustun tomon olib boradi.

15. To'pni to'g'riga olib yurish. (To'siq ustidan oshib o'tib, to'siq ostidan, to'siqlar orasidan). Boshlovchi to'pni qo'lida ushlab turadi (voleybol, futbol, basketbol to'pi). Start chizig'idan 10-15 m masofada ustuncha yoki bayroqcha o'rnatilgan bo'ladi.

Buyruq bo'yicha to'pni o'ng qo'lida olib yurishni boshlaydi, burilgandan keyin chap qo'lida olib yuradi. To'pni start chizig'iga olib borgandan keyin kelishilgan usulda, oldinda turgan o'yinchiga to'pni uzatadi. To'pni olib yurishni tugatgan o'yinchi chap qanotga borib turadi.

16. To'p bilan o'yin slalomi. To'pni olib yurish yo'lida ustun, bayroqchalar, bulava yoki to'ldirma to'plar qo'yilgan, ular o'rtasidagi masofa 3 m bo'ladi. Buyruq bo'yicha boshlovchi to'pni olib yurishni boshlaydi. Birinchi ustunni o'ng tomonidan aylanib o'tadi, ikkinchisi – chap tomondan va b.q. To'pni oxirgi ustunga olib borgandan keyin orqaga buriladi va teskari yo'nalishda to'pni olib boriladi. To'pni oldinda turgan o'yinchiga uzatgandan keyin qatorni chap qanotiga borib joyni egallaydi.

17. To'p qo'shniga. O'yinchilar qatordan safga qayta saflanadilar va qo'llarni yon tomonga ko'tarib yoyiladilar. Buyruq bo'yicha boshlovchi o'ng tomonida turgan sherigiga to'pni uzatadi, u o'z navbatida keyingisiga uzatadi va x.k. Oxirgi o'yinchi to'pni olib, o'z komandasini o'ng qanotiga yugurib borib turadi va to'pni o'ng qanotga uzatadi va x.k.

Eslatma: To'pni uzatish usullari va har xil dastlabki holatlardan foydalaniladi.

18. Nishonga tekkiz. Komandalar oldida 8-10 masofada nishon o'rnatiladi. U devorga to'rt burchak ko'rinishadi yoki poldan 1,5-2,0 m masofada doira chizilgan bo'lishi mumkin (o'quvchilarning bo'yiga va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi). O'yinchi to'p nishonga otadi, so'ngra to'pni orqada turgan o'yinchiga uzatadi, o'zi esa qator oxiriga borib turadi.

O'yin bir necha variantda o'tkazish mumkin:

1. Polda o'rnatilgan nishonga tekkizish (to'p, bulava, to'ldirma to'p).
2. Yuguruvchi nishonga tekkizishi, uni boshqa komanda o'yinchilari taqlid qilishlari mumkin).

19. Yugurish bilan to'siq ustidan oshib o'tish. Start chizig'idan 2-3 m masofada mat bilan gimnastik skameyka qo'yiladi, ip tortiladi yoki sakrash plankasi o'rnatiladi (shuningdek, mat qo'yish mumkin). Gimnastik skameykadan to'siqqacha bo'lgan masofa 50-70 sm (o'yinchilarni jismoniy tayyorgarligiga bog'liq).

O'yinchi buyruq bo'yicha yuguradi, to'siqqa deqsituvchi oyoqda yugurib kelib, kuchli deqsinadi va to'siq ustidan sakraydi. Sakrashni bajargandan keyin o'yinchi o'zini komandasiga qaytib keladi va chap qanotga borib turadi.

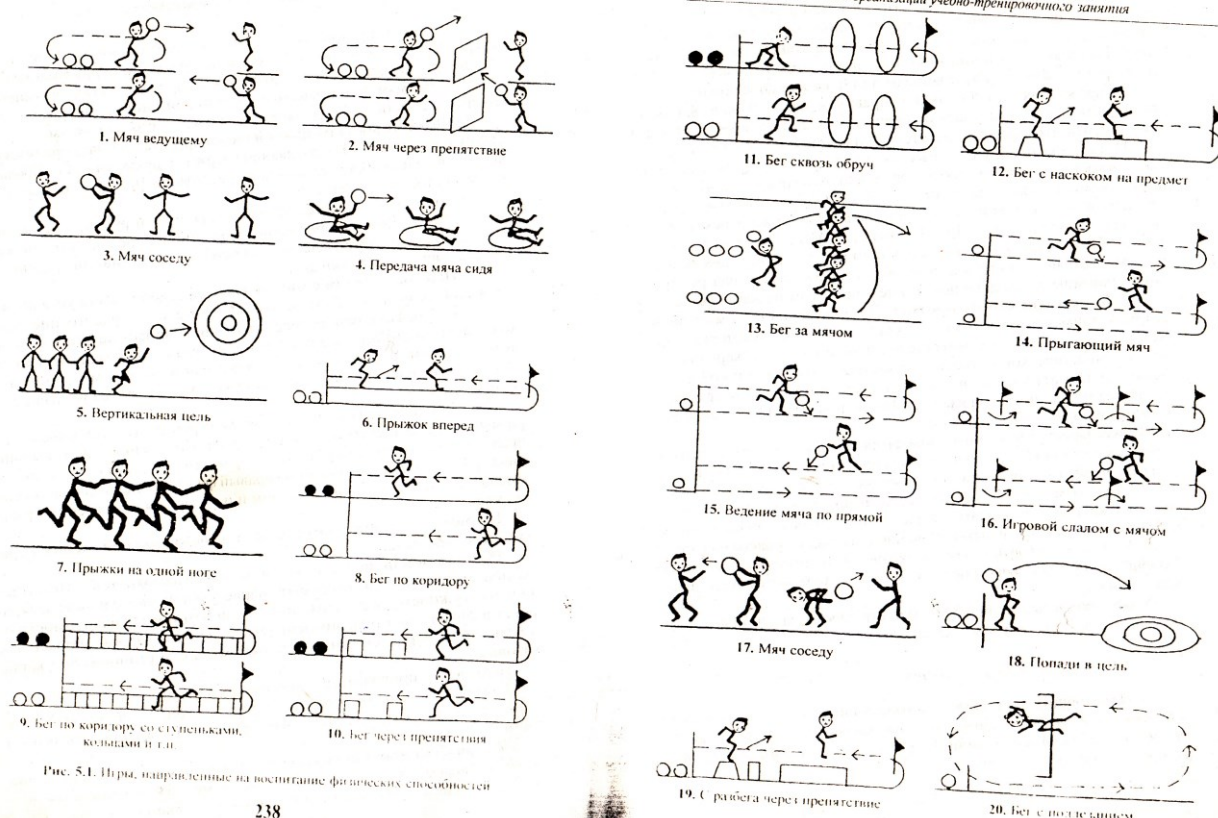
Eslatma: Barcha komanda a'zolari to'siq ustidan oshib o'tgandan keyin, to'siqni balandligi 5 sm ga ko'tariladi.

20. Tagidan o'tish bilan yugurish. Start chizig'idan 5-7 m masofada ip tortiladi yoki poldan 50-60 sm balandlikda sakrash plankasi qo'yiladi. Ip tagiga mat qo'yiladi. O'yinchi buyruq bo'yicha "yuqori start" holatidan to'siqqacha yugurib kelib, tezda uning ostidan xohlagan usulda o'tadi. So'ngra burilishgacha yugurib borib (startdan burilishgacha bo'lgan masofa 14-16 m) aylanib o'tadi, o'z komandasiga qaytib kelayotganda takroran tagidan o'tishni bajaradi. Keyingi o'yinchiga qo'lga qo'lini tekkizgandan keyin, chap qanotga borib turadi.

Metodik tavsiya: mashg'ulotchi sport o'yin usulida tashkil etishda dastlab masofani va komanda o'yinchilarini sonini aniqlashi zarur, bu esa o'yin mashqlarini bajarish orasidagi dam olish vaqti va yuklamani miqdorini trenirovkani ta'sir etishni asosiy komponentlari yetarli darajada aniq modelini yasashga imkoniyat beradi. Ish bilan jismoniy qobiliyatlarni tanlab tarbiyalashga

5.4 AYLANMA SPORT TRENIROVKA

Aylanma trenirovka nuqtai nazari bo'yicha mashg'ulotni tashkil etishni barcha yoshdagi yosh sportchilarning o'quv jarayonida qo'llaniladi. Shunday tashkil qilish shaklini samaradorligi birmuncha mashg'ulotni zichligini oshiradi, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni bilishni tarbiyalash, sportchini ish qobiliyatini oshirishni ichiga oladi.



