

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

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

F. XO‘JAYEV, M. XO‘JAYEVA.

**YOSHLAR VA
O‘SMIRLAR SPORTI
NAZARIYASI VA
METODIKASI**

DARSLIK

“UMID DESIGN”

Toshkent – 2021

UO'K 796(075.8)
KBK 75ya7
X 98

Xo'Jayev F., Xo'Jayeva M.

Yoshlar va o'smirlar sporti nazariyasi va metodikasi [Mant] : darslik / F. Xo'Jayev, M. Xo'Jayeva .-Toshkent: ЧП "Umid Design", 2021.-232 b.
ISBN 978-9943-7291-9-3

Darslik murabbiy-o'qituvchi, jismoniy tarbiya o'qituvchisi va pedagogika oliy o'quv yurtlari talabalariga zarur bo'lgan, yoshlar sportini hozirgi kundagi eng muhim muammolari bo'yicha ilmiy-metodik va amaliy materialni o'zida mujassamlashtirilgan.

Darslik 13-bobdan iboratdir. Unda yosh sportchilarni tayyorlashni tashkiliy shakllarini, ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarni, umumiy qonuniyatlar jarayoni, bolalar, o'spirinlar, yoshlar va qizlarni o'quv-mashg'uloti tuzilishini va optimal rejalashtirish masalalarini mazmunini ochib beradi.

Darslik talabalarga, murabbiylarga, jismoniy tarbiya o'qituvchilariga, sportchilarga hamda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning barchasiga mo'ljallangan.

Darslik Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha Vazirlik huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2019-yil 15-sentabr, 1-son bayonnoma).

UO'K 796(075.8)
KBK 75ya7
X 98

ISBN 978-9943-7291-9-3

© F. XO'JAYEV, M. XO'JAYEVA., 2021

© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021

KIRISH

Bolalar va yoshlarning sport bilan muntazam shugʻullanishi va ularni kuchli va irodali, hayotda uchraydigan sinov va qiyinchiliklarni engib oʻtishga qodir insonlar etib tarbiyalashda “Yoshlar va oʻsmirlar sport nazariyasi va metodikasi” gʻoyat katta ahamiyatga ega. Zero, bolalar sportini rivojlantirish orqali kelajakda yurt taqdiri uchun masʻuliyatni oʻz zimmasiga oladigan barkamol avlod shakllanadi.

Sportda yuqori muvaffaqiyatlarga erishishni zamonaviy darajasi sportchilarning koʻp yillik tayyorgarligini, oʻquv-mashgʻulot ishlarini, metodlari va vositasini, barcha samarali tashkiliy shaklini qidirib topish, sport bilan shugʻullanishga kengroq jalb qilish va yuqori toifadagi sportchilarning qatorini toʻldirish uchun iqtidorli oʻspirin va qizlarni tanlab olishda maqsadga yoʻnaltirilgan holda tashkil etishni talab qiladi. Hozirda sportchini uzoq vaqt oʻquv-mashgʻulot koʻrinishiga ega boʻlmasdan, yuqori sport natijalari haqida gap yuritishni fikrlash mumkin emas, chunki sportda tasodifan natijalarni koʻrsatish mumkin emas. Shuning uchun oʻquv-mashgʻulotni uzluksiz, doimiy ravishda oʻtkazilishi kerak. Oʻqituvchi-murabbiy mashgʻulotni rejalashtirishda bir necha yil oldin sport oʻquv-mashgʻulotsi tashkil etishni bilishi kerak, yaʼni koʻp yillik oʻquv-mashgʻulot jarayonini yaxshigina rejalashtirish kerakki, unda oʻquv-mashgʻulotni ilgʻor metodlaridan foydalanishi va qoʻllashi zarur.

Sport maktablarini va kasb-hunar kollejlarini, sportga ixtisoslashtirilgan bolalar va oʻsmirlar sport maktabi, oliy sport mahorati maktablarida yuqori toifadagi sportchilarni tayyorlashda bosh rolni oʻynaydi, chunki yoshlar sport nazariyasi va metodikasi sohasida jiddiy tadqiqotlarsiz oʻylamasa ham boʻladi. Shak-shubhasiz va shu fakt, yaʼni koʻrib chiqiladigan yosh davri bahs boylash bilan oʻtadi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni fundamentini shakllantirish asosida uni keyinchalik sportchilar yuqori sport natijalariga erishadilar. Shu bilan pedagoglar, psixologlar, tibbiyot xodimlari va boshqa mutaxassislar koʻproq samarali shaklini, vositasini, metodlarni, bolalar va oʻspirinlar bilan ishlash metodikasi bilan bogʻliqdir.

Jismoniy tarbiya oʻquv yurtlarida pedagogika, tibbiy-biologik fanlar, jamoatchilik fanlari va albatta sportni tanlab olingan turidan sport oʻquv-mashgʻulotsi boʻyicha nazariy va amaliy kurslarni oʻrganadilar hamda oʻqiydilar. Shuning uchun talabalar

darslikda va o'quv qo'llanmalarda bayon qilingan dastur materiallarini egallashlari shart, shuningdek, sport fanini va amaliyotiga asos soluvchilarni ishlarini o'rganishi zarur.

Ushbu darslikning vazifasi bolalarni, o'spirinlarni, o'smirlarni, qizlarning sport tayyorgarligidagi nazorat va metodik bo'limlarining hozirgi holatini ko'rsatadi. Shu bilan birga yosh sportchilarning tayyorgarlik metodikasi va zamonaviy fanni yangi yo'nalishida aks ettiradi.

Yoshlar sportini aktual muammosini ishlab chiqishga bir necha bosqichlar o'tdi, bu esa 50 – 60-yillardagi ishlar uchun xarakterli bo'lgan ayrim masalalarni o'rganishdan tortib to oxirgi yillarda yirik nashr qilingan ishlarni ommalashtirilgan, tayyorgarlik bosqichlarini va ularni yoshini o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq holda ularni ochib berishi mumkin.

Yoshlar sportini nazariyasi-metodikasini asosini ishlab chiqishga katta hissa qo'shgan yirik mutaxassislar, ustozlarimiz – V.P.Filin, M.Ya.Nabatnikova, R.Ye.Motilyanskiy, Sh.X.Xonkeldiyev, R.S.Salomov, F.A. Kerimovlar rahbarligida ko'p sonli ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo'lib, juda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga egadir. Mana shu tadqiqotlarni natijasi bir qator ilmiy maqola va darsliklarda o'zini aksini topdi, bularning barchasi yoshlar sporti nazariyasi va metodikasini rivojlanishiga asos bo'lib hisoblanadi. 1990 – 2017 yillar davomida juda ko'p tadqiqotlar o'tkazildi, ular ko'p sonli sportga oid adabiyotlarni, shuningdek, yoshlar sporti muammosiga bag'ishlangan darsliklar dunyoga keldi.

Biz ushbu darslikni yozishda o'zimizning shaxsiy izlanishlarimizdan, shuningdek, ustozlarimiz V. P. Filin, M. Ya. Nabatnikova, Sh. X. Xonkeldiyev, R. S. Salomov, F. A. Kerimov va boshqa mualliflarning rahbarligi ostida bajarilgan tadqiqot materiallaridan ishimizda foydalanildi.

I-BOB. YOSHLAR SPORTI NAZARIYASI VA METODIKASI FANI

Farzandlarimizni sogʻlom oʻstirish, ham maʼnaviy, ham jismoniy nuqtai nazardan havas qiladigan barkamol avlod qilib oʻstirish, yoshlarimizni sport orqali parvoz qilishiga erishish, bolalar sportining rivoji Vatanga sadoqat uygʻotishi va kelajakka ishonch tugʻdirishi kerak degan edi Yurtboshimiz.

Oʻsib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va maʼnaviy jihatdan sogʻlomlashtirish, shakllantirish, sogʻlom-turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, bolalar ommaviy sportini qishloq joylarida ham rivojlantirilishiga alohida eʼtibor berish lozim.

Yosh avlodni Vatanga sadoqatli, kelajakka ishonchi bor, barkamol avlod qilib tarbiyalash, bolalar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish va ularning qobiliyatini rivojlantirishga koʻmak berish maqsadida muhtaram Birinchi Prezidentimiz I. A. Karimov 2002 - yilning 24 oktyabrida 3154 - sonli farmoyishiga imzo chekdi.

Mamlakatimizda oʻsib kelayotgan yosh avlodning sport bilan shugʻullanishi uchun keng imkoniyatlar yaratib berilgan. Bolalar va oʻsmirlar sport maktablarida va umumiy oʻrta taʼlim maktablarining sport toʻgaraklarida ming-minglab bolalar, oʻsmirlar, oʻspirinlar, yoshlar va qizlar shugʻullanmoqdalar. Ularni malakali qilib tayyorlash samaradorligi oʻqituvchi va murabbiylarning yuqori nazariy va metodik darajasi bilan uzviy bogʻliqdir.

Bizning davlatimizda yoshlar sporti borgan sari insonning shakllanish jarayonida eng muhim iqtisodiy omil boʻlib bormoqda. Sport zaxiralarini tayyorlash boʻyicha ishlashni kuchaytirish maqsadida sport maktablari faoliyatining samaradorligini oshirishga alohida eʼtibor qaratilgan.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy rivojlanish jarayonida uning paydo boʻlishi va insonlar hayotiga chuqurroq kirib borishi uchun ularning yoshlariga asoslangan holda har tomonlama ochib beradigan ilmiy fanlar paydo boʻldi va shu bilan ilmiy masalalar oʻz echimini topdi. Uni bajarish jismoniy rivojlanishga taʼsir etishining samarali vositasi va metodikasi haqidagi bilimlar chuqurlashtirildi va kuchaytirildi. Hozirgi vaqtda ilmiy

fan majmuasi tashkil etildi, ularni tadqiqot ob'ekti jismoniy tarbiya va sport o'quv-mashg'ulotsi jarayoni hisoblanadi.

Sport nazariyasining yangi bo'limi shakllandi, bu yoshlar sporti nazariyasi va metodikasi, ya'ni bolalarni, o'smirlarni, o'spirinlarni va qizlarning sport tayyorgaligi sharoitida va tuzilishi shaklidagi asosiy mazmun haqidagi bo'limlar yig'indisidir, ushbu pedagogik jarayon qonuniyatlari turli-tuman sport turlari uchun umumiy va ko'proq katta ahamiyatiga ega.

Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasida ko'p yillik sport tayyorgarligining har bir bosqichiga ko'proq mos keluvchi vosita, uslublar, tashkiliy shakllari, o'ziga xos xususiyatlari, maktab yoshidagi bolalarning yoshi va o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadi.

Zamonaviy turmush sharoitida urbanizatsiya, sanoatni, transportni kuchli rivojlanishi natijasida atrof-muhitning o'zgarishi va bunga qarshi kishining organizmini himoya kuchini, ish qobiliyatiga, jismoniy rivojlanish darajasiga yuqori talablar qo'yiladi.

Ayniqsa, bolalar va yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya masalalari tuzilishidagi sportni rivojlantirishga ko'proq diqqat-e'tibor qaratilmoqda, bu esa bizning davlatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash va salomatligini mustahkamlash uchun, eng avvalo, o'sha kengroq imkoniyatlardan foydalanishida aniqlanadi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyaning shakli va boshqa metodlari bilan taqqoslaganda shakllanayotgan organizmida funksional va morfologik ijobiy o'zgarishlarni ko'proq samarali tezlashtiradi, bu ko'proq me'yorda harakatlantiruvchi qobiliyatlarni rivojlantirishga ta'sir etadi. Bularni to'liq asoslangan holda yaratish aynan bolalarni va o'smirlarni psixologik rivojlanishiga ko'proq yordam beradi. Umuman, o'smirlar uchun o'zini-o'zi anglashi aql-hush rivojlanishi bilan, o'zida zarur shaxsiy sifatlarni tarbiyalashga intiladi va aynan sportda maktab o'quvchilari ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishi samarali vositasi singdiriladi .

Barcha davlatlar mutaxassislarining diqqati borgan sari ko'proq darajada kuchli sportchilarning nafaqat o'quv-mashg'ulot qilish metodlarini qo'llab-quvvatlaydi va keyinchalik sport zaxiralarini tayyorlash tizimini yaxshilash millat terma jamoasi

tarkibini to'laqonli darajada to'ldirishni ta'minlashga qaratilgan. Jahon miqyosida sport holati tahlilining ko'rsatkichiga ko'ra, bolalar va o'smirlar bilan sport ishlarini metodik darajasi va yuqori tashkil etilganligi xalqaro sport arenasida u yoki bu davlatning muvaffaqiyatini birmuncha darajada aniqlaydi.

Shuning uchun to'liq ob'ektiv qonuniyatlarga asoslangan holda boshqa kuchli davlatlardagi kabi bizning mamlakatimizda ham terma jamoa zaxiralarini tayyorlashga juda kattagina e'tibor qaratilmoqda.

Maktab yoshidagi bolalar bilan sport mashg'ulotlari jarayonida quyidagi vazifalar muvaffaqiyatli hal etiladi: salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama va garmonik rivojlanishi, turmushda va mehnat faoliyatida zarur bo'lgan harakat mashqlari va ko'nikmasini shakllantirish hamda jismoniy sifatni tarbiyalash, kunlik xayotimizda va mehnat faoliyati jarayonida jismoniy tarbiya va sport imkoniyat beradigan bilimni egallashi vositalardan muvaffaqiyatli foydalanish terma jamoaga sport zaxiralarini tayyorlaydi.

Bolalarni, o'smirlarni, o'spirinlarni va qizlarni jismoniy tarbiyani maktabdan tashqari vaqtlarda xalq ta'limini boshqarish organlari, bolalar sport jamg'armasi, jismoniy tarbiya faollarini jalb qilish bilan tashkil qilishadi. Bu ishni tashkil qilishda quyidagi asosiy holatlar xarakterlanadi:

1) jismoniy tarbiya tizimini tamoyiliga, maqsadiga, vazifasiga mos ravishda yagona sport klassifikatsiyasi meyorlarini bajarishga orientir qilish;

2) ushbu ishga to'g'ridan-to'g'ri qiziqqan barcha muassasa, boshqarma, tashkilotlarning barchasi o'rtasida kelishilgan holda mustahkam aloqada bo'lish;

3) maktab jismoniy tarbiyasiga munosabati bo'yicha izchilligi yosh ketma-ketligi, sog'lom dam olishni tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash, chuqurlashtirish va kengaytirishda maktabda bor imkoniyatlardan foydalanish;

4) shu shaklni shug'ullantiruvchilarning tayyorgarlik darajasi va yoshini o'ziga xos xususiyatlariga, qiziqishlariga mos ravishda, turli-tumanlaridan foydalanish, rejalashtirilishini boshlanishi bilan mos ravishda shuning asosiy shaklini tashkil etish

(bolalar va o'smirlar musobaqasini tuzish, tasdiqlangan reja bo'yicha maktab va bolalar sport to'garaklari ishini tashkil etish va h.k);

5) ongli, intizomli, doimiy tayanch bo'lgan, bolalar va yoshlarni faol qiziqtirish;

6) jismoniy tarbiya va sport bo'yicha maktabdan tashqari mashg'ulotning barcha asosiy shakllarini metodik qo'llanma va tibbiy nazorat qilish bilan ta'minlash.

Bizning davlatimizda bolalar, o'smirlar, yoshlar va qizlarni jismoniy tarbiyasi bo'yicha maktabdan tashqari ishlarni ta'minlovchi maxsus tashkilotlar, davlat va jamoatchilik tashkilotlari keng davrada turibdi. Shunday ishlarni to'g'ridan-to'g'ri sport maktablari, sport va boshqa to'garaklarni bolalar sport jamg'armalari tizimida xalq ta'limi vazirligi, madaniyat va sport vazirligi, yoshlar ittifoqi, bolalar ijodiy uyushmasi, bolalar sport klublari jamoatchilik fizkultura faollari, yirik sport va turistik bazalarning shtatdagi yig'inlari, dam olish va madaniyat parklari, shuningdek, boshqa davlat va jamoatchilik tashkilotlari tomonidan amalga oshiriladi. Yoshlar sportini ijtimoiy ahamiyati doimiy ravishda olib borilmoqda, jismoniy tarbiyani metodlari va tashkiliy shakllarini, o'quv-mashg'ulot jarayoni takomillashmoqda.

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlar sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasini takomillashtirishda ilmiy tadqiqot ishlari katta rol o'ynaydi. Ilmiy-tadqiqot, jismoniy tarbiya instituti oliy o'quv yurtlarida, pedagogika institutlarida, mamlakatimiz oliy o'quv yurtlarida, jismoniy tarbiya kafedralarida yoshlar sporti nazariyasi va amaliyoti uchun maxsus ko'p tadqiqot ishlari bajarilgan. Tadqiqot ishlari asosida ushbu ilg'or tajribalar asosida ilmiy va o'quv fan shakllandi, bu yoshlar sporti nazariyasi va metodikasidir.

Rossiya olimlari bilan birgalikda yoshlar sporti haqiqiy masalalarini ishlab chiqish bir necha bosqichlarda o'tdi ya'ni 50-60-yillar ishlari uchun xarakterli bo'lgan ayrim bo'limlarni o'rganishdan, to oxirigacha o'n yillar davomida yirik ommalashtiruvchi kashf qilingan ishlargacha, ular ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida va ularning yoshi jismoniy o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq sportchilarni har xil sport tayyorgarligini o'ziga xos muhim qonuniyatlarini ochib berdi. Shuning uchun bu yo'nalishda katta muvaffaqiyatlarga erishildi.

Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasini ishlab chiqishda qimmatli hissalarini hamda sport zaxiralarini tayyorlashda ilmiy ishlari bilan V.P.Filin (1968 –1996), R.Ye.Motilyanskiy (1971 – 1978), M.Ya.Nabatinkova (1982), Yu.G.Travin (1985), V.K.Balsevich (1975 – 2002), N. J.Bulgakova (1978), V.M.Volkov (1983), L.V.Volkov (1984), Yu.D. Jeleznyak, (1988), G.N. Maksimenko (1973 – 1990), V.G.Alabina (1988), V.T.Bauera (2005), V.P.Gubi (2009), V.G. Nikitushkini (1988 – 2009), R.S.Salomov (2006), F.A.Kerimov, P.Xo‘jayev, K.M.Mahkamjonov (2012), T.S.Usmonjo‘jayev (2014). F.A.Kerimov (2006), Sh.X. Xonkeldiyev (2005) va boshqalarning nashr qilingan ishlarida o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tarbiyasida sportning roli katta ekanligi ko‘rsatilgan, sport zaxiralarini tayyorlash tizimida, bolalar-yoshlar sportining eng muhim ahvolini ilmiy asoslab berdilar.

Buni ilmiy jihatdan erishilgan eng katta ahamiyatga ega muvaffaqiyatlardan deyish mumkin, ayniqsa V.L.Filining ishida yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi tizimining asoslari shakllantirilgan, ularning har biri ko‘proq tayyorlashga yo‘naltirilgan bo‘lib, sport turlarida yuqori natijalarga erishishning optimal yosh chegaralari o‘rnatilgan bosqichlarda o‘quv-mashg‘ulotni tashkiliy shakli, metodlari, vositasi tarkibining o‘ziga xos xususiyatlari aniqlangan. Ko‘pchilik sport o‘quv-mashg‘ulotsi shunday asosda kurilishi kerakki, ular asosiy metodik holatda ta’riflab beriladi.

V.P.Filin ko‘p yillik ilmiy tadqiqotining yakunida dunyoda birinchi bo‘lib “Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasi” bo‘yicha jismoniy tarbiya institutlari uchun o‘quv qo‘llanma yozdi.

Yosh sportchilarning jismoniy sifatini rivojlantirish muammosi V.P. Filinni, V.G.Alabinani, L.V.Volkovni, A.A.Gujalovskiyni, R.Ye.Motelyaneskiy, Sh.X.Xonkeldiyev, F.A.Kerimov, R.S.Salomov va boshqalarning ilmiy ishlarida har tomonlama ishlab chiqilgan. Ushbu ilmiy mehnatning umumlashgan, bolalar-yoshlar sportining boshqa juda muhim muammosi V.P.Filinning “Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ” (1974) monografiyasi, “ Yoshlar sporti asoslari ”, “Yoshlar sportining nazariyasi va metodikasi ” hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlar o'quv-mashg'ulotsida vosita va metodlarni tanlash muammosini V.P.Filin, V.G.Alabinani, V.S.Topchiyan, P.M.Kabachkova, T.A.Zelodovich, N.A.Minayeva, V.G.Nikitushkin va boshqalarni ilmiy ishlarida tadqiq qilishgan. Tadqiqot natijasida, o'quv-mashg'ulot metodlari samarali asoslanganligi, sport turi va o'quv-mashg'ulot qiluvchiga ta'sir etishi, yoshining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib tayyorlash vositalari tavsiflangan.

Yosh sportchining organizmiga sport bilan shug'ullanishning ta'sir etish masalalari R.Ye.Motilyanskiy, S.P.Letunov, P.M.Stogovlarning ishlarida yoritilgan, ushbu mutaxassislarning ishlarida tayanch-harakat apparatining o'ziga xos xususiyatlari, yurak - qon tomir funksiyasi va nafas olish tizimida, oliy nerv faoliyatida, qon tarkibida gormonal funksiyaning o'zgarishi aniqlangan.

Turli yoshdagi guruhlar bilan shug'ullanganda ruxsat etiladigan o'quv-mashg'ulot va musobaqalashish yuklamasini aniqlash muammosi V.P. Filin va qator boshqa mualliflar rahbarligi ostida ko'p mutahassislar tomonidan o'rganildi. O'quv-mashg'ulot yuklamasining jadalligi va hajmi buyicha birinchi marta izlanish amalga oshirildi.

Shunday qilib Rossiyaning olimlari dunyoda birinchi bo'lib sportda tanlab olish konsepsiyasini ilgari surdilar va muammoni echishning eng asosiy metodologik yondashishni asoslab berdilar. Sportchini shaxsan baholashga, funksional-salohiyati va harakat qobiliyatlarining o'ziga xos xususiyatlari kompleksidan foydalanib tanlab olishning turli-tuman mezonlarini ajratib berdilar va sport turlarida yosh sportchilarni tanlab olish bo'yicha metodik tavsiyanoma ishlab chiqdilar. V.P. Filin, N.J.Bulgakova, V.K.Balseevich, V.M.Volkov, M.S.Brill, T.S.Timakova, V.G.Nikitushkin, V.P.Guba va boshqalar iqtidorli sportchilarni tanlab olishning yagona tizimini ishlab chiqishga ko'proq hissa qo'shdilar.

Ushbu tadqiqot natijalari asosida ko'pchilik sport turlarida, sport zaxiralarini tayyorlash ishida, ijobiy rolni tanlash bolalar va o'smirlarni tanlab olish uchun dastur ishlab chiqildi. Tanlab olish muammosini hal etish tizim uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, musobaqalar faoliyatini baholashni modellashtirish metodlarini joriy qilish

tajribasi va sport turlari bo'yicha terma jamoalarning maqsadli kompleksli dasturlari ishlab chiqildi.

VNIIFK yoshlar sporti bo'limi mutaxassislari jamoasi tomonidan Respublika Olimpiya zaxiralari kollejlari va bolalar o'smirlar sport maktablari o'quvchilariga ko'p yillik tayyorgarlik meyor talablari ishlab chiqilgan, trenajyor kurilmalari amaliyotga joriy qilingan va tashkil etilgan, ular esa asosiy sport mashqlarining harakat tuzilishini saqlash bilan mushak kuchini engib o'tuvchi rejimlari va statik va dinamik yoki tanlab beradiganlarini qo'shib olib borishni turli-tumanlaridan foydalanish yo'li bilan mushak apparatini tanlab ta'sir etishiga imkoniyat beradi. Sport maktablari uchun o'quv dasturlari tuzishning metodologiyasi ishlab chiqilgan. Ularning yozilishi shu asosda amalga oshirilgan. Hozirgi vaqtda Olimpiya sport turlari bo'yicha yangi o'quv dasturlari ishlab chiqilmoqda.

O'quv-mashg'ulot yuklamasi jadallik zonasi bo'yicha klassifikatsiya yoki tasniflangan bo'lib, sport turlariga bog'liq bo'lib, ular 3 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin. Yoshlar sportida jadallashtirishni 6-ta zonasi ishlab chiqilgan bo'lib, uning asosida energiyani ta'minlashning aerobli-anaerobli rejimida ishlashning kun tartibi yotadi. Bazali tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchilarning turli-tuman guruhi uchun o'quv-mashg'ulot qilish va musobaqalarning yuklamasini tuzish asoslab berilgan. Shuningdek, ommaviy sport turlari uchun yillik sikl bosqichida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik va funksional holatining kerakli bo'lgan meyorlari aniqlangan.

Ilmiy tadqiqotlar natijasida bir qator ilmiy ishlar nashr qilingan, yosh sportchilarning tayyorgarligini boshqarish asoslari (M. Ya. Nabatnina 1982 tahriri asosida)", "Yosh sportchi haqida murabbiyga" (S.V.Xrushev, M.Krugley), "Sportda tanlov" (V.M.Volkov, V.P. Filin 1983), "Yengil atletika qobiliyatlarini bashorat qilish va tanlab olish" (P.Z.Siris va boshqalar. 1983) "Yosh suzuvchi" BO'SM murabbiylari uchun o'quv qo'llanma (N.A.Makarenko, 1983), "Yosh futbolchi" (A.P.Laptev, A.A.Suchilin, 1983) "Yosh yengil atletikachi" (V. B. Popov, F. P. Suslov, Ye. I. Livado, 1984) "Yosh voleybolchi" (Yu.D. Jeleznyak, 1988) "Yosh yuguruvchilarni tayyorlash" (V. G. Nikitushkin, G. N. Maksimenko, F. P. Suslov,

1984) F. A. Kerimov “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati”, (A. K. Atayev Kurash 1987).

“Suzuvchilarni ko‘p yillik tayyorlash va ularning individualligi” T.S. Timakova, 1984. Sportda orientatsiya qilish va tanlab olish (B. V. Shvars, S. V. Xrushev, 1984), “Sport mahoratini oshirish yo‘lida” (A. A. Fomin, V. P. Filin, 1986) monografiyalari nashr qilindi. (F. Kerimov, M. Umarov “Sportni prognozlashtirish va modellashtirish” 2005).

1990-2010-yillar davrida “Sport zaxiralarini tayyorlash tizimi” (V.G.Nikitushkinni tahrir asosida, 1994) Yengil atletika: tanlab olish mezoni (V.B.Zelichenok, V.G.Nikitushkin, V.P.Guba, 2000), “Sport zaxiralarini tayyorlashning tashkiliy metodik asoslari” (V.G. Nikitushkin, P.V. Kvashuk, V. G. Bauer, 2005) “Maktabda yengil atletika” (V. G. Nikitushkin, G. N. Germanov, 2007) “Futbol”, “Basketbol”, “Voleybol”, “Gandbol”, “Milliy harakatli o‘yinlar” (F. Xo‘jayev, 2015) va shu kabi bir qator monografiya va o‘quv qo‘llanmalari nashr qilindi.

Bularni to‘liq hisoblash mumkinki, hozirgi vaqtda yosh sportchilar tayyorgarligi tizimining ko‘proq ishlab chiqilgan bo‘limlariga quyidagilar kiradi: yosh jihatdan jismoniy sifatini rivojlantirish metodikasi; yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorlash tizimini tuzish; o‘quv-mashg‘ulot yuklamasining tizimi va me‘yori; yosh sportchilarning tayyorgarligini umumiy nazorat qilish metodikasi; yosh sportchilarning tashkiliy metodik asoslari; yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotsida texnika vositalarini qo‘llash metodikasi; jadallashtirish zonasi bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot vositasini tasniflash; yagona sport klassifikatsiyasini shakllantirish prinsiplaridir.

Yangi ilmiy fanlarning to‘plami ko‘proq nazariy, ammo alohida ilmiy yuklamalarni qoralaydigan bo‘lsa, unda quyidagilarni qayd qilish mumkin: M.Ya.Nabatnikova, V.P.Filin, L.B.Kofman, R.D. Xolmuhammedov, R.S.Salomov, T.S.Usmonxo‘jayev, Sh.X.Xonkeldiyev, K.M.Maxkamjonov, F.Xo‘jayev, Yu. Oripovlarning ishlarida tashkiliy-metodik asosda ko‘proq to‘liq shakllanganini ko‘rishimiz mumkin. Bu muammoning eng muhim tomonlari (Sport zaxiralarini

tayyorlash tizimini takomillashtirishning muqobilligi va ularni dasturiy tomonidan ta'minlash) va V.G. Bauerning ishlarida yoritilgan.

Zamonaviy talablarning barcha tomonlarida yosh sportchini shaxsiy shakllantirish muammosi birinchi o'ringa qo'yilgan, bu esa sport maktabida tarbiyaviy ishlar bo'yicha tadqiqot ishlarni kengaytirishni talab qiladi. Ushbu yo'nalishda yosh sportchini tarbiyalashning samarali metodikasini yaratish uchun ko'p ishlarni qilishga to'g'ri keladi, ko'proq barcha sport maktabining o'quvchilari uchun turli-tuman yoshdagi qatnashchilariga qo'llashni aniqlashtiradi.