5.1.-rasm. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashga (1-20) yo'naltirilgan o'yinlar.

Turganda shunday mashg'ulotni tashkil qilish shakli barcha jismoniy qobiliyatlarni to'liq darajada rivojlantirishga imkon bermaydi, lekin doiradan doiraga - boshqa shakli bilan birga qo'shganda u individuallashtirish va yuklamani miqdorini tanlab normaga keltirishga imkoniyat beradi.

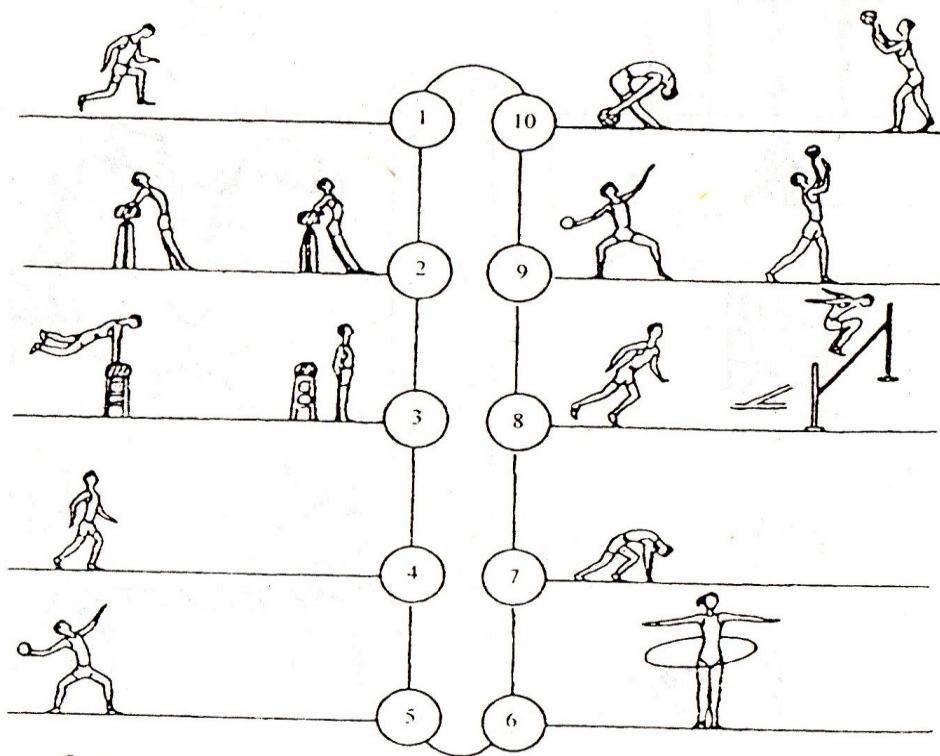
O'quvchilar mashqni bajarish uchun bekatlarga joylashadilar: ishda, ular doira, to'rt burchak, to'g'ri burchak bo'ylab joylashadilar (5.2.-rasm). Mashg'ulotni o'tkazish uchun joy sport zal va maxsus ochiq jihozlangan maydoncha xizmat qiladi. Bekatlarni soni guruhlarni soniga bog'liq bo'ladi. Har bir guruhda 6 tadan o'quvchi bo'ladi.

Harakat texnikasiga mashqni murakkab bo'lmagan, yordam berishni va muhofaza qilishni talab qilmaydiganlarni tanlanadi. Shunday

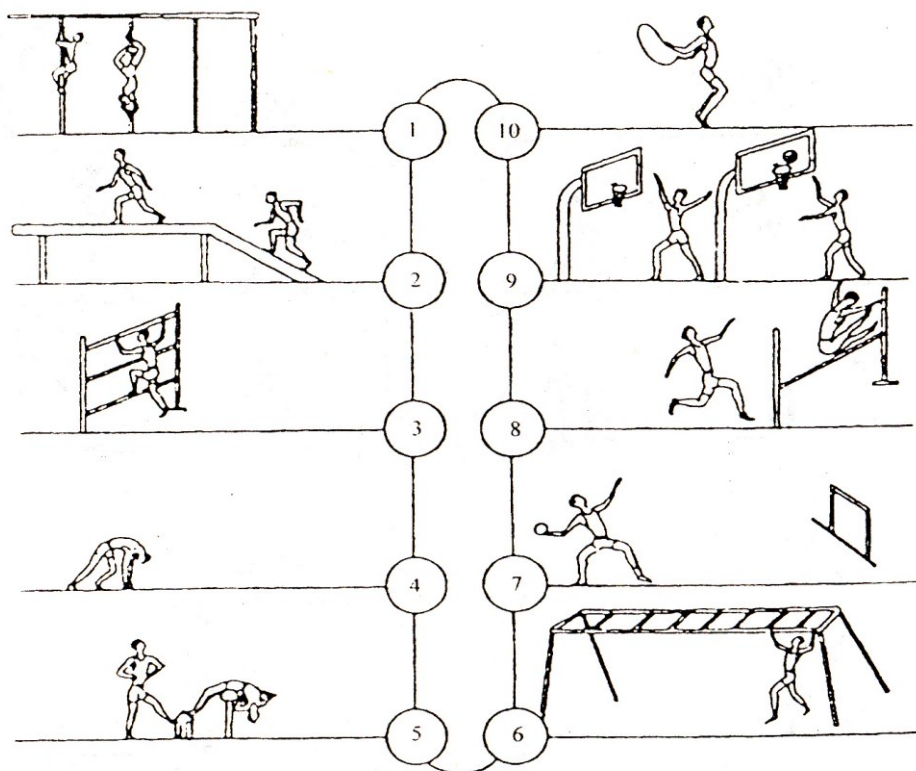
mashqlarga nishon qilish maqsadga muvofiqki, ular sport turlari bo'yicha dasturda tavsiya qilinadi, ularni yosh sportchilarning tayyorgarligini hisobga olish bilan qo'yiladi va murakkablashtiradi (5.3.-rasm.) Oldingi mashg'ulotlarda yaxshi o'zlashtirib olgan harakatdan foydalaniladi, chunki harakatni o'rganishga qo'shimcha vaqt ajratilmaydi.

Mashqni tanlashda organizmni tizimlari va har xil mushak guruhlariga yuklamani ketma-ketligiga va turli tuman bo'lishiga rioya qilishni talab qiladi.

Har bir bekatdagi mashq oyoq, qo'l va yelka kamarini, qorin orqali ma'lum guruh mushaklariga ta'sir etadi. Shunday qilib, asosiy mushak guruhlarini yuklama oladi, ular har bir bekatda o'lchanadi: bitta guruh mushaklari rivojlanishi uchun impuls oladi, boshqasi esa faol dam oladi.



5.2.-rasm. Aylanma trenirovkani o'tkazish sxemasi.



5.3.-rasm. Sport tayyorgarligini boshlang'ich bosqichidagi aylanma trenirovkaga misol.

Aylanma trenirovka uslubi bo'yicha birinchi mashg'ulotda quyidagi vazifalar xal etiladi: aylanma trenirovka mazmun va mashqni bajarish texnikasi bilan tanishtiradi; erishilgan yutuqlarni hisobga olish individual kartochkasini to'ldirish va tuzish; maksimal test (MT) ko'rsatkichlari bo'yicha erishilgan yutuqlarini baholash va o'lchash.

Majmualarni (kompleks) tuzishda oddiy, tushinarli, muhofaza qilolmasligiga rioya qilinadi. Mashqlar bilan tanishishga 8-10 daqiqadan ko'p vaqt sarflanmaydi. Guruhlar qayta saflanmaydilar, chunki mashqni ketma ket bir vaqtda bajariladi, ularni bekatlarni o'tishga qarab aniqlanadi. Aylanma trenirovkani majmuasini mazmuni bilan tanishtirilgandan keyin, individual kartochkalar tarqatiladi, unga maksimal testlarni va qon tomiri urishi ko'rsatkichlari yoziladi.