Hozirgi kunga qadar yosh sportchilarni tanlab olish muammosi saqlanib kelgan. Oxirgi yillar davomida mamlakatimizning alohida viloyatlari misolida ko'p yillik sport tayyorgarligi har xil bosqichlarda tanlab olishni qo'llash moyilligi amalga oshirilgan. Bu muammoni o'rganish bo'yicha asosiy kuch to'liq asosiy tashkiliy tizimlarni yaratishga qaratilishi kerak. Sport maktabiga bolalarni tanlab olish hozirgi vaqtda harakatdagi tashkiliy shaklini ko'proq sonidan ajratib olishi kerak.

Yosh sportchilarni u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishga yaroqliligini baholash mezonini ishlab chiqish bilan bog'liq qidirishlar o'zining avvalgi ahamiyatini yo'qotgan emas. Tanlab olish muammolari bo'yicha kamchilik tadqiqot ishlari pedagogik vazifalar bilan chambarchas bog'liq bo'lib qolmoqda, chunki kengroq jalb qilish darajasi va genetikalari, psixologiyalari, morfologiyalari ko'proq chiqim chiqishini talab qiladi, ya'ni qidirish borgan sari yoshning ko'proq psixologik – biologik yo'nalishni egallab bormoqda.

Hozirgi vaqtda yoshlar sporti haqidagi fan yoki ilm oldida katta miqdorda mas'uliyatli vazifalar turibdi. Ularni qisqacha qayd qilamiz:

1. Keyinchalik o'quv-mashg'ulot jarayonini jadallashtirish yo'lini ishlab chiqish, buning mazmunida musobaqalashish mashqi bo'yicha tayyorlash metodlari va vositalarini yangicha baholash turibdi.

2. Yosh sportchilarning organizmiga aslida musobaqalashish mashqini yuklamasiga ta'sir etish darajasi bo'lim bo'yicha tadqiq qilish haddan tashqari kam o'tkazilgan.

3. Zamonaviy talablar asosida birinchi o‘rinlardan biriga tarbiyaviy ishlar bo‘yicha tadqiqotni kuchaytirishga muhtojlik, yosh sportchini shakllantirish muammosi ilgari suriladi.

4. Ruxsat etiladigan o‘quv-mashg‘ulot yuklamasining me‘yorini aniqlashga yo‘naltirilganligining eng muhim ahamiyatini taqdiqot egallaydi.

5. Yoshlar sportini yoshiga oid tibbiy-biologik va psixologik jihatdan ilmiy-amaliy tadqiqot alohida ilmiy-amaliy muhimlikni egallaydi. Jumladan, yosh sportchi organizmining zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot yuklanmasiga moslashtirilishining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash.

6. Bolalar va yoshlarning sport o‘quv-mashg‘ulotsi yordamida o‘rab turgan atrof-muhitning ifloslanishi va zamonaviy ekologiya masalalari hisoblanadi.

Shunday qilib sportga oid fan yoki ilm sport zaxiralarini tayyorlash tizimi masalalari bo‘yicha muhim baza bo‘lib joylashdi. Shunday qilib biz barcha muammolarni qisqa qilib xarakterlab bera olmadik, ularni keyingi yuz yillikda hal etish mumkin bo‘ladi. Yuqorida qayd etilgan muammolar mamlakat terma jamoasi uchun sport zaxiralarini samarali tayyorlashga yordam beradi.

Nazorat uchun savol va topshiriqlar:

1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiyaning umumiy tizimida yoshlar sportining rolini ta’riflab bering.

2. Maktab yoshidagi bolalar bilan sport mashg‘ulotlari jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?

3. ”Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasi” ni ilmiy va o‘quv fani sifatida asoslab bering.

4. Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasini ilmiy va o‘quv fani sifatida shakllanishining asosiy bosqichlarini ta’riflab bering.

5. O‘zbekistonda yoshlar sporti nazariyasi va metodikasining zamonaviy holati haqida gapirib bering.

6. Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasini keyinchalik o‘rganish uchun tadqiqotlar oldida qanday vazifalar turibdi?

II-BOB. YOSHLAR SPORTINI TASHKILIIY VA DASTURIY ME'YORIY ASOSLARI

Sport zaxiralarini tayyorlash tizimining asosiy tarkibiy qismi umumiy o'rta ta'lim maktablari, sportga yo'naltirilgan ta'lim muassasalari, shular qatorida qo'shimcha ta'limiy muassasalari hisoblanadi: bularga bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM), Olimpiya zaxiralari kolleji (OZK), oliy sport mahorati maktabi (OSMM)laridan iboratdir. Bu tashkiliy tuzilish sportchilarni ko'p yil davomida tayyorlash uchun sharoitlar bilan ta'minlaydi ya'ni endigina yosh kelganlardan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha.

Ularning ta'sis etuvchilari yoki tuzuvchilari maxhalliy madaniyat va sport boshqarish tashkilotlari, xalq ta'limi boshqarmasi, biror idoraga qarashli jamoat birlashmalari hisoblanadi.

Sportda zaxiralarini tayyorlash tizimi o'zida tartibga solishning yig'indisi va davlat tashkilotlari, jamoatchilik va boshqa tashkilotlar, muassasalar o'rtasidagi o'zaro aloqalar, shug'ullanuvchilarning sport mahoratlari darajasidagi talablar va ko'p yillik tayyorgarlik dasturiga muvofiq asosda sport faoliyatini amalga oshirishni tasavvur qiladi.

Sport zaxiralarini tayyorlash tizimining maqsadi – sport bilan muntazam shug'ullanishga bolalar va o'smirlarning maksimal imkoniyatlari sonidan kelib chiqib jalb qilish, ularning moyilligini, qiziqishini aniqlash va keyinchalik sport bilan shug'ullanish uchun yaroqliligini hamda uncha mustahkam bo'lmagan qiziqishni tarbiyalash; xalqaro darajada sport natijalariga erishishga kelajagi bor bo'lgan ko'proq iqtidorlarni tanlab olishdir.

Ommaviy sport-salomatlikni mustahkamlash va faol dam olish, hordiq chiqarish, jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlarini, unga shaxsan maxsus tayyorgarlik kurish va musobaqalashish faoliyatini tashkil qilishdan iborat bo'ladi.

Bolalar-yoshlar sportining ommaviy vazifasi - bolalar va o'smirlarni muntazam ravishda shug'ullanishga jalb qilishga, ularda ixtiyor va qiziqish uyg'otish; salomatlikni mustahkamlash; jismoniy ahloq-odob va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;

har tomonlama jismoniy rivojlanishini va sport turining dastur talablari bilan mos ravishda maxsus tayyorgarligi va umumiy jismoniy darajasini oshirish; yomon odatlarning oldini olishdir.

Yuqori yutuqlarga erishishda sportchining vazifasi tanlab olingan sport turida atletlarning sport mahoratini takomillashtirish; musobaqalashish faoliyatida umumiy va maxsus tayyorgarlikni, ruhiy holatni, yilning bosh musobaqalarida eng yuqori natijalarga erishishni shakllantiradi.

Sportda sportchilarni tayyorlashda yuqori muvaffaqiyatlarga erishishda, asosan, o'quv-mashg'ulot qilish va musobaqalashish yuklamasi, dam olish, ovqatlanish, tiklanish vositasi, zaxiradagi imkoniyatlarni jalb qilish va ish qobiliyatini kuchaytirishni muvozanatga keltirish tizimi asosida individual rivojlantirish bo'yicha amalga oshiriladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya darsida qanday bo'lsa, xuddi shunday jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'qituvchilari yoki murabbiylari tomonidan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlar jarayonda amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlar o'quvchilarning mazmunli dam olishiga va sog'lom bo'lishiga, o'quv materialini muvaffaqiyatli egallashiga; hayotda jismoniy tarbiya va turli tuman vositalardan ongli ravishda foydalanishga, ularda mustahkam irodani yaratishga yordam beradi. Shuning uchun jismoniy tarbiyaning sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli sport maskanlari va to'garaklarda shug'ullanish deyiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya jamoasi o'zining faoliyatida maktab jismoniy tarbiya jamoasi haqidagi (sport klubi) nizom asosida ish ko'radi. Jamoa a'zolarining faoliyatidagi bosh doirasi bu sport seksiya, to'garaklarida va umumiy jismoniy tayyorgarlik seksiyalarida shug'ullanishdir. Bu mashg'ulotning vazifalaridan biri maktab direktori tomonidan tasdiqlangan reja bo'yicha sport musobaqalariga tayyorlashdir.

Musobaqada maktab birinchiligi, sinflar ichida, paralel sinflar o'rtasida, sinflar komandalari o'rtasida o'tkaziladi. Maktab ichida o'tkaziladigan musobaqalarga

birinchi sinf o'quvchilaridan boshlab jalb qilinadi. Musobaqaning dasturi, jismoniy tarbiya darslarida o'qitiladigan o'quv materiallariga yaqinroq bo'lishi shart. Agar shahar, viloyat, tuman musobaqalarida sportning ikkita turidan majburiy (yengil atletika, sport o'yinlari yoki gimnastika har xil xududdagi maktablar uchun) va o'zlari tanlagan ikkita turida qatnashishlari mumkin. Musobaqa qatnashchilari esa har xil yosh guruhidagi o'quvchilar hisoblanadi.

Maktabning jismoniy tarbiya jamoasi (sport klub) yosh yo'riqchilarni va sport bo'yicha hakamlarni tayyorlashda doimiy harakatdagi seminarni tashkil etadi. Shu bilan birga seminar qatnashchilari maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy – sport tadbirlarini tashkil etish to'g'risida zarur bo'lgan ma'lumotlarni oladilar va tadbirlarni o'tkazish haqida bilimga ega bo'ladilar.

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sportni takomillashtirish o'quvchilarning sportda erishgan muvaffaqiyatlarini oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, unga jismoniy tarbiya uslublaridan biri sifatida qaraladi. Ommaviy-jismoniy tarbiya va sport ishlari, o'quv yuritish jamoatchi tashkiloti hamda pedagogik jamoa yordamida va faol qatnashishida o'quvchilarning tashabbusi asosida jismoniy tarbiya jamoasi kengashi tashkil etiladi. Ommaviy-jismoniy tarbiya va sport ishlariga murabbiylar rahbarligi ostida o'quv guruh komandalari, sport seksiyalari yoki to'garaklarda, ommaviy sport tadbirlarida, jamoatchilik kadrlarini tayyorlash, sog'lomlashtirish sport oromgohlarida tashkil qilingan mashg'ulotlar kiradi.

Yosh sportchilarni tayyorlashdagi eng muhim rol har xil tipdagi sport maktablariga qarashli bo'ladi. Ularning vazifasi o'quvchilarda yuqori odob-ahloq sifatlarini shakllantirish hisoblanadi; garmonik jismoniy rivojlanish har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi; yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga yordam beradi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablarining (BO'SM) asosiy faoliyati jismoniy-sog'lomlashtirish va bolalar hamda o'smirlar o'rtasida tarbiyaviy ishlarni tashkil etishga qaratilgan. Olimpiya zaxiralari kollejlari (OZK) mamlakat terma jamoasiga zaxiralar tayyorlashni amalga oshiradi.

Oliy sport mahorati maktabi (OSMM) O‘zbekiston Respublikasi terma jamoalariga nomzod va a‘zolari tayyorlab, safarbar qiladi.

Shunday tashkiliy tuzilishlar bolalarni, o‘smirlarni, yoshlarni va qizlarni muntazam shug‘ullanishga, har tomonlama rivojlangan sportchilarni tayyorlashga kengroq jalb qilishni ta‘minlaydi. Sport maktablarini tashkil etish tamoyili har bir maktab oldiga qo‘yilgan aniq vazifalarni bajarish bilan chambarchas bog‘liqdir.

Shunday qilib, birida ommaviy yoshlar sportini rivojlantirish bo‘yicha vazifalar hal etiladi, boshqasida mamlakat, shaharlar, viloyatlar terma jamoasiga, ko‘ngilli sport jamiyatlariga va qaydnomalariga nomzodlar tayyorlanadi. Sport maktablarining faoliyatidagi ketma-ketlikni ta‘minlaydi, masalan, shu bilan birga Olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar sport maktabini tugatganlar, yuqori sport ko‘rsatkichlariga ega bo‘lgan, pedagogik kengashni hamda madaniyat va sport ishlari vazirligi qaroriga mos ravishda Oliy sport maxorat maktabiga yo‘llanma beradi, ular shahar, viloyat, tuman va xududiy madaniyat va sport boshqarmalarida tashkil etiladi.

Oliy sport mahorat maktabi, Olimpiya zaxiralari kolleji bitiruvchilari, shuningdek, sport tashkilotlari seksiyalarida shug‘ullanuvchilar bilan to‘ldiriladi. Oliy sport mahorat maktabi muassasalari o‘rtasidagi tashkiliy-metodik va mamlakatning terma jamoalariga nomzodlarni tayyorlash o‘quv-mashg‘ulot markazi sifatida ishni olib boradi. Oliy sport mahorat maktabi va Olimpiya zaxiralari kollejlarning faoliyatini o‘zaro moslashtirib boradi, o‘quvchilarning markazlashtirilgan tayyorlash davriyligini va metodik funksiyasini amalga oshiradi. Bizning davlatimizda ham bir qator olimpiya tayyorlash markazlari tashkil etilgan, bular xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlash, murakkab masalalarni hal etishga qobiliyatlidir.

Bizning respublikamizda sport zaxiralarini tayyorlashning eng ommaviy shakli bolalar va o‘smirlar sport maktablarining faoliyati hisoblanadi. BO‘SM maktabdan tashqari muassasa hisoblanadi va o‘zining faoliyatida quyidagilarni amalga oshirish shart;

– har tomonlama jismoniy rivojlantiruvchi va ularning salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy ishlarni amalga oshiradi;

– o‘quvchilarning birinchi yordam ko‘rsatish va gigiena sohasida minimum bilimlarni egallashi, shuningdek, ular o‘zining jismoniy holatini baholash va ularning nazariy asoslarini va elementar usullarini egallashini ta‘minlash;

– qobiliyatli bolalar va o‘smirlarning o‘rganish jarayonida keyinchalik ularning olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar o‘smirlar sport maktabiga, sport yo‘nalishidagi maktab internatlarga jalb qilish maqsadida ularning moyilligini aniqlaydi.

– o‘quvchilar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha muntazam ravishda ish olib borish, umumta‘lim maktablarida metodik va ommaviy sport ishlarini tashkil qilishda har tomonlama yordam ko‘rsatish.

BO‘SM ning faoliyatidagi yaxshi natijalar faqatgina murabbiylarning shug‘ullanuvchilarning ota-onalari va umumiy o‘rta maktablarning o‘qituvchilari bilan mustahkam aloqada bo‘lgandagina bo‘lishi mumkin. Bu va shaxsiy aloqalar hamda ota-onalarning yig‘ilishini tashkil etish jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylarining birgalikda o‘tkaziladigan pedagogik sovetlari, sport maktabida shug‘ullanishi uchun bolalar va o‘smirlarni tanlab olish bo‘yicha tadbirlar o‘tkazishdir.

“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunning yangi tahriri O‘zbekiston Respublikasining 4-sentabr 2015-yildagi O‘RQ-394-sonli Qonuni bilan tasdiqlangan. Bu qonunda yuqori darajali sportchilarni tayyorlashga ixtisoslashtirilgan ta‘lim muassasalari (olimpiya zaxiralari kollejlari, oliy sport mahorati maktablari va boshqalar,) tomonidan amalga oshirilib, ularning faoliyat ko‘rsatish tartibi jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Sport maktablari ikkita jamoaga bo‘linadi: Bolalar va o‘smirlar sport maktabi (BO‘SM), ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar sport maktabi (IBO‘SM) .

Bolalar va o‘smirlar sport maktabi bir nechta sport turlaridan kompleks bo‘yicha va shunday bitta turidan ishni amalga oshirishi mumkin.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning har xil bosqichlarida o‘quv guruhlarini shakllantirish aniq sport turlari uchun o‘quv dasturlari, talablari bilan mos ravishda amalga oshiriladi, unda bolalar va o‘smirlar qobiliyatlarini ijobiy baholashga imkoniyat beradigan, harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlovchi o‘quv me‘yorlari saqlanadi.

BO‘SMning boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlariga o‘quvchilarni qabul qilishni kiruvchilarning ota-onalari, umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining roziligi, turar joydagi poliklinikaning bolalar shifokori yoki umumiy o‘rta ta‘lim maktabi shifokori yozma ruxsatnoma bo‘yicha ariza yozgandan keyin qabul qilinadi. O‘quv-mashg‘ulot guruhleri sport turlarining dastur talablariga muvofiq umumiy va maxsus tayyorgarligi bo‘yicha qabul me‘yorlarini bajarganlar va boshlang‘ich tayyorgarlikni o‘tagan, bolalar va o‘smirlar ichida konkursda tanlab olingan natijalari bo‘yicha to‘ldiriladi.

BO‘SMda har xil yoshdagi (sport turlariga bog‘liq holda) bolalar va o‘smirlardan boshlang‘ich tayyorgarlik guruhleri shakllantiriladi. Ushbu guruhlarda o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ta‘minlanadi, O‘quv-mashg‘ulot guruhlarida ularni keyinchalik sport mahoratini takomillashtirish uchun ko‘proq kelajagi istiqbolli bolalar aniqlanadi. Mashg‘ulotlarda sport texnikasining alohida elementlarini o‘rganishda va umumiy jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha sport maktablari uchun o‘quv dasturiga asoslangan holda, har tomonlama jismoniy rivojlanish uchun turli tuman vositalaridan foydalanadi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhleri sport turlari bo‘yicha dastur talablariga mos ravishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning qabul me‘yorlarini bajargan va boshlang‘ich tayyorgarlikni o‘tagan, bolalar va o‘smirlar ichida konkursda tanlab olingan natijalari bo‘yicha to‘ldiriladi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bo‘yicha dasturni o‘zlashtirmagan o‘quvchilar shug‘ullanishni o‘sha guruhlarda davom ettirishlari mumkin.

Sportni takomillashtirish guruhini shakllantirish sport turlarining talablaridan kelib chiqib, birinchi sport razryadi yoki sport ustasiga nomzod meyorini bajargan ko‘proq iqtidorli yosh sportchilar orasida konkurs asosida amalga oshiriladi.

Olimpiya zaxiralari kollejlari (OZK), yuqori malakali murabbiy-o‘qituvchilari sport bazasi bilan ta‘minlangan malakali sportchilarni tayyorlash bo‘yicha yuqori darajada erishgan BO‘SM, IBO‘SM asosida tashkil etilgan.

Shu bilan birga, umumiy vazifalar bilan bir qatorda OZK oldiga aniq maqsad qo'yilgan: malakali terma jamoaga sport turlari bo'yicha sport ustasi komandasini to'ldirish uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlaydi.

OZKni ochish va ularga mehnat haqini to'lash shartini kiritish, jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni davlat organlari bilan kelishilgan holda o'tkazadi.

OZK ning olimpiya sikli yoki davri tugagandan keyin, maktablardan tashqari, oldin tasdiqlangan tartibda qaytadan tasdiqlanishi kerak. Agarda OZK ning ish ko'rsatkichlari pasaygan holda uni tegishli tashkilotning qarori bilan BO'SM sharoitida ishlashga o'tkazish mumkin. Olimpiya zaxiralariga ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi O'quv-mashg'ulot ishlarini yuqori darajada bajarganda oliy sport mahoratini oshirish guruhini shakllantirishni eng iqtidorli sportchilar ichidan sport ustasiga nomzod va sport ustalari amalga oshiradi.

Sport maktabini umumiy o'rta ta'lim maktabi, maktab internat, litsey, kasb-hunar kollej o'quvchilarining sport bilan shug'ullanishga eng ko'proq qobiliyatlilaridan shakllantiradi.

Sport maktablariga sportchilar ularning tayyorgarlik darajasi va yoshlari hisobga olingan holda qabul qilinadi. (1-jadval).

Sport maktabini shakllantirishda yoki to'ldirishda alohida e'tibor qobiliyatli bolalarni va o'smirlarni izlab topishga va tanlab olishga qaratiladi, buning uchun sport maktabining murabbiy-o'qituvchilari ishlashning shunday shakllaridan, ya'ni maktablardagi va boshqa o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya darslarida, sport musobaqalarida, o'quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirishdan foydalanishi kerak.

Sport maktabining faoliyati qat'iy belgilangan, dasturiy-metodik hujjatlar, sport turlari bo'yicha o'quv dasturi asosida, amalga oshiriladi, bu butun sport klassifikatsiyasi, sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalari hisoblanadi.

Dasturning o'quv materialini nazariy va amaliy bo'limlardan tashkil topgan bo'ladi va tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha joylashtirilgan. Bular: boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sportni takomillashtirish, oliy sport mahoratidir.

Bu esa barcha sport maktabi trenerlariga sport tayyorgarligi ko‘p yillik tizimidagi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga bir xil yo‘naltirilganligiga qarashga imkoniyat beradi. O‘quv dasturlari qat‘iy ketma-ketlikni va sport mahoratining uzluksiz barcha jarayonini shakllantirishni ta‘minlaydi.

Oliy sport mahorat maktabi (OSMM), Olimpiya zaxiralari kollejlari (OZK)ning tanlovidan o‘ta olmagan BO‘SMning bitiruvchilari umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo‘yicha klublarda va sport seksiyalarida sog‘lomlashtirilgan kun tartibidagi o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarini davom ettiradilar.

Sport maktablarining o‘quv-mashg‘ulotining asosiy shakllari nazariy mashg‘ulotlar: o‘quv video filmlarini, sport musobaqalarining ko‘rgazmali yozuvlarni ko‘rish; guruhli o‘quv-mashg‘ulot mashg‘uloti; individual reja bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlari; sport musobaqalarida qatnashish; sport-sog‘lomlashtirish oromgohlaridagi mashg‘ulot va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida qatnashish hisoblanadi.

Sport maktablarida ishlash quyidagi shakllarda rejalashtiriladi: umumiy yillik reja, bo‘limning o‘quv rejasi, o‘quv guruhlarining mavzuli ish rejasi va har bir mashg‘ulotning rejasi.

1-JADVAL

SPORT MAKTABI O‘QUV GURUHLARIGA QABUL QILISH UCHUN BOLALARNING YoShLARI

Sport turi	Minimal yoshi		Sport turi	Minimal yoshi	
	Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhiga qabul qilish uchun	O‘quv-mashg‘ulot guruhiga qabul qilish uchun		Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhiga qabul qilish uchun	O‘quv-mashg‘ulot guruhiga qabul qilish uchun
Figurali uchish	6	9	Xokkey (to‘p bilan, chim ustida, shayba bilan)	9	12
Sport gimnastikasi	6	9	Voleybol	9	12

Badiiy gimnastika	6	9	Elkanli (parusniy) sport	9	12
Akrobatika	7	10	Chana sporti	10	13
Suzish	7	10	Suv polosi	10	13
Suvga sakrash	7	10	Velosport	10	13
Sinxron suzish	7	10	Boks	10	13
Tennis	7	10	Qilichbozlik	10	13
Stol tennisi	7	10	Kamondan otish	10	13
Basketbol	8	11	O'q otish	10	13
Futbol	8	11	Zamonaviy besh kurash	10	13
Qo'l to'pi	9	12	Akademik eshkak eshish	10	13
Regbi	9	12	Eshkak eshish va kanoe	10	13
Konki sporti	9	12	Og'ir atletika	10	13
Yengil atletika	9	12	Kurash	10	13
Chang'i sporti (poyga)	9	12	Ot sporti	11	14

Umumiy ish rejasi maktab hayotining barcha tomonlarini qamrab oladi: jamoadagi tarbiyaviy va xo'jalik ishlari, tibbiy nazorat, murabbiylar tarkibi bilan uslubiy ishlashni, bo'limlarda, guruhlarda o'quv-tarbiyaviy ishlarini nazorat qilish, umumiy o'rta ta'lim maktablariga yordam, moliyaviy-xo'jalik faoliyati, murabbiy-o'qituvchilar tarkibining malakasini oshirish va boshqa o'quv ishlari bo'limlarining o'ziga o'quv yilida rejalashtirayotganini to'ldirish uchun guruhning sonini hisoblab, murabbiylar uchun yuklamalarni taqsimlash, bu guruhlar uchun yiliga va oyiga o'quv soatlarini hisoblab o'ziga qo'shishi shart. Ushbu bo'limni ishlab chiqishda guruhni u yoki bu yoshdagi, jinsi, ixtisosligi bo'yicha sportchilar bilan to'ldirish murabbiyning aniq vazifalarida nazarda tutilgan bo'lishi shart. Tarbiyaviy va targ'ibot-tashviqot

ishlari bo‘limi esa sport maktabini bitirib ketganlar bilan keyinchalik aloqalarni ushlab turishga yo‘naltirilgan tadbirlarni ko‘zlab qo‘yilgan bo‘lishi shart. Shuning uchun reja maktabning o‘quv bo‘limi boshlig‘i va direktori hamda bo‘limning katta murabbiyi va vrach bilan birgalikda tuziladi. Har bir murabbiy o‘zining bo‘limi uchun yillik o‘quv-tarbiyaviy ishlar rejasini tuzadi. O‘quv materialini o‘tish va navbatdagi mashg‘ulot rejalarining mavzumi ishchi rejasi har bir guruh uchun murabbiylar tomonidan tuziladi.

Sport maktablarining jamoalarini boshqarish maqsadida direktor qoshida alohida pedagogik kengash tashkil etiladi. Uning tarkibiga direktor o‘rinbosarlari, katta murabbiy, murabbiy-o‘qituvchilar, yo‘riqchi-metodistlar, tibbiy xodimlar kiradilar. Pedagogik kengash har chorakda yig‘iladi va sport maktabi ishlarining joriy masalalarini, yosh sportchilarni tayyorlash tajribasini, turli-tuman yo‘nalishlar bo‘yicha faoliyatlarining yakunlarini muhokama qiladilar.

Shunday qilib sport maktabida quyidagi hujjatlar bo‘lishi shart:

- yuqoridagi tashkilot tomonidan tasdiqlangan, maktabning yillik ish rejasi va bo‘limni rivojlantirishga mo‘ljallangan yillik muqobil rejasi; tashkiliy, o‘quv, ommaviy-sport, tarbiyaviy, uslubiy, moliyaviy-xo‘jalik ishlari, malaka oshirish, tibbiy ta‘minlash, ota-onalar bilan ishlash, umumiy o‘rta ta‘lim maktablari ichki nazoratini tashkil etish bo‘yicha bo‘limlarni o‘z ichiga olgan, maktabning oylik ish rejasi bo‘lishi zarur;
- umumiy jismoniy, maxsus, texnik tayyorgarlik va sinov o‘tkazish jadvali bo‘yicha qabul qilish, nazorat va bitiruv me‘yorlarini hamda ularning bajarilishini tahlil qilish protokollari;
- yuqori tashkilot tomonidan tasdiqlangan, o‘qituvchi-murabbiylarning, sportchilarning shaxsiy kartasi;
- o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotining jadvali;
- sport bo‘yicha murabbiy-o‘qituvchilarning o‘quv ishlarini hisobga oladigan tipovoy yoki namunali jurnal;

- o‘quv guruhlari va bo‘limlar bo‘yicha maktab o‘quvchilarining ro‘yxati, yoshi, shug‘ullanish soati va o‘quv yilining boshlanishida sport tayyorgarligini ko‘rsatish bilan bog‘liq buyruq bilan tasdiqlangan hujjat;
- pedagogik va murabbiylar kengashi protokollari;
- maktab ishchi xizmatchilarining shaxsiy delosi, buyruqlar kitobi, mehnat daftarchasi, ishonch qog‘ozi va boshqa hujjatlar;
- 5fk shakli bo‘yicha hisobotlar nusxasi;
- sport bo‘yicha murabbiy-o‘qituvchilar tomonidan tasdiqlangan yillik reja, o‘quv dasturi, konspekti, zamonaviy ilmiy-metodik talablarga mos ravishda ishlab chiqilgan sportchilarni tayyorlashning individual rejasi, guruh bo‘lib o‘tkaziladigan mashg‘ulotni hisobga olish jurnali;

Sport maktablari murabbiylarining ish sifatini ijobiy baholash muhim ahamiyatga ega. Sport maktablari murabbiy-o‘qituvchilarining tarkibi ishi quyidagi mezonlar bilan baholanadi. (2-jadval).