Barcha guruhlar bir vaqtda 30 sek. Davomida mashqni bajaradi va qaytarish sonini hisobi olib boriladi. 30 sekundda takrorlashni maksimal soni, har bir mashg'ulotda individual taqsimlashga ko'rsatkichlaridan bog'liq bo'lgan, maksimal test hisoblanadi.

Doirani aylanib o'tgandan keyin bajarilgan ishga organizmni reaksiyasini baholash o'tkaziladi. Quyidagicha buyruq beriladi: "Diqqat! –

Puls!” (qon tomirini urishi) deb buyruq berilgandan keyin 10 sekund davomida qon tomirlarini urishi o‘lchanadi va uni 6 ga ko‘paytiriladi. Ikki daqiqadan keyin qaytadan o‘lchanadi, olingan ma’lumotlarni kartochkaga yoziladi.

Aylanma trenirovkani o‘tkazishni metodik asosi yuklamaga va dam olishga sarf qilingan vaqtni o‘zgartirish prinsipi hisoblanadi. Bu mashqni bajarishda jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashda bir nechta usullardan foydalanish imkoniyatini beradi.

Birinchi uslub – uzoq davom etadigan ish uslubi – bitta, ikkita yoki uchta doiralarni o‘tishda terib qo‘yish mumkin va tanaffus qilmasdan bekatlarda joylashtirilgan barcha mashqlarni bajarish nazarda tutiladi. Maksimal test ko‘rsatkichlari yuklama hajmi 25% dan to 75% gacha tashkil etadi. Shunday qilib, asosiy pedagogik samara, uni umumiy chidamlilikni tarbiyalash bu usul yordami bilan erishiladi.

Aylanma trenirovkani o‘tkazish jarayonida barcha mashqlarni uzoq ishlash usulidan foydalanish bilan mashqni bajarishni bir necha variantlariga ruhsat etiladi. Mashq texnik jihatdan to‘g‘ri va aniq bajarilishi shart. Bunday hajmda, agar qatordagi o‘quvchilar, ular o‘zlarining jismoniy qobiliyatlari va imkoniyatlari bo‘yicha o‘zlarining tengqurlaridan bir muncha oldinda bo‘ladi, ular uchun bekatda qo‘shimcha bir nechta jihozlar va parallel yo‘lakchalar tayyorlanadi. Bu esa qiziqishni ortiradi, musobaqalashish sharoitini tashkil etadi, sportga oid sifatlarni ishlab chiqadi.

Ikkinchi uslub –oraliq usuli hisoblanadi. Uni mazmunini nomi quyidagicha bo‘ladi: yuklama dam olish oralig‘i bilan boshqariladi. Bu oraliq esa vazifadan kelib chiqadi, u jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonida qo‘yiladi. Ushbu uslub umumiy va maxsus chidamlilikni, tezkorlik-kuchlanish qobiliyatlarini va kuchni tarbiyalashda foydalaniladi.

Ushbu uslubni shunday xilma xillari qo‘llaniladi:

- Har bir bekatda mashqlar bajarish 15 sekund, faol dam olishni kiritilgan boshqa bekatga o‘tish – 15 sek.;
- 15 sekund davomida mashqni bajarish, dam olish uchun oraliq 30 sekunddan qisqaradi;
- Mashqni bajarish va dam olish, yuklamaga 30 sekund, 30 sekund dam olish;

Uchinchi uslub – bu takror ishlash usuli, cho‘zishni qo‘shish bilan nihoyatda qariyb mashqni bajarishga imkoniyat beradi. Har bir mashqda kuchni ta’sir etishi tahminan maksimal 80 dan to 90% gacha tashkil etadi. Dam olish uchun pauza esa 2 dan 3 daqiqagacha, mashqni maksimal bajarishda – 3 dan to 5 daqiqagacha bo‘ladi. Vosita sifatida gantellar yoki shtanga, tortilish yoki cho‘zilishdan foydalaniladi, u esa kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Bolalar va o‘smirlarning sport tayyorgarligida asosan jismoniy qobiliyatlari ko‘proq samarali shakllantirishda oraliq usuli uzluksiz ishlash uslubi qo‘llaniladi.

Doiradan doiraga mashg‘ulot tanlash xarakteriga ega bo‘ladi va garmonik kuchni, tezlikni, chidamlilikni va boshqa jismoniy qobiliyatlarni kompleks tarbiyalashga yo‘naltirilgan. Mashg‘ulotni tashkil etishni ushbu shakllarini prinsiplaridan biri xaftalik sport trenirovkasida barcha jismoniy qobiliyatlarni ketma ket tarbiyalash hisoblanadi.

Tashkil etishni asosi – har kuni bittadan kompleks mashqdan boshqasiga tanlangan yo‘nalishda o‘tiladi. Kompleks mashqlarni bajarish o‘quvchilar har bir trenirovka mashg‘ulotida xuddi “doiradan doiraga” o‘tadilar.

Mashqlar majmuasini mazmuniga buyumlar bilan bajariladigan, gimnastika jihozlarida, juft-juft, trenajerlarda, shuningdek nostandart jihozlarda bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Shunday tashkil qilinishi shaklida bo‘limni 3-4 kishidan qilib guruhlarga bo‘lish maqsadga muvofiq bo‘ladi, bunda albatta guruhni bir xilda tuzilganligiga rioya qilinishi zarur. Bunday holatda bo‘limni guruhlar yoshiga qarab tabaqalashtirishni jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi, asab tizimlarini tipologik xususiyatlariga qarab amalga oshirish mumkin.

Shunday qilib, trenirovka yuklamasini individuallashtirish va uni tanlab yo‘naltirishi, chuqurroq sportga ixtisoslashtirishi bosqichida o‘quv-trenirovka jarayonini tashkil qilishga asosiy prinsipi hisoblanadi.

Majmualarni tuzishda o‘smirlarni tayyorgarligi hisobga olinadi, bu esa jismoniy yuklamani umumiy miqdorini va ko‘proq darajasini aniqlaydi. Har bir bekatda mashqlar majmuasini bitta trenirovka mashg‘ulotida bajariladi.

Yosh sportchilar keyingi mashgʻulotlarida boshqa bekatlarga oʻtadilar, bir nechta bekatlarda mashqlarni bajarish har haftalik turli tuman jismoniy yuklamani olishga, shu bilan birga jismoniy qobiliyatlarni kompleks tarbiyalashga imkoniyat beradi.

Doiradan doiraga tuzilish boʻyicha mashgʻulotni oʻtkazish momenti muhim hisoblanadi:

- Oʻquvchilarni nazariy tayyorgarligi, jismoniy qobiliyatlarni tanlab tarbiyalashda dam olish uchun vaqt va yuklamani hajmini mustaqil ravishda aniqlashni bilishga yoʻnaltirilgan;
- Mashqlar majmualarini tanlash va ishlab chiqish.

Bunday holatda agar aylanma trenirovka yoki mashgʻulot doiradan doiraga prinsipi boʻyicha maxsus yoʻnalishga ega boʻladi, bekatlarga mashqlarni tanlash dastur boʻlimlariga mos kelishi kerak. Qoida boʻyicha bu mashqlar jismoniy qobiliyatlarni tanlab tarbiyalashga yoki toʻliq harakatni birorta maʼlum texnikasiga taqlid qilingan hisoblanadi. Bizning misolimizda oʻsmir yoshi boʻyicha 13 yoshga taaluqli boʻladi, chunki umumiy qabul qilingan uslub boʻyicha 12 yoshdan 6 oygacha to 13 yoshu 5 oy 29 kungacha 13 yosh boʻladi, 13 yosh 6 oydan to 14 yosh 5 oy 29 kunligigachani 14 yosh boʻladi va b.q.

Maʼlum jins va yoshdagi bolalar uchun har bitr baholash jadvali (5.2-jadval) oʻrtacha arifmetik oʻlcham (M) gavdani uzunligi va ogʻirligi, koʻkrak qafasini aylanasi, gavdani uzunligi uchun oʻrtacha kvadrat ogʻishi (σ) kiritiladi. Sigma ayrimi va koʻkrak qafasini aylanasi hamda gavda ogʻirligi uchun orqaga qaytishi (σ)dir.