Sport maktabi faoliyati va murabbiy-o‘qituvchilar tarkibini baholash mezoni:

2-jadval

O‘quv guruhlari	№/№	Baholash mezoni
Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari	1	Shug‘ullanuvchilar tarkibining barqarorligi.
	2	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha me‘yorlarni bajarish.
	3	Jismoniy tayyorgarligining individual o‘shish dinamikasi.
	4	Sport turi texnikasi asosini egallash darajasi.
O‘quv-mashg‘ulot guruhlari	1	Shug‘ullanuvchilar tarkibining barqarorligi.
	2	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha me‘yorlarni bajarish.
	3	Jismoniy tayyorgarligining individual o‘shishi dinamikasi.

	4	Sport turi bo'yicha o'quv dasturlarida nazarda tutilgan, o'quv-mashg'ulot yuklamasi hajmlarini egallash.
	5	Shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, salomatlik holati.
Sport takomillashtirish guruhleri	1	Sport texnik ko'rsatkichlar dinamikasi
	2	Asosiy musobaqalarda qatnashgan natijalari.
	3	Individual rejada nazarda tutilgan, o'quv-mashg'ulot va musobaqalar yuklamasi hajmlarining sportchilar tomonidan bajarilishi.
	4	Shug'ullanuvchilarning funksional holati darajasi.
Oliy sport mahorati guruhleri	1	Xalqaro va ichki eng asosiy musobaqalarda qatnashgan natijalarning barqarorligi.
	2	Mamlakat terma jamoasi tarkibiga tayyorlangan sportchilarning soni.

Murabbiy ishini baholashning ushbu tizimi uning faoliyati samaradorligini ijobiy nazorat qilishga va shunga bog'liq holda unga mos ravishda klassifikatsiyali toifani berishga imkoniyat beradi.

Sport maktabi murabbiyi faoliyatining samaradorligi ko'pincha bolalar va yoshlar musobaqalarining hozirgi natijalari bo'yicha baholanadi. Shunday vaziyatda o'qituvchi ko'proq bolalar va yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarda faqat sportchilarni muvaffaqiyatga olib keluvchi maxsus maqsad uchun belgilangan o'quv-mashg'ulotni tezlashtirishga majbur bo'ladi. Ko'pchilik murabbiylar shuni esidan chiqarib qo'yishadiki, yoshlar sportining asosiy maqsadi, yani har bir sport turi bo'yicha optimal yoshda xalqaro toifadagi natijalarga erishish uchun optimal yosh davrlarini hisobga olmaydilar, yoshlar guruhlaridan katta sportchilarga o'tishda sportchilarning taqdir taqazosi haqida o'ylamasdan, o'spirinlik yoshidayoq natijalarga erishishga olib kelishga intiladilar. Shuni ta'kidlab o'tish zarurki, ya'ni har yili ma'lum sondagi razryadlarni tayyorlash, yosh sportchilarni tarbiyalash, o'qituvchi va murabbiylar ishini baholashning eng muhimi va aniqlovchisi bo'lib qolmaydi. Bolalik

va o'spirinlik yillarida yuqori sport natijalariga erishishga nisbatan ko'pchilik holatlarda uni kafolatlagan hisoblamaydi, ya'ni o'smir yoki o'spirin keyinchalik rivojlanib boradi va o'zi uchun yuqori rekord natijalarga jismoniy kuchi kamolotga etgan davrida erishadi. Murabbiy ishining eng muhim mezonlari bolalar va o'smirlar sport maktabi bitiruvchilarining tayyorgarlik darajasi bo'yicha baholanishi uning ko'p yillik ishi natijasi bo'ladi.

Sport maktabi bo'limlarida shunday piramida tizimi deb ataladigan murabbiylar brigadasi tuzish mumkin. Ular sportchilarni tayyorlashning zamonaviy talablariga mos ravishda ko'p yillik o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy jarayonni tashkil etish hamda o'tkazish, bolalar va o'smirlarni tanlab olish masalasi bilan shug'ullanadi. Murabbiy ishidagi brigada tizimining yuqori bosqichida metodik yordam ko'rsatuvchi va sportchilarni tayyorlash jarayonida nazoratni amalga oshiruvchi ustoz roliga kerilib yuradi. Murabbiylar qator yillar davomida o'zlarining o'quvchilarini chuqur o'rganadilar, bu esa ishda ketma - ketlikni yoki izchillikni ta'minlaydi va o'quvchining bitta murabbiydan boshqasiga o'tishini engillashtiradi. Shuni qayd qilish kerakki, murabbiylarning brigada bo'lib ishlashi psixologik tomondan juda murakkabdir. Uni muvaffaqiyatli amalga oshirish murabbiylarning faoliyatini ahloq-odob va moddiy jihatdan rag'batlantirishning yangi tartibi deb nazarda tutiladi. Shunday qilib, ko'p yillik o'quv-mashg'ulotning birinchi bosqichida sportchilar bilan mashg'ulotni olib boruvchi murabbiylar, sportni takomillashtirish bosqichida sportchilarni tayyorlaydigan murabbiylar bilan teng huquqli bo'ladilar, shuningdek, faxrli ustoz maqomini va turli mukofotlarni olish huquqiga ega bo'ladilar.

Yosh sportchilarni tayyorlashning birdan-bir samarali sikli uchun kuni uzaytirilgan guruh bilan sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan sinflar hisoblanadi, uni belgilash malakali sportchilarni tayyorlashda, asosan, olimpiya sport turlari bo'yicha, sport maktabi murabbiylari va jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kuchlarini birlashtirilishidadir. Sport sinflarida o'qituvchilar va murabbiy-o'qituvchilar o'rtasida mustahkam aloqa tashkil etiladi. Kuni uzaytirilgan guruhda o'rgatish bilan sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan sinflar BO'SM ning ish shakli hisoblanadi va har tomonlama rivojlangan, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun sport

maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonida chuqurlashtirish bilan maktabda o'qishni birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq bo'lishi uchun umumiy o'rta ta'lim maktablarda tashkil etiladi.

Kuni uzaytirilgan guruhda o'rgatish bilan alohida sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan sinflar va o'qishdan tashqari vaqtda chuqurroq o'rgatish o'quv-mashg'ulot jarayonini tanlab olish o'rnatilgan reja asosida 5 – 9 sinf o'quvchilari uchun umumta'lim maktablari qoshida ochiladi. Ixtisoslashtirilgan sinflar sportga aloqasi bo'lgan ko'proq iqtidorli o'quvchilar orasidan tanlab olinib to'ldiriladi.

Ixtisoslashtirilgan sinflarning o'quv-tarbiyaviy jarayoni mamlakatimizdagi amaldagi qonunlar asosida tasdiqlangan o'quv reja asosida amalga oshiriladi. O'quv-mashg'ulot jarayoni sport maktabi dasturi, namunali nizomiga mos ravishda o'qishdan tashqari vaqtda o'tkaziladi. Kuni uzaytirilgan kun tartibi, mashg'ulot jadvali umumiy ta'lim fanlari bo'yicha va ixtisoslashtirilgan sinflar o'quvchilari o'quv-mashg'ulot sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun sport maktablari haqidagi namunali nizomi asosida o'quv guruhlariga taqsimlab chiqiladi. Ixtisoslashtirilgan sinf o'quvchilarining guruhlari bilan o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini sport bo'yicha murabbiy-o'qituvchilar o'tkazadilar. Murabbiylarga haq to'lash esa sport maktabi byudjetidan hisob-kitob qilinadi.

O'quvchilarning salomatlik holati va o'quv-mashg'ulot jarayonini tibbiy nazorat qilish umumta'lim maktabi, BO'SM va tibbiy fizkultura dispanseri tibbiy xodimlari bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Muassasa, shahar, viloyat, mamlakat terma jamoalari zaxiralarini, malakali yosh sportchilarni tayyorlashning samarali tashkiliy shakli OZK hisoblanadi. OZK o'quv-tarbiyaviy muassasa hisoblanib, vazifasi, umumiy o'rta ta'lim maktablari vazifalari bilan bir qatorda mamlakat terma jamoasi uchun olimpiya zaxiralarini tayyorlashni ta'minlaydi. OZK ushbu muassasa uchun o'rnatilgan, sport turlari bo'yicha yil bo'yi davom etadigan mashg'ulotni to'liq hajmda amalga oshirishi uchun mos ravishda sport bazasi va statsionar sport oromgohi bo'lishi shart. OZK konkurs sinovlaridan muvaffaqiyatli o'tgan, ko'proq sport rejasidagi qobiliyatli bolalar va o'smirlardan to'ldiriladi. Har bir kollejga tarbiyalanuvchini sifatli tanlab olish maqsadida ularni

qaysi muassasalarga yoki vazirliklardan tashqari sport maktablarini biriktirib qo'yiladi. Shu maktablarning tarbiyalanuvchilari OZKga kirish huquqiga ega bo'ladi.

OZKda umumiy ta'lim fanlari bo'yicha o'quv-tarbiyaviy jarayon o'quv reja bo'yicha amalga oshiriladi, u esa umumiy o'rta ta'lim maktablari namunali o'quv rejasida Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan. OZK da o'quv-tarbiyaviy jarayonning asosiy masalalarini ko'rib chiqish uchun pedagogik kengash tuziladi, u esa o'zining ishida pedagogik kengash nizomini Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlanganligiga amal qiladi.

O'quv-mashg'ulot jarayoni O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi umumiy rahbarligi ostida va uning joylardagi tashkilotlari tomonidan sport tayyorgarligi bo'yicha namunali o'quv rejasiga mos ravishda amalga oshiriladi.

OZK o'quv-mashg'ulot jarayonida o'quv-mashg'ulotning samarali metodlari qo'llaniladi, texnika vositalari va trenajerlardan foydalaniladi, bunda o'quvchilar tegishli hajm bo'yicha o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining tezligini egallaydilar. O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy shakllari guruhli o'quv-mashg'ulot va nazariy mashg'ulotlar, individual reja bo'yicha shug'ullanish, sport musobaqalarining kalendar rejasini tuzishda, o'rtoqlik uchrashuvi, viloyat, respublika, xalqaro musobaqalarda qatnashish ko'zda tutiladi.

OZKda quyidagi hisob-kitob hujjatlari bo'lishi shart: Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan o'quv-mashg'ulot jarayoni bo'yicha-hujjat; o'quv-mashg'ulot bo'yicha yillik ish reja; bo'limni va o'quv guruhlarini to'ldirish rejasini; sport turlari bo'yicha o'quv ish reja; har bir o'quvchiga birinchi sport razryadidan to yuqorigacha olimpiya siklida sportni takomillashtirishning muqobil yoki istiqbol rejasini; o'quvchilarning shaxsiy kartochkasi.

O'zini-o'zi nazorat qilish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Respublikamizda yosh sportchilarni tayyorlashning asosiy tashkiliy shakllari haqida gapirib bering.
2. Turli-tuman tipdagi sport maktablarining vazifalarini ta'riflab bering.
3. Sport maktabi faoliyatida qanday asosiy dasturiy, metodik hujjatlar qat'iy belgilanadi.
4. Sport maktablarining ishini rejalashtirish shakllari va o'quv-mashg'ulot mashg'ulotining asosiy shakllarini ta'riflab bering.
5. Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligi qanday baholanadi.
6. Sport maktabi murabbiysi ishining sifatini baholash tizimi qanday?
7. Kuni uzaytirilgan guruhda o'rgatish bilan sport turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan sinflarning faoliyati haqida gapirib bering.
8. Sport zaxiralarini tayyorlash tizimida OZKning roli qanday?

III -BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHDA BOLALARNING O‘ZIGA XOS YOSH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISH

Maktab yoshi bu jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yaxshi ta’sir ko’rsatadigan vaqtning o‘zidir. Sinfdan sinfga o‘tgan sari o‘quvchilarda morfologik va funksional o‘zgarishlar bo‘ladi, uni jismoniy imkoniyati oshib boradi. Jismoniy tarbiya darsida, sport seksiyalarida va murabbiylar mashg‘ulotlarida chidamlilikni, chaqqonlikni, tezlikni, kuchni va egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish mashqlari olib boriladi. Bu vaqtdagi imkoniyatni boy berish ayrim holatda yoki gohida kelajakda uning o‘rnini to‘ldirish imkoniyatini bermaydi. Shuning uchun o‘quvchiga juda ham ko‘proq bog‘liq bo‘ladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, murabbiy o‘zining ishida o‘quvchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlari, jinsi, yoshi haqida aniq bilimga ega bo‘lishi zarur. Ular o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash va harakatlarga o‘rgatish bo‘yicha vazifani muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradi. U yoki bu bolani irsiy qobiliyatini, individual o‘ziga xos xususiyatini, jismoniy sifatini rivojlanishining sensitiv davrlarini hisobga olib, o‘qituvchi yoki murabbiy yoshiga mos ravishda uning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish vosita va uslublaridan foydalanib, bolani tayyorlash jarayonini to‘g‘ri tashkil etish mumkin. Maktab o‘quvchilarning to‘g‘ri tashkil etish mumkin. Maktab o‘quvchilarining yoshi, jinsi xususiyatlari haqida qisqacha to‘xtalib o‘tamiz.

Kichik maktab yoshidagi bolalar. (1-4sinflar).

Kichik maktab yoshidagi bolalarda, o‘sish, to‘qimalar tuzilishlarining shakllanishi davom etadi. Lekin maktabgacha tarbiya davridagi bilan taqqoslaganda bo‘yning uzunasiga o‘sish me’yori bir muncha sekinlashadi, biroq gavda og‘irligi ortadi. Har yili bo‘yning o‘sishi taxminan 4smga, tana og‘irligi 2kg oshadi. Endi xuddi shu yoshda jismoniy yuklamani me’yorlashda o‘g‘il va qiz bolalarga differensial yondoshish kerak. Chunki rivojlanishning ayrim ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘g‘il bolalarda 7 yoshda gavdasining og‘irligi qiz bolalarning gavda og‘irligiga nisbatan jami 0,2kg ko‘p, 10 yoshida esa 0,4kg kam bo‘ladi. 10-11 yoshdagilarda gavda

qismlarining mutanosibligi qariyb bir xil, qiz bolalarda ko'krak qafasining aylanasi, o'g'il bolalarga nisbatan 1-2sm kam, o'pkaning tiriklik sig'imi 100-200sm kam bo'ladi. Bu degani chidamlilikka beriladigan mashqdagi yuklama bir necha marta kam bo'lishi shart.

Kichik sinflardagi maktab o'quvchilarida statik zo'r berishga chidamlilik tez oshib boradi va undan hamda yuqori sinf o'quvchilariga nisbatan o'sishi yuqori bo'ladi. Biroq boshlang'ich sinflarning bolalari esa yuqori darajadagi zo'r berishni yana ushlab turolmaydi, chunki ular mushakning taranglashish darajasini aniq differensiyalashni bilmaydi. 8 yoshdan to 11 yoshgacha ikronojli mushakning chidamliligi taxminan 77%ga, gavidani yozishlarga 85%, bilakni yozishga 41%ga oshadi.