Yuqoridagi jadvalda gavdani uzunligi oʻlchamini sigmal ogʻishini oʻrtacha arifmetik (M) chegarasida yoki doirasidagi $M \pm 1$ (oʻrtacha oʻlchami), $M \pm 1$ dan to $M \pm 2$ gacha (oʻrtachadan yuqori), $M \pm 2$ dan va yuqorisi (yuqori), M dan -1 dan to $M - 2$ gacha (oʻrtachadan past), M dan -2 dan va past (pastroq) oʻrtacha arifmetik chegarasi aniqlangan. Shu jadvalga mos ravishda jins va yoshni bilgandan keyin gavdani uzunligi topiladi, u tekshiriladi va gavda uzunligi boʻyicha qanday guruhga kirishi aniqlanadi: oʻrtacha, oʻrtachadan yuqori, oʻrtachadan past, yuqori, past. Ustunchalar yonida ushbu gavda uzunligi uchun koʻkrak qafasining aylanasi va gavda ogʻirligi koʻrsatkichlari turadi va ular tekshirilgan boʻlib, u shular bilan taqqoslanadi. Katta gavda ogʻirligidan kami ayirib tashlanadi va agar yosh sportchining ushbu gavda uzunligiga

nisbatan og'irligi ko'p bo'lsa, "+" belgisi, agar kam bo'lsa "-" belgisi qo'yiladi. Olingan farq gavda og'irligi ayrim sigmaga bo'linadi (gavda og'irligi ustunining pastida) va shunday qilib, gavda og'irligini ayrim sigmasining u yoki bu nisbati bo'yicha ko'proq yoki kamroq (ayrishda qanday belgi turishiga bog'liq bo'ladi). Ushubu gavdaning uzunligi uchun u shunday bo'lishi kerak. Agar olingan o'lcham chegara darajasida bo'lsa (± 1 dan to +2gacha – o'rtadan yuqori, 2 dan past esa – past bo'ladi. Aynan shunga o'xshash hisoblash ko'krak qafasini aylanasi uchun ham o'tkaziladi.

13 yoshli o'smirlarning jismoniy rivojlanishini baholash jadvalini sxemasi

Sigma og'rasini chegarasi	Gavda uzunligi, sm		Gavda og'irligi, kg		Ko'krak qafasini aylanasi, sm	
	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
O'rtachadan past (M - dan to M +2 gacha)	139,0-140,0	140,0-141,0	30,9-31,8	36,9-37,6	66,1-66,6	69,4-69,8
Bo'yin o'rtacha o'lchami (M±1)	147,0-148,0	148,0-149,0	37,8-38,7	42,2-43,0	70,2-70,7	72,1-72,5
O'rtachadan yuqori (M±1 dan to M±2 gacha)	164,0-171,0	162,0-168,0	52,4-58,5	53,0-57,6	78,9-79,4	77,6-79,9

Misol keltiramiz: 13 yoshli o'smirni gavda uzunligi 155 sm. Og'irligi 41,5 kg, tinch holatda ko'krak qafasini aylanasi 72,1 sm.ga teng bo'ladi. Jadval bo'yicha shuni ko'rsatadiki, ya'ni 13 yoshli o'g'il bolalar uchun gavda uzunligi 155 sm \pm turadi, ya'ni bu o'rtacha hisoblanadi. Shunday uzunlikdagi gavdani og'irligi 44,7 kg, ko'krak qafasini aylanasi – 74,3 kg ga mos keladi. Gavda og'irligini ayrimlari uchun () 5,9 ga ga, ko'krak qafasini aylanasi uchun 6,05 sm ga teng.

41,5 kg 72,1 sm

44,7 kg 74,3 sm

-3,2 kg -2,2 sm

$-3,2 \text{ kg} : 5,9 \text{ kg} = 0,54$; $-2,2 \text{ sm} : 6,05 = 0,36$.

Shunday qilib, olingan ikkala son sigmani alohida chegarasida turadi (gavda og'irligi uchun $0,54 \pm R$ kam, ko'krak qafasini aylanasi uchun $0,36 \pm R$ kam hisoblanadi, shuni qayd qilish kerakki, o'g'il bolalarni gavda og'irligi va ko'krak qafasini aylanasi, xuddi uni gavdasini uzunligi, o'rtacha hisoblanadi, ya'ni uni jismoniy rivojlanishi garmonik bo'lib hisoblanadi.

Biroq boshqa variantlari ham bo'lishi mumkin, bunda masalan, gavda uzunligi yuqori yoki o'rtachadan past bo'ladi, gavda og'irligi yoki ko'krak qafasini aylanasi gavdani uzunligiga mos kelmaydi. Shuni hisobga olgan holda jismoniy rivojlanishni individual baholashni aniq jadvalini (sxemasini) va oddiysini qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu jadvalga muvofiq bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishi darajasi bo'yicha to'rtta guruhdan bittasiga taaluqli bo'ladi:

1. Jismoniy rivojlanishi yaxshi bo'lgan bolalar bilan, ya'ni gavda uzunligini o'rtacha, o'rtachadan yuqori, yuqori va o'rtachadan past ko'rsatkichlari, hamda gavda og'irligini va ko'krak qafasini aylanasi o'rtacha va o'rtachadan yuqori ko'rsatkichlari olinadi.

2. Haddan tashqari jismoniy rivojlangan bolalar bilan, ya'ni xuddi birinchi guruhdagidek, gavda uzunligi ko'rsatkichlari bilan birga, lekin gavdani og'irligini yoki ko'krak qafasi aylanasi yuqori ko'rsatkichlarida.

3. Jismoniy rivojlanishi o'rtachadan past bo'lgan bolalar bilan, ya'ni gavda og'irligini yoki ko'krak qafasini aylanasini o'rtachadan past ko'rsatkichlarida gavda uzunligini o'rtacha, o'rtachadan yuqoriligida.

4. Jismoniy rivojlanishi yomon bo'lgan bolalar:

A. Gavda og'irligini va ko'krak qafasini aylanasini past ko'rsatkichda, gavda uzunligini ko'rsatkichlari yuqori, o'rtachadan yuqori va o'rtacha bo'lishi bilan;

B. Gavda og'irligini yoki ko'krak qafasini aylanasini ko'rsatkichlarida o'rtachadan past va past bo'lganda gavda uzunligini ko'rsatkichlari bilan o'rtachadan past bo'ladi;

V. Gavda uzunligini past ko'rsatkichlari bilan har xil guruhdagi sportchilarning jismoniy rivojlanishi guruhli baholash uchun har bir guruhda (jamoad) jismoniy rivojlanish darajasini (yaxshi, haddan tashqari, o'rtachadan past va yomon) u yoki bu bolalarni solishtirma og'irligi bilan aniqlanadi.

Ko'pchilik maktab yoshidagi bolalarni (67,8%) garmonik ravishda jismoniy rivojlanishi yaxshi bo'ladi. Biroq bunday guruhga oid ko'rsatkich, jinsiga va yoshiga, Turmush tarzini sharoitiga, jismoniy tayyorgarligiga bog'liq xolda ma'lum o'zgarib turishda namoyon bo'ladi.

Yosh sportchini shaxsiy sifatini o'rganishda, uni jismoniy va psixologik rivojlanishi sport tayyorgarligi tizimini individuallashtirishni keyingi bosqichlaridan mohiyatini namoyon qiladi va sportda yuqori natijalarga erishishni asosi hisoblanadi.



SPORTDA TANLAB OLISHDA MAXSUS QOBILIYATLARNI VA UMUMIY BAHOLASH JADVALLARI

Testlash asosida sport qobiliyatlarni komponentlarini baholash uchun standart va perssiti – baholash shkalasi ishlab chiqiladi.

Standart shkalalar asosida mutanosib shkalani tuzish prinsipi yotadi, ularda testning teng o'sishi ballda teng o'sishi bilan rag'batlantiradi.