Bu yoshdagi bolalarda statik chidamlilikni tarbiyalash uchun ma'lum yuzada (osilish va tayanishlar, muvozanat saqlash, oyoq uchida tik turish) etarli darajada uzoq vaqt davomida ushlab turadigan mashqni qo'llash mumkin. Kuch chidamliligini tarbiyalash uchun yuklamalar individual tartibda qo'llaniladi.

Kuchni rivojlantirishda shuni nazarda tutish kerakki, ya'ni qizlarda panja mushagining kuchi 7-8 yoshda taxminan 5kg ga, 10-11 yoshda esa 10kg kam bo'ladi. Shunday qilib, qizlarda kuchlanish mashqlarining takrorlanish soni bo'yicha o'g'il bolalarda qanday bo'lsa, ularda xam xuddi shunday bo'ladi, ammo taranglashishi bo'yicha bir muncha kam bo'ladi. Biroq qiz bolalar jismoniy tayyorgarlik jihatidan agarda ularning harakat tartibi etarli bo'lsa bolalardan orqada qolmaydilar.

Kichik maktab o'quvchilarining mushaklarida oqsil va yog'lar juda kam bo'ladi, shuning uchun umumiy kuchning o'sishi uncha ko'p bo'lmaydi, xuddi mushak kuchi nisbatan tez oshib boradi. Bunda hammadan ko'proq oyoqning ikrasimon mushagi, bilakni yozuvchi, panjani bukuvchi kuchi ortadi. Shu bilan bog'liq bo'lgan, ya'ni bolalarni pay qismidagi mushaklarning ham kuchi oshmagan, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlar dinamik xarakterda bo'lishi shart.

Kichik maktab yoshidagi sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlikdagi eng ko'p muhim momentlari ularda shunday sifat, chaqqonlik sifatini rivojlanishi hisoblanadi. Rasmiy ravishda, ya'ni 7yoshdan to 11-12 yoshgacha harakat

koordinatsiyasining rivojlanishida bir muncha o'zgarishlar bo'ladi. 8-11 yoshda asab-mushak tizimlarining harakatchanligi yuqori darajada rivojlanishga erishadi, analizatorlar tomonidan differensiyalash qobiliyatlari ortib boradi. Bolalar mushakni his qilishni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqqa hushyorlik yoki aniqlik bilan javob beradilar. Ular harakat amplitudasini va me'yorini aniq xuddi o'ziday qaytaradi, mushakning taranglashish va bo'shashish darajasini aniq nazorat qiladi, ularda esa sezish vaqti va fazosi shakllanib boradi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda statik holatda yoki pozada gavdaning turg'unligi asta-sekin yaxshilanib boradi. Shunday qilib sagital tekislikda gavdani tebranishining o'rtacha amplitudasi esa xuddi kattalarnikiga o'xshab qariyb kamayib boradi. Bu yoshdagi maktab o'quvchilarida chaqqonlikni rivojlantirish imkoniyatlari qo'ldan boy berilgan imkoniyatlar amaliyotda juda qiyin bo'ladi, gohida esa keyingi sinflarda uni o'rnini to'ldirishga imkoniyat bo'lmaydi.

Egiluvchanlikning boshqa jismoniy sifatlardan farqi shundaki, maktabda o'rgatishni boshlagunga qadar ya'ni yoshning o'ziga xos xususiyatlari kuchi yomonlashishi boshlanadi. Bu shu bilan tushuntiriladiki, tog'ay to'qimalari suyakka aylana boshlaydi va shu bilan bog'liq bo'lgan birikmalarning harakatchanligi kamayib boradi, shuning uchun kichik maktab yoshidagi o'quvchilarga alohida diqqatni qaratishlari lozim. O'g'il bolalarda bo'g'inlardagi harakatchanlik, qiz bolalarga nisbatan o'rtacha 15-20% kam bo'ladi. Bu o'g'il bolalar uchun yuklamani yuqori jadallikda va hajmini oshirishni talab etadi. Shunday qilib xulosa qilish mumkin: bu chaqqonlikni va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun bu davr juda ham qulay vaqt hisoblanadi.

O'rta maktab yoshidagi bolalar (5-9 sinflar).

5-6 sinflarda o'g'il va qiz bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasida katta farq kuzatilmaydi. Maktabda o'qish davrida 11-12 yoshda o'g'il va qiz bolalar o'rtasidagi farq tezkorlik-kuch tayyorgarligida kamroq bo'ladi. 13 yoshdan boshlab mushakning og'irligi sezilarli darajada oshib boradi. Gavdaning umumiy og'irligi, uning qismi o'sishni boshlaydi, u 15 yoshga borganda taxminan 33%ni tashkil etadi. 12-14 yoshli o'smirlarda gavdani yozuvchi, sonni va oyoq kafti yuzini bukuvchi mushaklari kuchi

ham o'sadi. Biroq bu mushakni qisqaruvchanlik qobiliyatini bir munchaga pasaytiradi, lekin ularning chidamliligini oshiradi. Shunday qilib kuch mushakka ko'ndalang tomirlarning ortib borishi hisobiga o'sadi. Mushaklar o'qining soni oshib boradi, ayniqsa mushak to'qimasini shunday uchastkasi yoki joyida, ular eniga cho'zilishni sinab ko'riladi. Bu esa mushak qisqarishining tezligini oshiradi. Qiz bolalarda gavda og'irligi va mushak kuchining o'sishi, o'g'il bolalarga nisbatan ikki baravarga kam bo'ladi. Shundan xulosa qilish mumkinki, ya'ni morfofunktsional nuqtai nazardan o'g'il va qiz bolalar tomonidan hamda kuch mashqlarini bajarish uchun etarlicha ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq yuklamani me'yorlashda shuni hisobga olish zarurki, ya'ni qiz bolalar kuchning o'sishida bolalardan ikki marta orqada qoladilar, ya'ni ularga osilish va tayanishlarda gavda og'irligini engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni bajarish ko'pincha qiyin bo'ladi.

O'g'il va qiz bolalarning o'rta yoshdagi chidamlilik ko'rsatkichlari (umumiy, tezkorlik, kuch) va bir-biridan farqi, o'g'il bolalarda ular yaxshilanib borishda davom etadi. Qiz bolalarda esa, o'rtadan katta maktab yoshiga o'tishda chidamlilikning har xil ko'rsatkichlarining o'sishi keskin ravishda pasayadi, to'xtab qoladi, yoki yomonlashib boradi, ya'ni mushakning har xil guruhlarida statik kuch chidamliligi uchun alohida sezilarli bo'ladi. Masalan, statik kuch chidamliligi esa 10-11 yoshgacha o'sgach, keskin pasayadi va qariyb 13-14 yoshgacha o'zgarmaydi. Yana qaytadan keskin oshib boradi va 15-16 yoshdan xuddi shunday 7 yoshli qiz bolalar darajasigacha keskin pasayadi. Shunday tebranishlar jinsiy etilish davrida gavda og'irligi faolsiz rivojlanishi bir biriga bog'liq bo'ladi va bu, albatta, maktabda va uyda ushbu tipdagi chidamlilikni o'quv-mashg'ulot qilmasligidadir. Qiz bolalarda qorin pressi mushagi va sonni bukuvchilarning statik chidamliligi, chalqancha yotgan holatda gavnani bukish, oyoqni to'g'ri ushlab 90 gradusgacha ko'tarilishi baholanadigan soni, 11-12 yoshgacha o'sishi, keyin esa bu ko'rsatkichlar asta-sekin etti yoshli darajasigacha pasayadi. Biroq qiz bolalarda orqa mushakning chidamliligi bir tekisda to 17 yoshigacha o'sib boradi.

Ushbu yoshda, harakat koordinatsiyasini, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatish davom etaveradi. O'smirlar chaqqonlikni ko'proq murakkabini namoyon qilishni rivojlantirishga tayyordir: harakat me'yorini va ritmini, bo'liqni,

mushakni his etishini oshirishga harakat qilishni vaqtincha paramentlarining baholashga orientir olishga 13 – 15 yoshga borganda harakat analizatorini shakllanishi qariyb tugallanadi. Lekin bo'shliqda orientir olish ko'rish rolini oshiradi. Mushak taranglashishini aniq qaytadan tiklash qobiliyati yoshgacha rivojlanishni davom ettiradi va qariyb yoki etarli maksimumgacha erishadi, 15 yoshda o'quvchilarning murakkab koordinatsion mashqlarda doimiy tezligini ushlab turish qobiliyati yaxshilanib boradi. Koordinatsiya harakatlanishini yaxshilash uchun diqqatni mushakni taranglashmagan tezda o'tishga qaratilishi lozim. Shuning uchun bu yoshda mushaklarni bo'shashtirishga o'rgatish kerak.

12-13 yoshgacha tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanish darajasidagi jinsiy farqlanishlar uncha ko'p bo'lmaydi. Keyinroq o'g'il bolalar qiz bolalardan o'tib ketishni boshlaydilar, ayniqsa to'liq harakat qilish ko'rsatkichlarida ko'rinadi, 13-14 yoshda esa bo'g'inlardagi burchak harakati tezligi yuqori bo'lib boradi. Panjalarning, bilakning, oyoq, kaft, yuzining va boldirning harakat tezligi ko'proq lagerda o'sadi. 14 yoshga borganda, cho'zilishsiz bajariladigan harakatning maksimum chastotasiga erishiladi. Maqsadga yo'naltirilgan holda ta'sir etish yoki har xil sport turlari bilan shug'ullanish tezkorlik qobiliyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ta'sirga tez javob berish esa qobiliyatni rivojlantiradi, bitta qisqarishning tezligini yaxshilaydi.

Agarda kichik yoshda alohida diqqat egiluvchanlikka qaratilgan bo'lsa, unda o'rta maktab yoshida esa uni erishilgan darajada ushlab turish vazifasi qo'yiladi va maxsus mashqlar bilan takomillashtiriladi, qarama-qarshi holatda egiluvchanlik pasayishi mumkin. Qiz bolalar ko'proq o'g'il bolalarga nisbatan egiluvchanlikni rivojlantirishga moyil bo'ladi va shuning uchun ularni baholash me'yorlari ko'proq yuqori bo'ladi.

Katta yoshdagi bolalar (litsey, kasb-hunar kolleji o'quvchilari).

Litsey, kasb-hunar kolleji o'quvchilarini maqsadga muvofiq tayyorlash uchun o'smirlar va qizlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini baholash va hisobga olish katta ahamiyatga egadir. Litsey va kasb-hunar kollej o'quvchilarining umumiy ruhiy va jismoniy shakllanishida umumiy yoshining ijobiy qonuniyatlariga asoslangan holda va shunday har bir shug'ullanuvchining o'ziga xos individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Shunday qilib 15-16 yoshda jinsiy etilish tugallanadi, keyinchalik

mushakning og'irligi ortib boradi, mushak kuchi, chidamlilik oshadi, tos suyaklarining o'sishi, oyoq kafti yuzining qotishi, panjalarning, ko'krak qafasining suyaklari o'sishi to'xtaydi, harakat koordnatsiyasi takomillashib boradi. O'spirinlarda esa bo'yi, ko'krak qafasi aylanasi o'sadi, oyoqlari uzun bo'ladi. O'smirlarda o'pkaning tiriklik sig'imi, panja va stanavoy dinomometri ko'rsatkichlari bo'yicha qizlardan birmuncha o'zib ketadi. Ularda jadallik bilan bog'lam, pay, elka kamarining yuqori mushaklari mustahkamlanib boradi. Bu yerda gavdaning og'irligiga nisbatan mushakning og'irligi ko'proq o'sganligi ko'rsatib o'tiladi. Garchand 15 yoshda skelet mushaklari, bo'g'im-bog'lam apparati yuqori darajaga erishsa-da, ularning rivojlanishi katta o'spirinlarda (kasb-hunar kollej o'quvchilarida) yana davom etadi. Uzun naysimon suyaklarning bo'g'im uchlari gavda umurtqa pog'onasi bilan to'liq o'sishni 23-24 yoshgacha davom ettiradi. Modomiki, umurtqa pog'onaning suyakka aylanib bo'lmaganligi sababli, unga haddan tashqari yuklama berishdan qochish kerak, ayniqsa og'ir yuklarni ko'tarishda. Lekin yurak-tomir va nafas olish tizimi faoliyati takomillashib boradi. Yurakning daqiqali hajmi oshib boradi, tinch holatda yurakning qisqarish chastotasi kamayadi, qon bosimi esa barqaror bo'lib boradi, o'pkaning tiriklik qismi oshadi.

O'spirinlarda qisqa masofaga yugurish tezligi 15 yoshdan to 18 yoshgachan yaxshilanib borishi yoki o'sishi davom etadi, lekin ko'proq asta-sekin me'yorga nisbatan oldinroq bo'ladi. Harakat chastotasini, shu bilan birga, ko'pchilik harakat tezligining maxsus yordami bilan oshirish mumkin. Bu yoshda keyinchalik mushakni erkin ravishda bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantirish differensirovkasi yaxshilanib boradi. Mushakni sezish yoki his qilish takomillashib boradi. Lekin jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichlari pasayadi.

Bu yoshdagi qizlarda o'sish va rivojlanish yana davom etadi, lekin oldingi davrlardan birmuncha farq qiladi. Gavdani bo'yiga o'sishi sekinlashadi va bunda bo'yning eniga o'sishi yaqqol ko'rinadi. 16 yoshli qizlarning taxminan 65%da gavdani uzunligini o'sishi tugallanadi. Suyaklar ko'proq yo'g'onlashadi va chidamli, bardoshli bo'ladi. Shu bilan birga umurtqa pog'onasining ustuni mustahkamlanadi va bir muncha yuklamani ushlashga qobiliyati bo'ladi, ya'ni suyakka aylanish jarayoni hali to'liq tugallanmagan bo'ladi. Mushaklar yaxshi elastikligi asabni boshqarishga ega bo'ladi,

umrni qisqartirish qobiliyati va bo'shashtirishi etarli darajada yuqori bo'ladi. Shunday qilib tayanch-harakati apparati og'irligi ko'proq taranglashishni ushlab turishi mumkin va etarli darajada uzoq vaqt davomida ishlash qobiliyatiga ega. Qizlarga qorin ichidagi bosimni kuchli keltirib chiqaradigan va ichki organlarning titrashini yoki tebranishini keltirib chiqaradigan mashqlar qarshi ko'rsatilgan. Bular katta og'irliklarni ko'tarish va olib o'tish, yuqori balandlikdan sakrash va boshqalardir, lekin qorin pressi mushagini, belni, tos mushaklarini mustahkamlash uchun o'rtacha yuklama bilan bajariladigan mashqni berish shart.