Sportda talabdagi amaliyot uchun me'yorini ishlab chiqish payti ahamiyatga ega. Natijalarning miqdorini yaqinlashtirish, bu sportdagi qobiliyatlarini yuqori, o'rtacha va past ko'rsatkichlari bilan yosh sportchilar guruhiga daxldorligi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib yondoshish bolalar va yoshlarni jismoniy va harakat tayyorgarligini baholashda, sport tayyorgarligini har xil bosqichlarida tanlab olishni tizimini ishlab chiqishda dunyodagi har xil mamlakatlarni tadqiqotchilaridan foydalaniladi (P1-P17-jadval).

Basketbolga tanlab olishdagi qobiliyatlarni baholash
(Bril, Zeldovich, Filin, 1980)

Test	Yoshi	Bahosi		
		Qoniqarli	Yaxshi	A'lo
O'g'il bolalar				
20 m ga yugurish, sek.	10	4,2-4,4	3,9-4,1	<3,8
	11	4,0-4,2	3,7-3,9	<3,6
Turgan joydan uzunlikka sarash, sm	10	143-155	156-168	>169
	11	154-162	163-171	>172
Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	10	27-33	34-40	>41
	11	33-37	38-42	>43
Startdan 60 m ga yugurish, sek.	10	10,0-10,4	9,4-9,9	<9,3
	11	9,6-10,1	9,0-9,5	<8,9
Qiz bolalar				
20 m ga yugurish, sek.	10	4,2-4,4	3,9-4,1	<3,8
	11	4,1-4,3	3,8-4,0	<3,7
Turgan joydan uzunlikka sarash, sm	10	133-147	148-162	>163
	11	140-154	153-169	>170
Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	10	27-32	33-38	>39
	11	34-35	36-40	>41
Startdan 60 m ga yugurish, sek.	10	10,8-11,5	10,0-10,7	<9,9
	11	10,2-10,7	9,6-10,1	<9,8

Ko'p yillik tayyorgarlikni har xil bosqichlarida bokschilarning maxsus qobiliyatlarini baholash (Vit.Klichko, 1999)

Testlar	Bahosi		
	yuqori	o'rta	past
14-15 yoshda bazali tayyorgarlikni dastlabki bosqichi			
Yondan zarba berish kuchi (oldidan), kg	176,4-219,2	112,2-155,0	48,0-90,8
To'g'ridan zarba berish kuchi (orqadan), kg	204,6-251,5	134,3-181,2	63,9-110,8
Chap-o'ng qo'lda zarba berish o'rtasidagi vaqt, daq.sek.	227,0-260,3	177,1-210,4	127,1-160,4
Ikkita seriyada zarba berish kuchi 8 sekundda 4 sek.x2 kg	307,8-394,3	182,0-210,6	134,8-180,0
8 sekundda zarba berish kuchi, t	6,4-7,7	4,4-5,8	2,5-3,8
Tezkorlik-kuchlanish (portlash) indeksi, u.e.	6,4-8,2	4,1-5,4	
16-17 yoshda bazali tayyorgarlikning maxsus bosqichi			
To'g'ridan o'ng qo'lda zarba berish kuchi, kg	200,0-228,4	158,0-186,0	166,0-144,0
Chap-o'ng qo'l kombinatsiyasining samaradorligini gradienti, u.e.	1,62-1,80	1,35-1,53	1,08-1,26
8 sekundda ikkita zarba berish snotyasini yig'indisi, marta	43,6-47,2	42,0-38,4	36,6-33,0
8 sekundda ikkitak zarba berish seriyasini kuchi, kg	3895-4384	3162-3650	2917-2428
8 sekundda zarba berish kuchi, t	8,2-9,2	6,8-7,6	5,2-6,2
Tezkorlik-kuchlanish (portlash) indeksi, u.e.	8,3-9,5	6,5-7,7	4,7-5,9
18-20 yoshda maksimal imkoniyatlarni amalga oshirish bosqichi			
Yondan zarba berish kuchi (oldidan), kg	242-280	185-233	128-166
Chap-o'ng qo'lda zarba berish o'rtasidagi vaqt, daq.sek.	284-248	188-212	152-176
O'ng-chap qo'l kombinatsiyasini samaradorlik gradienti,u.e.	1,62-1,80	1,35-1,53	1,08-1,26
8 sekundda ikki marta zarba berishni yig'indisi, marta	43,8-47,4	38,4-42,0	33,0-36,6
8 sekundda zarba berish kuchi, t	8,4-10,1	7,4-8,2	5,2-6,4
Maxsus ish qobiliyatini indeksi, u.e.	407-495	275-363	143-231

Bazali tayyorgarlikni tanlab olish bosqichida bokschilarning jismoniy qobiliyatlarini baholash (Vl.Klichko, 2000)

Test	B a h o l a s h				
	Yuqori	O‘rtacha dan yuqori	O‘rtacha	O‘rtacha dan past	Past
14-15 yoshda bazali tayyorgarlikning dastlabki bosqichi					
30 m ga yugurish, sek	4,4-4,6	4,6-4,7	4,7-5,1	5,1-5,3	5,3-5,5
300 m ga yugurish, sek	42,1-46,1	46,1-48,1	48,1-52,1	52,1-54,1	54,1-58,1
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	258-232	219-232	193-219	206-219	180-206
Dinamometrda o‘lchash, kg	50,4-43,4	43,4-39,9	32,9-39,9	29,4-32,9	22,4-29,4
50% li maksimal dinamometrda o‘lchash, kg	26,6-20,6	20,6-19,9	19,9-26,9	16,4-19,9	16,4-9,4
16-17 yoshda bazali tayyorgarlikning maxsus bosqichi					
30 m ga yugurish, sek	4,4-4,5	4,5-4,6	4,6-4,8	4,8-4,9	4,9-5,0
300 m ga yugurish, sek	42,1-46,1	46,1-47,1	47,1-49,1	49,1-50,1	50,1-52,3
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	263-241	229-241	217-229	217-211	199-217
Dinamometrda o‘lchash, kg	48,2-47,4	43,4-47,4	35,4-43,4	31,4-35,4	31,4-30,6
50% li maksimal dinamometrda o‘lchash, kg	39,7-35,7	31,7-35,7	31,7-23,7	19,7-23,7	11,7-19,7

Kurashda 11-12 yoshli o'g'il bolalarni tanlab olishda qobiliyatlarini baholash (Sorokin, Kodjasparov, 1970)

Test	Baholash		
	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
Yuqori startdan 30 m ga yugurish, sek	5,7	5,5	5,6
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	160	155	150
Osilib turib 90 ⁰ burchakda ushlab turish vaqti, sek	4,0	3,0	2,0
Qopga qo'llarda tayanib yotgan holda qo'llarni bukish, yozish, marta	6	4	2
Turnikda yoki halqada tortilish, marta	4	3	2
Polda oyoqlarni yonga kerib o'tirish, qo'llar yon tomonga uzatilgan, boshni ko'tarib, belki to'g'rilab oldingan engashish	Oyoqlar to'g'ri, boshni ko'tarib, ko'krak va qorinni polga tekkizish	314 ga belgi to'g'rilab, oldinga engashish	112 ga belni to'g'rilab, oldinga engashish
Gimnastik skameykani to'ntarib qo'yib, qo'llar bosh orqasida, past reyka ustidan yurish.	Dadil, muvozanatni yo'qotmasdan yurish	Dadil, lekin bitta yiqilish bilan yoki ikkilanuvchan (ehtiyot bo'lib)	Ikkilanib, yiqilish bilan

Bazali tayyorgarlik bosqichida tanlashda erkin usuldagi kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini baholash (V.Volkov,2000)

Ko'rsatkichi	B a h o l a s h		
	Past	O'rta	Tuqori
14-15 yoshda bazali tayyorgarlikni dastlabki bosqichi			
Dinamometrda o'lchash, kg	18,1-24,8	28,2-35,1	38,6-45,5
Turgan joyda yuqoriga sakrash, sm	29,1-36,5	40,2-47,6	51,3-58,7
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	139,2-160,0	179,4-206,2	219,6-246,4
300 m ga yugurish, sek	47,4-49,8	48,6-51,0	52,2-54,6
2x15 ga yugurish, sek	7,4-7,6	7,1-7,3	6,8-7,0
50% dinamometrda o'lchash	Maksimal kuchga bog'liq		
16-17 yoshda bazali tayyorgarlikning maxsus bosqichi			
Dinamometrda o'lchash, kg	24,6-29,2	31,9-37,3	40,0-45,4
Dinamometrda maksimal 50% o'lchash, kg	16,4-25,5	30,0-39,1	43,7-52,8
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	199,1-211,6	217,8-230,3	236,6-249,1
Oldinga engashish, sm	2,3-7,6	10,2-15,5	18,2-23,5
2x15 ga yugurish, sek	7,0-7,1	6,85-6,95	6,7-6,8