Analizatorlarning namoyon bo'lishi takomillashib boradi, markaziy nerv tizimining rivojlanishi tugallanadi. Nerv jarayonlari katta harakatchanlik bilan farqlanib borsada, tormozlanish ustida qo'zg'alish baribir tormozlanish ustidan bir necha marta egallab olish davom etadi.

Bunda yurak hajmining oshib borishi kelib chiqadi. Shu bilan birga arteriya bosimining sakrash bilan oshib borishi, qon aylanish tizimining moslashish imkoniyatlari doirasida birmuncha kengayadi. O'pkaning tiriklik sig'imi va o'pkada nafas olish zaxirasi imkoniyati kattalar darajasiga erishadi. Bu darajada qizlarning ish qobiliyati oshadi, uzoq davom etadigan ishni bajarishga qobiliyati oshadi. Bunda katta va o'rtacha tezlikda ishlashga chidamliligi oshishi qayd qilinadi, jismoniy yuklamada kislorod rejimi ko'proq tejamkorlik bo'lib boradi. Qizlar ish qobiliyatining maksimal o'sishiga 16 yoshda erishadi. Bu davrga kelib organizmning qarzga ishlash imkoniyati sezilarli ortadi, ya'ni anaerobli maqsadga muvofiqligi oshadi. Qayta kuchlanish bilan ishlaganda nafas olish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy zo'riqishda qon aylanish tizimlari reaksiyasi ko'proq tejamkor bo'lib boradi. Shunday qilib, kasb-hunar kolleji qizlari chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan, o'quv-mashg'ulot ishlarini bajarish uchun etarli darajadagi katta imkoniyatlarga ega bo'ladi. Shunday ish yuklamani tezlik bilan qo'llamasdan davom etishi bo'yicha, yoshlar tomonida bajariladigan ishga bo'sh kelishmaydi bari bir ayol organizmini ish qobiliyatini dinamikasi va darajasi o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi. Qizlar jadal va uzoq vaqt davomida ishlash uchun kamroq funksional zaxiralarga ega bo'ladilar. Ularda jismoniy yuklama ko'proq tomir urish tezlashuvini keltirib chiqaradi, lekin qon bosimining oshishi kamroq bo'ladi, tiklanish

davrida bu ko'rsatkichlar dastlabki holat darajasigacha, yoshlarga yoki o'spirinlarga nisbatan bir necha marta uzoq davom etadi. 16 yoshli qizlarda jismoniy ish qobiliyati miqdori va kislorod bilan ta'minlash ko'rsatkichlari barqarorlashishi kuzatiladi.

Qizlar bilan ishlashda ularda hayz kurish sikllari davrida bo'lib o'tadigan funksional o'zgarishlarning xarakterini va davriyligini hisobga olish kerak, u organizmning eng muhim tizimi faoliyatida birmuncha qayta qurishlar va umumiy holatiga hamda ish qobiliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Hayz ko'rish davridagi yugurish va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish haqidagi savol qizlarning kayfiyatidan kelib chiqib alohida individual hal etilishi shart. Hayz ko'rish davomida yaxshi ta'sir ko'rsatadigan yugurish bilan shug'ullanish mumkin, biroq yuklama uncha katta bo'lmasligi kerak, shuningdek yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalanish chegaralanadi, yuklama o'rtasidagi dam olish oraliqlari oshib boradi, gavdaning kuchli titrashi bilan bog'liq bo'lgan mashq va mashg'ulotlardan holi bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya jarayonida natijaga erishishda yil davomida jismoniy sifatni rivojlantirish uchun materialni ko'proq to'g'ri rejalashtirish kerak bo'ladi. O'qituvchi yoki murabbiy asosiy vosita va har xil harakatlanish qobiliyatlarini takomillashtirish hamda rivojlantirish metodlarini shuningdek, mashg'ulotni tashkil qilish uslublarini yaxshi bilishi kerak.

U bunday holatda aniq sharoitda muvofiq ularni takomillashtirish metodlari va vositasini optimal ravishda birga qo'yish aniq tiklashi mumkin. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturida, maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik tizimida katta o'rinni egallab turadigan, yengil atletika, gimnastika, chang'i sporti, sport o'yinlari, keng hajmdagi materialni o'z ichiga qamrab oladi.

Agarda bola bolalar sport maktabida sport bilan shug'ullanishni boshlamasa, bunday holatda uni reja asosida o'sishi uchun murabbiy jismoniy sifat rivojlanishining o'sish me'yori va ularning sensitiv davrlarini bilishi zarur. Berilgan tadqiqot ma'lumotlari bo'yicha, quyidagi sensitiv yosh davrlarini harakat sifatining o'sishi me'yori bo'yicha eng ko'proq samarali deb hisoblashimiz mumkin. (3-jadval).

Jismoniy sifatlar rivojlanishning sensitiv yosh davrlari

№	Harakat sifati	Yosh davri
1	Aerob imkoniyatlari (umumiy chidamlilik)	10 yoshdan to 12 yoshgacha 17-18 yosh
2	Maxsus chidamlilik (sprinterli)	14 dan to 16 yoshgacha
3	Anaerob imkoniyatlari (o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi)	13 da to 15 yoshgacha 17 yoshdan to 19 yoshgacha
4	Tezlik: harakat me'yorining ko'rsatkichlari; bir kishi bo'lib harakatlanish tezligi; harakat reaksiyasi	9 dan 12 yoshgacha va 14 yoshdan to 16 yoshgacha 9 dan to 13 yoshgacha 9 dan to 12 yoshgacha
5	Tezkorlik-kuch sifati	9 dan to 10 yoshgacha 14 dan to 17 yoshgacha
6	Umumiy kuch	14 dan to 17 yoshgacha
7	Egiluvchanlik	7 dan to 10 yoshgacha 13 dan to 14 yoshgacha
8	Chaqqonlik	7 yoshdan to 10 yoshgacha 16 yoshdan to 17 yoshgacha

Ko'pgina tadqiqotlarda isbot qilinganki, ya'ni bolaning jismoniy sifati gurkirab yoki tez avj olib rivojlanishi shunday davrlarga to'g'ri keladiki, u kishi rivojlanishining biologik va fiziologik xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda ko'rsatilishicha, bolaning jismoniy sifatlari hammasi o'spirinlik yosh davrida rivojlanishi mumkin, biroq ularni aynan shunday yosh davrlarida rivojlantirishga zo'r berib yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladi, qachonki aniq sifat tez avj olib rivojlansa.

Jismoniy tarbiya va sport o'quv-mashg'ulotsi nazariyasi hamda amaliyotida o'quv-mashg'ulot qilishning vazifalariga yoki topshiriqlariga katta ahamiyat bilan qaraladi, ular jismoniy sifatni aniq rivojlantirishga yo'naltirish uchun imkon beradi.

An'anaviy dars mashg'ulotlari turlarini o'tkazish o'quv tarbiyaviy jarayonni tashkil etishning eng muhim shakli sifatida tan olinadi, u ta'limiy-tarbiyaviy yo'nalishga ega bo'lib, ularning vaqti va o'rni, dasturda, rejada va jadvalda oldindan aniqlanadi, qaerdaki boshlovchi shaxs bu o'quv tarbiyaviy mehnat natijalariga javob beradigan, bilim tizimi, pedagogik ko'nikma va malakalar bilan qurollangan, pedagog-mutaxassis bo'ladi.

O'rganishning boshlang'ich bosqichida aralash darslar ko'p bo'ldi, keyinchalik darslar bir xil materialli bo'ladi. Xarakterli tomoni shundaki, tayyorgarlikning

boshlang'ich bosqichida ko'proq, yangi o'quv materialini egallashga yo'naltirilgan dars taqdim etiladi, keyin esa hammasi ko'proq aralash turdagi darslar va o'quv-mashg'ulot darslari bo'ladi.

Darsni samarali tashkil etishning metodik asoslaridan biri optimal motor zichlikka erishishdir. Hozirgi vaqtda asosiy me'yorlar darsni jismoniy yuklamasining hajmini baholashga imkoniyat beradigan, umumiy va motor zichligi ko'rsatkichlari hisoblanadi. Bu ko'rsatkichlarning birinchisi dars vaqtini pedagogik jihatdan oqlangan yoki to'g'ri foydalanish bilan xarakterlanadi, ikkinchisi-jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish unumdorligi hisoblanadi. Bu esa darsning barcha davomiyligida mashqni bajarishga to'g'ridan-to'g'ri sarflangan vaqt nisbati bilan aks etadi. Shuning uchun motor zichligi darsning mazmuniga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga, ularning hozirgi yoki kelib chiqadigan holatidan, boshqa omillar va dars jarayonida dam olish va yuklama parametrlariga ta'sir etadigan xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, motor zichligi ko'rsatkichlari foizda belgilanadi, biroq bunda mashqning jadal bajarilishi hisobga olinmaydi, u fiziologik silkinish xarakteri va hajmi bilan belgilanadi. Mutaxassislar hisoblashiga ko'ra, mashqni o'rtacha tezlikda bajarishda motor zichligi 50-70% bo'ldi.

Jismoniy tarbiya darslari shug'ullanuvchilarining funksional ish qobiliyatlarini oshirish pedagogik va metodik ob'ektiv qonuniyatlarga asoslangan holda tashkil etiladi. Ularga yuklamani boshqarishda va mashqni tanlashda har tomonlama ta'sir etadigan, tarbiyaning amaliy yo'nalishi, sog'lomlashtirish yo'nalishlari tegishli bo'ladi. Ta'limiy va tarbiyaviy yo'nalishni aniqlaydigan, metodik prinsiplar qatoriga ongli ravishda faollik, o'rgatishda tushunarlik, shug'ullanuvchilarning individual o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ajralib turadi. Jismoniy tarbiya darslari tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari jismoniy yuklama tizimidagi uzluksizlikni, dam olish oraliqlarini, rivojlantiruvchi-o'quv-mashg'ulot qildiruvchini ta'sir etishining asta-sekin dinamik ravishda oshirib borilishini, mashg'ulotning siklliligini va maktab o'quvchilarining organizmini rivojlanishining tanqidiy ravishda davrlari va sensitiv (balog'atga etishishi)ni hisobga olgan holda shug'ullanuvchilarning o'ziga xos yosh

xususiyatlariga xos mashqlar tizimi talab qilinadi. Ko‘rsatilgan pedagogik qonuniyatlar aniqlanganligi aniqlashtiriladi va darsda quyidagi talablarga mos ravishda to‘ldiriladi:

1. Dars mashg‘ulotini to‘liq tugallanganligini tasavvur qilishi shart, mantiqan oldingi va keyin o‘tiladigan mashg‘ulotlar bilan bog‘liq bo‘ladi.

2. O‘quvchilarga har bir darsning ta‘sir etishi jismoniy ta‘limiy rejada qanday bo‘lsa, shunday jismoniy rivojlanish rejasida ham har tomonlama bo‘lishi shart. Darsda kompleks vazifalar hal etiladi: ta‘limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish.

3. Har bir darsda, jismoniy bilimlarni egallash, harakatni o‘rgatish, jismoniy sifatni tarbiyalash, mustaqil mashg‘ulotlarda ko‘nikma va malakalarni egallash bo‘yicha ish kompleks ravishda olib boriladi.

4. Turli-tuman o‘rgatish va tarbiya mashg‘ulotlarini qo‘llashda bolalarning aql-idrokini, faolligini oshirishda, ularni mustaqil ravishda bilimli qilish darajasi, harakat qilishni egallash, ijodiy faollikni namoyon qilishda quyidagi metodga urg‘u qilish kerak.

5. O‘quvchilarni o‘rgatish va tarbiyalashning birinchi daqiqasidan to oxirigacha barcha dars davomida amalga oshirilishi shart: amaliyotda o‘tiladigan bir yoqlamalik ta‘limiy vazifani darsning asosiy qismida hal etishi to‘g‘ri deb hisoblash mumkin emas. Chunki ta‘limiy yuklamani darsning tayyorgarlik va yakuniy qismida o‘tkazib, vaqtni samarasiz sarf qilgan holda o‘qituvchi rasmiyatchilik holatini egallaydi.

6. Dasr vaqtida o‘quvchilarning faoliyatini barcha 40-45 daqiqa davomida ta‘minlash uchun dars vaqtida ko‘proq maqsadga muvofiq foydalangan bo‘lishi shart. O‘quvchilarni o‘quv faoliyatiga jalb qilish kerak. Hamma bir me‘yorda, lekin shu bilan bir vaqtda individual o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi kerak.

7. Darsga mutlaqo aniq vazifa qo‘yish kerak, chunki ular aynan shu mashg‘ulotni o‘zida hal etilishi mumkin. O‘quv tarbiyaviy jarayonning umumiy vazifasini hal etishga alohida-alohida vazifa tizimini bajarish bilan erishiladi.

8. Maqsadga erishishda vazifani o‘rgatishda organik sharoitda ketma-ketlik va barcha o‘quv jarayonini rejalashtirishga tizimli yondoshish mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning tuzilish darajasi ko‘proq shug‘ullanuvchilarning ish qobiliyatlarining o‘ziga xos o‘zgarishlari bilan aniqlanadi.

Ish qobiliyati dinamikasida ish oldi siljishlari, ishlashi yuqori ish qobiliyatiga nisbatan turg'unligi, ish qobiliyati pasayish fazalari bilan ajralib turadi. Bu siljishlar harakat qilish jarayonida organizmni harakat qilish funksiyasi tashkil topgan xarakteri aks etadi va shuning uchun jismoniy mashqlarni xohlagan mashg'ulotlarda shunday yoki boshqacha namoyon qilib, biologik qonuniyatlari kuchiga ega bo'ladi. Darsda yuklamani boshqarish prinsiplari bilan mos ravishda organizmning funksiyasini asta-sekin faollashtirishni ta'minlash zarur. Eng muhim o'quv vazifasini hal etish uchun oshirilgan ish qobiliyatidan foydalanish va etarli darajada o'quv-mashg'ulot samarasiga erishish, organizmning funksional faolligini normaga solish, hamda keyingi faoliyatga o'tkazish uchun qulay zamin yaratish (yakuniy qismda) kerak.