Bazali tayyorgarlik bosqichida tanlashda erkin usuldagi
kurashchilarning psixofiziologik ko'rsatkichlarini baholash
(V.Volkov, 2000)

Ko'rsatkichi	B a h o l a s h		
	Past	o'rta	Yuqori
1-chi urinishda murakkab harakatlanish reaksiyasi, m.s.	40-48	28-36	16-24
2-chi urinishda murakkab harakatlanish reaksiyasi, m.s.	38-47	25-34	11-20
3-chi urinishda murakkab harakatlanish reaksiyasi, m.s.	39-49	23-34	7-18
Murakkab harakatlanish reaksiyasidagi hato, marta	2-3	1	0
16-17 yoshda bazali tayyorgarlikni maxsus bosqichi			
2-chi urinishda murakkab harakatlanish reaksiyasi, m.s.	33-39	25-31	17-23
3-chi urinishda murakkab harakatlanish reaksiyasi, m.s.	34-33	26-31	17-23
Murakkab harakatlanish reaksiyasidagi hato, marta	2-3	1	0
Tepning – testni yig'indisi, marta	158-172	179-193	200-215
Tepning – testni o'rtacha ahamiyati, marta	36-29	30-32	34-36

P7-jadval

Velosiped sportida tanlab olishda o'g'il bolalarning qobiliyatlarini baholash (Krilatix, Minanov)

T e s t	B a h o l a s h		
	Qoniqarli	Yaxshi	A'lo
60 m ga yugurish, sek	9,6	9,3	9,0
Velosipedda 30 marta aylantirish vaqti, sek	12,0	11,0	10,0
To'satdan 200 m ga . sek.	19,0	18,0	17,0
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	170	180	190
O'n marta sakrash, metr	16,5	18,0	19,5
1 daqiqada pedalni aylantirish, marta	135	145	155
Stopovoy dinamometr, kg	70	80	90
O'ng panjani dinamometri, kg	30	35	40
Tayanib yotgan holda qo'lni bukish, yozish, marta	15	20	25
400 m ga yugurish, sek	80	74	68
Turgan joyda bitta burilish bilan 2000 m ga chayqalish, daqiqa	3,41	3,33	3,25

P8-jadval
Voleybolda o'g'il bolalarni tanlab olishda qobiliyatlarini baholash
(Jeleznyak, 1981)

Test	10 yosh			11 yosh		
	A'lo	Yaxshi	Qoniq.	A'lo	Yaxshi	Qoniq.
Yuqori startdan 30 m ga yugurish, sek	5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	5,1	5,2-5,5	5,6-6,0
Yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish (6x5 m), sek	12,0	12,2-12,4	12,5-12,8	11,8	16,9-12,2	12,3-12,6
Turgan joydan balandga sakrash, sm	40	39-26	32-26	42	41-35	34-29
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	180	164-150	149-140	186	185-168	167-150
Ikki qo'llab o'ldirma to'pni boshdan oshirib otish (1 kg), metr	11	10-9	8-6	13	12-10	9-8
Tennis koptogini uloqtirish, metr	24	23-20	19-16	30	25-22	21-18

P9-jadval

Kanoe va baydarkada eshkak eshishga tanlab olishda o'smirlar
uchun taxminiy me'yorlar (I.Volkov, Semenov)

T e s t	Y o s h i		
	12	13	14
O'pkani tiriklik sig'imi, ml	3500	4250	5000
Suvda sinab ko'rish (shtanga), sek	50	70	90
Nafas chiqarishni sinab ko'rish (gengi), sek	20	25	30
To'satdan 30 m ga yugurish, sek.	3,9	3,8	3,7
Stopovoy kuch, kg	100-105	125-135	125-145
Turgan joydan uzunlikka sakrash, metr	2,0	2,2	2,4
800 metrga yugurish, daqiqa	2,48	2,38	2,25

P10-jadval

Konki sportiga tanlab olishda 10-11 yoshli o'g'il va qiz bolalar
uchun taxminiy me'yorlar (Podar)

T e s t	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
60 m ga yugurish,sek	9,5-10,0	10,5-11,0
Turgan joydan uzunlikka sakrash, metr	1,3-1,4	1,1-1,2
Turgan joydan uch xatlab sakrash, metr	5,0-5,3	3,5-4,0
Bir oyoqda o'tirib turish, marta	3	2
Osilib turgan holda tortilish, marta	2-3	-
300 m ga yugurish, daqiqa	1,12	1,20

Yengil atletikaga tanlab olishda taxminiy me'yorlar (Siris va boshq., 1983)

T e s t	O'g'il bolalar		Qiz bolalar		O'g'il bolalar		Qiz bolalar	
	11 yosh	12 yosh	11 yosh	1 yosh 2 yosh	11 yosh	12 yosh	11 yosh	12 yosh
	Qisqa masofa				O'rta masofa			
To'satdan 30 m ga yugurish, sek.	3,8	3,6	4,0	3,8	4,1	3,9	4,3	4,1
Yuqori startdan 60 m ga yugurish, sek.	8,6	8,3	8,8	8,6	8,7	8,5	9,2	9,0
300 m ga yugurish, sek.	52,0	48,0	55,0	51,0	48,0	46,0	56,0	49,0
600 m ga yugurish, daqiqa, sek.	-	-	-	-	-	-	2,05	-
800 m ga yugurish, daqiqa,sek.	-	-	-	-	2,40	2,28	-	-
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm.	190	200	180	196	180	190	175	180
Oldinga engashish, sm	7	8	9	10	-	-	-	-
	sakrash				uloqtirish			
To'satdan 30 m ga yugurish, sek.	3,9	3,7	4,1	3,9	4,1	4,0	4,3	4,1
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm.	200	205	190	195	205	210	185	190
Turgan joydan uch xatlab sakrash, metr	6,5	6,8	5,8	6,2	6,3	6,5	5,4	5,6
Turgan joydan yuqoriga sakrash, sm	42	46	38	42	-	-	-	-
Oldinga engashish, sm	8	10	10	12	-	-	-	-

Chalqancha yotgan holatdan gavgani ko'tarish, marta	40	45	35	40	45	50	40	35
Stopovoy kuch, kg	-	-	-	-	60	70	55	60
Qo'llarni bukish va yozish, marta	-	-	-	-	10	11	6	9
Bukilgan qo'llarda osilib turish, sek.	-	-	-	-	20	30	20	24

P12-jadval
Sport gimnastikasiga tanlab olishdagi qobiliyatlarini baholash
(Minaeva, 1979)

T e s t	yoshi	B a h o l a s h		
		Yaxshi	qoniqarli	qoniqarsiz
O'g'il bolalar				
To'satdan 20 m ga yugurish, sek.	7	4,2	4,3-4,5	4,6
	8	4,1	4,2-4,4	4,5
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm.	7	150	140-149	139
	8	160	150-159	149
Osilib turib tortilish, marta	7	6	3-5	2
	8	8	4-7	3
Osilib turgan holda burchak ushlar, sek	7	16	10-15	9
	8	21	15-20	14
Oldinga engashish, ball	7	8,6	7,0-7,5	6,9
	8	8,1	7,6-8,0	7,5
Chalqancha yotgan holatdan ko'krak hosil qilish, ball	7	7,6	7,0-7,5	6,9
	8	8,1	7,6-8,0	7,5
Qiz bolalar				
To'satdan 20 m ga yugurish, sek.	7	4,3	4,4-4,7	4,7
	8	4,2	4,3-4,5	4,6
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm.	7	140	130-139	126
	8	150	140-149	139
Osilib turib tortilish, marta	7	5	2-4	1
	8	7	3-6	2
Osilib turgan holda burchak ushlar, sek	7	18	12-18	11
	8	26	18-25	17
Oldinga engashish, ball	7	8,1	18-25	17
	8	8,6	7,5-8,0	8,0
Chalqancha yotgan holatdan ko'krak hosil qilish, ball	7	8,1	7,5-8,0	7,4
	8	8,6	8,2-8,5	8,0

P13-jadval
Og‘ir atletikaga tanlab olishda 13-14 yoshli o‘smirlar qobiliyatini
baholash (Dvorkin)

T e s t	Baholash, ballar		
	3	4	5
Tayanib yotgan holda qo‘llarni bukish va yozish, marta	15	20	25
Brusda tayanib yotgan holda qo‘llarni bukish va yozish, marta	6	8	12
4 m ga arqonga tirmashib chiqish, sek.	20	15	12
4 m ga arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish, sek.	22	20	18
Statik zo‘riqish (brusda osilib, oyoqni 90 ⁰ gacha ko‘tarish), sek	3	5	8
Oldinga engashish (oyoqlarni to‘g‘ri ushlab turiladi)	Qo‘l uchlarini polga tekkizish	Kaftini polga tekkizish	Yuzni tizzalarga tekkizish
60 m ga yugurish, sek.	9,3	9,0	8,9
500 m ga kross yugurish, sek.	100	92	85
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	160	170	180
4 kg li yadroni turtish, metr	7	8	9

Eslatma: 14-15 yoshli o‘smirlarning sport qobiliyatlari darajasi o‘rtadan yuqori bo‘lib, 40-45 ballarni tashkil etadi.

P14-jadval
Suzishga tanlab olishda 10-12 yoshli o'g'il va qiz bolalar uchun
taxminiy ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichi	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Gavda uzunligi, sm	164,4-174,4	162,2-167,3
Ko'krak qafasini aylanasi, sm.	84,4-91,9	84,1-91,0
Gavda og'irligi, kg	44,5-52,9	44,3-51,5
Bo'g'inlarni harakatchanligi, yelka kamari	147-103	144-166
Boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in grad.	175-205	174-205
Sirpanishni uzunligi, metr	8,3-10,5	8,8-11,0

P15-jadval
Futbolda tanlab olishda o'g'il bolalar uchun (o'rtacha ahamiyati)
taxminiy ko'rsatkichlari (Varyushin)

T e s t	Yoshi			
	9	10	11	12
30 m ga yugurish, sek.	6,0	5,7	5,2	5,2
60 m ga yugurish, sek.	10,0	9,6	9,4	9,4
300 m ga yugurish	60,2	59,0	57,0	55,0
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	160	173	180	190
Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	35	40	45	51
Polda tayanib yotgan holda qo'lni bukish, yozish, marta	7	10	12	16
Stopovoy kuch, kg	56	59	65	69

P 16-jadval
Figurali uchishga tanlab olish 7-8 yoshli qiz bolalarning qobiliyatlarini baholash (Gorbunova, 1986)

Somatik belgi	B a h o l a s h		
	Yaxshi	O'rtacha	Qoniqarli
Somatik rivojlanish			
Bo'yinni uzunligi	Uzun, normal	o'rtacha	Qisqa
Belning shakli	to'g'ri	bukchaygan	Bukilgan
Oyoq uzunligi	Uzun, normal	Normal uzunlikdagi birmuncha qisqa	Qisqa
Oyoq shakli	To'g'ri yoki boldirda uncha katta bo'lmagan qiyshilik bilan	Boldirda birmuncha qiyshilik	X-shaklida O-shaklida
Oyoqni to'liqligi	O'rtachadan past	o'rtacha	O'rtachadan yuqori
Tos shakli	tor	o'rtacha	Keng
Bo'g'ini harakatchanligi oyoqni oldinga va yon tomonga ko'tarish (passiv)	Oyoq yelkagacha ko'tariladi	Oyoq yelkadan past darajagacha ko'tariladi	Oyoq 90 ⁰ dan past gacha ko'tariladi
№1 pozitsiya (xoreografiya)	Oyoq kaftiga tayanib oyoq panjasini yuqoriga ko'tarish	Oyoq panjasini yoza olmaydi	Oyoqni katta barmog'iga tayanib, kaftini ich tomonga bukish
Oldinga engashib to'g'ri oyoqda tik turish	Boshni tizzaga tekkizish	Kaftni polga tekkizish	Polgacha barmoq uchini yetkaza olmaydi
Stulni ushlab oyoqlarni to'g'ri ushlab, orqaga engashish	Beldan butun umurtqa pog'ona bo'ylab egilish	Belda egilish, biroq umurtqa pog'onasi uzunligicha emas	Belda bo'shgina egilish

P17-jadval
Badiiy gimnastikaga tanlab olishda 7-8 yoshli qiz bolalarning
qobiliyatlarini baholash (Belokopitova, 1982)

T e s t	Baholash, ballar					
	10	9	8	7	6	5
To‘g‘ri burchakkacha oyoqni ko‘tarish, marta	6	5	4	3	2	1
20 sek.davomida “echkichasiga” cho‘qqayib o‘tirib sakrash, marta	20	15	10	8	7	5
20 m ga yugurish, sek.	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5
Turgan joydan balandga sakrash, sm	40	35	30	25	20	15
20 sek.davomida arg‘amchini oldinga aylantirish bilan ikki oyoqda tizzani bukmasdan sakrash, marta	50	40	35	30	25	20
Gimnastik skameykada turib oldinga engashish, sm	20	15	10	8	5	3
Ko‘krak hosil qilish, sm	0	5	10	15	20	25
Shpagat, sm	0	5	10	15	20	25
Oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga ko‘tarish	135	130	125	120	115	110
To‘pni muvozanatga keltirmoq, sek.	20	15	10	8	5	3
10 sek. davomida to‘p otish, marta	20	15	10	8	5	3

Eslatma: yakuniy baholash: yuqori 103 ball va yuqori; o‘rtacha 84 va yuqori, past 72 va past. o‘q

Mundarija

I-BO‘LIM.

Bolalar va yoshlar sporti metodikasi hamda nazariyasining asoslari.

1.1 Bolalar va yoshlar sporti nazariyasining vujudga kelishi. Jismoniy tarbiya tarixidan.....	4
1.2 Bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va uslubiyatining mamlakatning o‘zidagi rivojlanishi.....	10
1.3 Yoshlar va bolalar sporti tizimining xarakat qilishi. Sport tayyorgarligiga kompleks ta’sir etishning pedagogik tizimi.....	15
1.4 Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimining mazmuni.....	21
1.5 Yosh sportchilar murabbiysining kasbiy faoliyatiga .qo‘yiladigan zamonaviy talablar.....	28
1.6 Nazariy jihatdan taxlil qilish va amaliyot tajribasini ommalashtirish.....	34
1.7 Pedagogik test, kuzatish, anketa o‘tqazish.....	35

II-BO‘LIM.

Sportda qobiliyatlar va iste’dodlarni aniqlash. Individual qobiiyati va sport bilan shug‘allanishni tanlash.

2.1 Sport qobiliyatlari va iste’dodini tuzilishi haqida.....	37
2.2 Sportda qobiliyat va talantni o‘rganishga tizimli yondashuv.....	42
2.3 Sport qobiliyatini rivojlantirishda psixofiziologik belgilarining dastlabki sharti.....	43
Sport bilan shug‘allanish jarayonida asab tizimini tipi va uni ahamiyati.	
2.4 Turli tuman tip guruhlarida sport qobiliyati.....	47
2.5 Sportga oid qobiliyatini psixofiziologik diagnostikasi.....	56
2.6 Bolalar va o‘smirlar somatik rivojlanishi va sport qobiliyati.....	63

2.7 Sportchilarning somatik rivojlanishini o‘ziga xos xususiyati.....	74
2.8 Sportda tanlab olishda somatik rivojlanishni aniqlash uslubiyati.....	89
2.9 Sport qobiliyatlari komponentlarini baholash va testlash.	92
2.10 Sport qobiliyatlarining komponentlarini testlash uslubiyati.....	101
2.11 Xarakat qobiliyatlarni asosiy komponentlarni o‘lchash.....	108

III-BO‘LIM.

3.1 Yosh sportchini o‘rgatish va tarbiyalash sport tayyorgarligida tarbiyaviy funktsiya.....	117
3.2 Sportda o‘sib borayotgan shaxsni tarbiyalashni o‘ziga xos xususiyati.....	118
3.3 Ma’naviy – ma’rifiy tarbiyani uslub va vositalarini mazmuni.....	126
3.4 Irodaviy sifatini tarbiyalash.....	130
3.5 Sport tayyorgarligi tizimda o‘rgatish.....	134
3.6 Sport tayyorgarlik jarayonida o‘rgatish usullari va vositasi.....	141
3.7 Yosh sportchilarning o‘rgatishiga tabaqalashtirilgan holda yondashish.....	144
3.8 Jismoniy tayyorgarlik va uni yoshiga qarab yo‘naltirilganligi.....	149
3.9 Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash vosita va usullari.....	158

IV-BO‘LIM.

4.1 Trenerovka yuklamasini yosh davrlarga bo‘lish.....	170
4.2 Trenerovka yuklamasini umumiy miqdorlari yosh davrlarini asosidir.....	172

4.3 Boshlang'ich sport tayyorgarligi (kichik maktab yoshi).....	176
4.4 Dastlabki sport tayyorgarlik bazasi(o'smirlar yoshida).....	180
4.5 Ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarlik bazasi (katta yoshdagi bolalarda).....	185
4.6 Tanlashga yo'naltirilgan trenerovka yuklamasini davrlashni yosh xususiyatlari.....	187
4.7 Kuch va tezkorlik hamda kuchlashish qobiliyati.....	213
4.8 Jismoniy rivojlanishi va yoshi jinsini hisobga olish bilan har xil yo'nalishdagi trenerovka yuklamasini rejalashtirish.....	214
4.9 O'rtacha jismoniy rivojlanish.....	218
4.10 Jismoniy rivojlanishni tezlashtirilgan.....	223
4.11 Jismoniy rivojlanishni sekinlashishi.....	226
4.12 Tezkorlik yuklamasini rejalashtirish texnologiyasi.....	229
4.13 Yosh sportchining kun tartibini tashkil etish.....	230
4.14 Kun tartibi va ovqatlanish.....	234
4.15 Organizmni chiniqtirish.....	237
4.16 Psixoregulyatsiya emosional xolati.....	239
4.17 Mushaklarni bo'shashtirish malakalarini egallashga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi.....	240
4.18 Mustaqil massaj (uqalash).....	242
4.19 Sport tayyorgarligini tuzatish va nazorat qilish. Pedagogik kuzatish.....	246
4.20 Sport tayyorgarligini testlash.....	250

V-BO'LIM.

5.1 Yosh sportchini hayot kun tartibi va mashg'ulotni tashkil etish.....	258
5.2 O'quv trenirovka mashg'ulotini tashkil etish metodikasi.....	259
5.3 Sport o'yini trenirovkasi.....	262
5.4 Aylanma sport trenirovkasi.....	269

Ilova.

Sportda tanlab olishda maxsus qobiliyatlarni va umumiy baholash jadvallari.	279
--	-----

Foydalanilgan adabiyotlar.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni 2015 yil 5sentyabr Halq so‘zi

Karimov I.A. “O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat”. T. “O‘zbekiston” 1992 y.

Karimov I.A. “Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch”. T. “O‘zbekiston” 2010 y.

Алитер Дж. Науки о гибкости – К. Олимпийская литература. 2001. 424с.

Амосов Н.М, Муравев И.В. Сердце и физические упражнения – 2-е изд, перераб. и док.-К Здоровья 1985 й. 80с.

Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. — Харьков: Основа, 1993. — 244 с.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.

Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 128 с.

Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: Физкультура и спорт, 1986,— 192 с.

Вилков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. — К.: Здоров'я, 1994. — 144 с.

Волков Л.В. Вибір спортивно! спеціалізації. — К.: 'Здоров'я, 1973. — 164 с.

Волков В.М. Тренеру о подростках. — М.: Физкультура и спорт. 1973. — 76 с.

Волков В.М., Филін В.М. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.

Волков Л.В. Основы спортивно! подготовки дітей і підлітків: Навч. посібник. — К.: В ища шк, 1993. — 152 с.

Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. — К.: Вежа. — 1998. — 190 с.

Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. — К.: Вежа, 1997. — 128 с.

Годик М.А. Спортивная метрология. — М.: Физкультура и спорт. 1988. — 192 с.

Гримм Г. Основы конституциональной биологии и антропологии. — М.: Медицина, 1976. — 292 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. — М.: Просвещение, 1985. — 336 с.

Кличка Вит. Бокс: теория и методика спортивного отбора. — Киев: Нора-принт, 1999. — 76 с.

Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. — М.: Радуга, 1982. — 400 с.

Куц О.С. Особливості зм'яту фізичного виховання школярів в умовах підвищеної радіоактивності — К.: Континент, 1994. — 144 с.

Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии, — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 200 с.

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 180 с.

Олейник Н.А. Теоретические и методические основы управления физической культурой и спортом в Украине: Автореф. дис. ... канд. наук. — К., 2000. — 20 с.

Олишник М.О., Скрипник А.П. Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні: Навч. посібник. Харків: ХАДІФК, 2000. — 292 с.

Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатникова. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 180 с.

Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. М.: Физкультура и спорт, 1982. 96 с.

Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / Сирис И.И., Гайдарская П.М., Рачев К.И. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 104 с.

Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: <>нм-пшська література. 1995. — 320 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.

Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. — К.: Рад. шк., 1988. — 288 с.

Платонов В.П., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник: В 2 т. — К.: Олимпийская литература. — Т. 1. — 1994. — 496 с.; Т. 2. — 1997. — 384 с.

Пономарев И. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1970. — 348 с.

Прогнозирование и отбор в спорте // Спортивная метрология 11 под ред. М.М. Захарова. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С.226—236.

Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Г. Г. Джемгарова. Ад. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 144 с.

Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивную подготовку. М.: Физкультура и спорт, 1983. 112 с.

Столбов В.В. История физической культуры. М.: Просвещение, 1989. — СМ 24233.

Теория спорта Под ред. В.Н. Платонова. — К.: Вища шк., 1987. — 124 с.

Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания, — М.: Физкультура и спорт, 1978. 206 с.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.

Шиян Б.М. Теоретико-методические основы подготовки вчителів (тренеров) в педагогических учебных заведениях: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. — К.: ІПППО АПН України, 1997. — 50 с.

Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. — Wroclawvsu: Skrypty AWF, 1991. — 296 s.

Raczek J. Podstawy szkolenia sportowego dzeci i mlodziezy. — Warszawa: RCMSzfCFiS, 1991. — 228 s.

Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству / Н.А.Фомин, В.П.Филин. М.: Физкультура и спорт. 1986-158с.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов/В.П.Филин-М.: Физкультура и спорт. 1974-252с.

Филин В.П. Основы юношеского спорта/ В.П.Филин, Н.А.Фомин. М.: Физкультура и спорт. 1980-255с.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб.пособия для институтов и техникумов физической культуры. (В.П.Филин-М.: Физкультура и спорт) 1987-128с.

Хрущев С.В. Тренеру о юном спортсмене (С.В.Хрущев, М.М.Круглый-М.: Физкультура и спорт) 1982-143с.

Чернашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики /Чернашин –Волгоград: ВГАФК, 2000-240с.

Шварц Б.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора (Б.В.Шварц, С.В.Хрущев-М.: Физкультура и спорт,) 1984-148с.

Определение физической подготовленности школьников. Под.ред. Б.В.Сермеева.М Педагогика, 1973.

Купер К. Новая аэробика М.ФНС 1979.

Харрэд Д. Учение о тренировке. М.ФНС 1971.

Специальная выносливость спортсмена. Под.ред. М.Я.Нибашиковой. ФНС 1971.

P.XODJAYEV, R.S.SALOMOV, I.A.TURSUNALIYEV

BOLALAR SPORTI ASOSLARI

Muxarrir: *L. Qo'chqorova*
Texnik muxarrir: *U. Asadov*
Saxifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi
Bichimi 60x84 ¹/₁₆, « Times New Roman » garniturasida, Ofset qog'ozi
Bosma tabog'i 19. Adadi 300 nusxa. Buyurtma № 86
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko'chasi 22-uy