Tayyorgarlik qismining umumiy davom etishi darsning umumiy vaqtidan 25-30% tashkil etadi, mashg'ulotning davom etishi o'quv materialining turiga, atrofni o'rab turgan holatiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda, masalan, maktabdagi jismoniy tarbiya darsining tayyorgarlik qismiga taxminan 7 – 10dan to 15 daqiqagacha ajratiladi. Sport o'quv-mashg'ulot darsida shug'ullanishga to 2 soatdan 40 daqiqagacha ajratiladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi materialni ifoda qiladi, u mashg'ulotning asosiy mazmunini tashkil etadi va unga mashg'ulotda sarf qilinadigan vaqt umumiy hajmining ustunlik qiladigan qismi ajratiladi. Asosiy qismning maqsadi ko'proq ahamiyatga ega bo'lgan ushbu darsning rejasida va o'quv dasturida ko'zlangan, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni hal etadi. Asosiy qismni davom ettirish, birinchi tomondan shug'ullanuvchilarning ish qobiliyatiga qarab, boshqa tomondan u mashg'ulotga ajratilgan vaqtga qarab aniqlanadi. Maktab darslarining vaqt chegarasi 40-45 daqiqani tashkil etadi, u kamdan-kam ajratilgan vaqtning 2/3 qismini tashkil etadi va 25 – 30 daqiqa davom etadi. Sport-o'quv-mashg'ulot darsi 1,5 soatgacha davom etadi. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarning yurish-turishini tashkil qilishning eng ko'p ommalashgan shakli guruhli va individual shakllar hisoblanadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismi. Darsning yakuniy qismining maqsadi-shug'ullanuvchilarning organizmi funksional faolligini asta-sekin pasaytirish va uni nisbatan tinch holatga keltirishdir.

Yaqin vaqtgacha shunday hisoblanib kelinardiki, ya'ni sport o'quv-mashg'ulotsi, asosan, sport o'quv-mashg'ulotsining mikrosiklida belgilangan, alohida o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarida yoki mashg'ulotlarning yig'indisida taqdim etilgan mikrostrukturalar darajasi hisoblanadi. Shu bilan birga ayrim o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari chegarasida tuzilishi bo'yicha etarli darajada ko'proq turli-tuman va harakat qilish reaksiyasiga javob tariqasida, ba'zida nafaqat mantiqan barpo qilinmagan kamulyatsiyani o'quv-mashg'ulot qilishni oshib borishida, hamda samaradorlikni yig'indisiga salbiy ta'sir etishida bajariladi. Xuddi shuning uchun ko'pchilik tadqiqotchilar o'quv-mashg'ulot vazifalarini -tv, xv da yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulotsin mikrostrukturasining asosiy sifatini ajratib beradilar: kompleks ravishda tashkil qilish maqsadga muvofiq bo'lib, ularni birga qo'shib olib borish har bir o'quv-mashg'ulot darsini samarali tashkil etishni ta'minlaydi.

Shunday qilib, o'quv-mashg'ulot vazifasi o'zida nimani tasavvur qiladi? Bu sport o'quv-mashg'ulotsini tuzilishining dastlabki elementidir. Sportchilarni tayyorlash dasturiy-metodik ta'minlash tizimida o'quv-mashg'ulot qilishning vazifasi yaqindagina terminologik jihatdan asoslanib tan olindi yoki e'tirof qilindi. O'quv-mashg'ulot vazifasining mazmuni haqida zamoniviy nazariy tasavvur o'quv-mashg'ulot tuzilishining dastlabki elementi sifatida etarli qarama-qarshidir. Bunda ko'pchilik tadqiqotchilar yuklama bilan va dam olish mashqni metodlarini komponentlari sifatida pedagogik mazmunini egallaydi, qachonki, o'quv-mashg'ulot vazifasida birlashtirilganda o'quv-mashg'ulot samaradorligini programmashtirishda muvaffaqiyatga erishishi pedagogik maqsadga bog'liq bo'ladi.

O'quv-mashg'ulot vazifasiga ta'sir etuvchi omillarning mashq komponentlarini aniq birga qo'shib olib borishda shoshilinch ravishda o'quv-mashg'ulotning samaradorligi zarurligini namoyon qilish bo'yicha pedagogik vazifani maqsadli hal etish uchun mashqni tashkil etishning texnologik shakli sifatida aniqlash zarur.

Maqsad: Organizmni boshqarib boruvchi tizimlarda o'quv-mashg'ulot samaradorliklarini funksional programmalashtirishga erishish vazifasi: - harakatlanishga o'rgatish:

– jismoniy sifatni tarbiyalash;

– mashqni nisbatan yoki qiyoslashga ta'sir etish xarakterini hisobga olishda jismoniy tayyorgarlikni oshirishga bog'liq bo'lgan va texnika mahoratini takomillashtirishga bog'liq;

– o'quv-mashg'ulotning vazifasi: mashqni tashkil etishning texnologik shakli:

– yuklamaning parametrlari;

– o'quv-mashg'ulotning samaradorligi;

O'quv-mashg'ulot vazifasining o'ziga xos xarakterli chiziqlari uni standartlash hisoblanadi. Standartga keltirish rejalashtirilgan maqsadga erishishni nazarda tutadi; u sharoitni aniqlaydi, ular yordam beradi yoki maqsadga oldindan erishishga to'sqinlik qiladi, shuningdek harakatni bajarilishiga taalluqli aniq yo'l-yo'riq beradi.

Hozirgi vaqtda har xil sport turlarining mutaxassislari o'rtasida birorta o'zaro fikr almashinuvi bilan bog'liqlik yo'q, masalan, basketbol bo'yicha murabbiy yosh basketbolchilarning tezkorlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishi uchun sakrovchi mashqlarni muvaffaqiyat bilan qo'llashi mumkin. Amaliyotchilar hal etishga yo'naltirilgan metodlar vositasini topadilar, undan ko'proq ular u yoki bu sport turi uchun o'ziga xosligiga etarlicha qaraladi. Ko'proq olingan umumiy bilimlar xohlagan sport turiga qaraganda nihoyatda chegaralangan bo'ladi. Yuqorida aytilganlarning birinchi sababiga klassifikatsiya tizimlarining umumiy nizomi yo'q va ishlab chiqilmagan. Harakat vazifasini eng ko'proq umumiy xususiyatiga oid bilimi, shuningdek ularni imkoniyat darajasidagi shunday o'zgarishlarni va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarning ishi samaradorligini oshirish uchun qo'shib olib borish juda ham foydali bo'ladi. Shuni qayd qilib o'tish kerakki, harakat vazifasi klassifikatsiya tizimida eng ko'proq katta ahamiyatga ega bo'lgan, ayniqsa amaliy ahamiyat ko'rinishiga ega bo'lsa, metodik nizomda almashtirilgan va amaliy bilimlar tizimida tayanch bo'lishi shart, u esa jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy va

mutaxassislarni tayyorlashni maqsadli vazifasiga erishishda asosiy fikr qarashlarini ta'minlaydi.

Ko'pchilik etakchi va chet ellik murabbiylarning tajribasiga ko'ra, har xil sport turlarida shular qatorida sport zaxiralari bilan ishlayotganlarning ko'rsatishicha, ya'ni sport o'quv-mashg'ulotsining tuzilish elementi va asosiy tashkil etish shakli o'quv-mashg'ulot vazifasi deb ataladi. Bizning aniqlashimizcha bir qator murabbiylar o'quv-mashg'ulot mashg'ulotida ularni foydalanish ma'lum taktika bilan yo'naltirilgan vazifani (harakat qilish, o'yin, ma'noga oid va shunga o'xshagan) olishga ega. Biroq ko'pchilik mutaxassislar o'zlarining shaxsiy tajribalariga tayanadilar. Oxirgi yillarda nemis yengil atletikachilarini tayyorlashda to'plangan tajriba diqqatga sazovor bo'lmoqda, u yerda o'quv-mashg'ulot qilish dasturini rejalashtirish va amalga oshirish standart kartochkalardan foydalanishga asoslangan. Kartochkaga majmualar ko'rinishida kiritilgan o'quv-mashg'ulot vazifalarining to'plami taqdim etilgan. Har bir kartochka maqsad, vazifa, metodik va pedagogik tavsiyanoma, me'yorlashni aks ettiradi. Qariyb barcha majmualarda o'quv-mashg'ulot vazifalarida texnika va mashqlararo uzviy o'zgarishlar haqida qo'shimcha axborot beriladi. Nemis mutaxassislari o'quv-mashg'ulot vazifalarini ishlab chiqishda mashqni fiziologik yo'nalishidan kelib chiqadilar. Ayniqsa shunday yondoshish hozirgi vaqtda mavjud yengil atletikachi-sportchilar, kun kurashchilar, sakrovchilar, to'siqlar osha yuguruvchilarga o'rgatish dasturlarida o'z aksini topgan. Dasturda o'rnini to'ldiradigan xarakterdagi aerobika, rivojlantiruvchi vazifa blokini tavsiya qiladi. Vazifani bajarishda funksional siljishlarni nazorat qilish ko'rsatkichlari sifatining ChSS miqdori olinadi. Biroq o'quv-mashg'ulot komponentlarining tuzilishi mulohazasi bo'yicha barcha tavsiyalar dasturda amaliyotda o'z xarakterini topa olmadi, ularning ko'pchiligi tayyorlashni yillik siklida uzoq muddatga tuzishni orientir qilgan. Lekin sport o'quv-mashg'ulotni blok-modul asosida tashkil qilish texnologiyasi prinsip jihatdan erkin, keragidan ortiqcha, kam ma'lumotli yoki yuvib ketadigan maqsadli qo'yishni prinsip jihatdan bajarib bo'lmaydi, ya'ni tayyorlashda katta sikllarni loyihalash aniq namoyon bo'ladi. Reallik va aniq, ochiq-oydin beruvchi, shular qatorida oldin aytish maqsadi haqida parametrik hisoblashni tasavvur qilish

faqat operativ-joriy shaklda imkon boricha va birinchi navbatda sportchilarni tayyorlash vazifalari va muqobil hamda bosqichli maqsadlar bilan o‘zaro bog‘liqligi o‘quv-mashg‘ulot vazifasi ko‘rinishida bo‘ladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun vazifa va savollar.

1. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya sport bilan shug‘ullanishda nimalarni hisobga olish kerak?
2. O‘rta maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda nimalarni hisobga olish zarur.
3. Katta maktab yoshidagi yoki kasb-hunar kolleji o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda nimalar hisobga olinadi?
4. Bolalar, o‘smirlar va yoshlarning jismoniy sifatlari rivojlanishida sensitiv yoki balog‘at yoshidagi davrlarini ta’riflab bering?
5. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari tuzilishining o‘ziga xos xususiyatlarini aytib bering?
6. O‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlari nechta qismdan tashkil topgan?
7. O‘quv-mashg‘ulot vazifasi nima ekanligini aytib bering?

IV –BOB.YOSH SPORTCHILARNI KO‘P YILLIK TAYYORLASHDA SPORTDA TANLASH

Respublikamizda ishlab chiqilgan sportda tanlash tizimi alohida tadbirlarni tashkil etishni o‘z ichiga oladi, bu ko‘p yillik sport tayyorgarligi bosqichlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi: bolalarni testdan o‘tkazish va ommaviy ko‘rib chiqish, ularni sport bilan shug‘ullanishini orientir qilish maqsadida sport maktabiga, sport takomillashtirish guruhi va o‘quv-mashg‘ulotlar guruhini to‘ldirish uchun kelajagi bor sportchilarni tanlash, ko‘rib chiqish va o‘smirlarni musobaqalarga tanlash, boshqa-boshqa yirik musobokalarga va olimpiya o‘yinlariga markazlashtirilgan tayorgarlikdan o‘tish uchun tanlab olinadi.

Ko‘rib chiqiladigan tashkiliy tadbirlar chegarasida tanlab olingan har xil modellar samaradorligini mohirlik bilan tekshirish va tanlashning bir butun tizimini ishlab chiqish nazarda tutiladi. Bunda modelni (andozasini) tayyorlashda faqat shundagina bahosiga ega bo‘ladiki, qachonki tajribali modelni rejalashtiriladigan tizimni asosiy xarakteristikasi takror ishlab chiqiladi, u maqsadiga, vazifasiga, shundagina mos keladi, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichining o‘ziga xos xususiyati hisobga olinadi va mo‘ljallanadi:

- 1) Tanlash texnologiyasini va testlash dasturini asoslab berish.
- 2) Tanlashni tashkil etishning maqsadga muvofiq shaklini aniqlash.
- 3) Faoliyatini to‘g‘rilash va nazorat qilishni, taxlil qilishni kiritib, tanlash tizimini boshqarishning vosita va mexanizimlarini aniqlash.

Qobiliyatlar bir me‘yorda shakllanmaydi. Ularning sekin va tezkorlik bilan rivojlanish davrlari kuzatiladi. Bu esa balog‘atga etganligining yaqinlashish me‘yoridagi farqlanishda aksini topadi. Sport qobiliyatlari erga nima bo‘lishi qanday kim kayd kilinadi, biroq qobiliyatlari sekin me‘yorlar bilan shakllanadigan bolalar uchratdi. Ba’zilar shunday rivojlanish yo‘li ko‘proq istiqbolli hisoblanadi, chunki birinchi marta cho‘zilib ketilishi ko‘proq balog‘atga etishga asta-sekinlik bilan o‘tishini ta‘minlaydi, erta yuqori muvaffaqiyatlarga erisha olmaydi deb yana ko‘rsata olmaydi, ya‘ni keyinchalik katta qobiliyatlarni namoyon qilolmaydi.

Bolaning yoki o‘smirning imkoniyatini aytib berishda, murabbiy-seleksiyachi kelajakda sport ixtisosligida yaxshi natijalarga umid bilan, talantli har bir shaxsni izlab topishni o‘z oldiga vazifa qilib qo‘yadi. Sportda orientir olishni takomillashtirish muammosi hozirgi vaqtda bizning mamlakatimizda qanday bo‘lsa, shunday chet ellik har xil kasbdagi mutaxassislar tomonidan ko‘proq qo‘llanilmokda.

Kun sayin ma’lumotlarni bo‘lishiga qaramasdan ko‘proq talantli kishilarni mukammal so‘nalishi sifatida orientir va tanlab olish, doimiy ravishda izlash yoki qidirishni takomillashtirish va kelajakda ishlab chiqish bosqichida turadi.

Bolalar va o‘smirlar sport maktabiga “ Sport ” bolalarini tanlab olish uslublari ilmiy asoslangan, shuningdek, ularning bo‘lajak natijalarini oldindan aniqlashda yangidan boshlangan xalqaro toifadagi sport ustaligigacha sportchilarni tayyorlash zamonaviy tizimning ajralmas qismi va eng muhim bosqichi bo‘lib qolmokda.

Ayniksa bolalar va o‘smirlar qobiliyatlarini o‘z vaqtida namoyon qilishi haqidagi masalalar asosiy hisoblanadi, chunki ularda organizmning harakat va ruxiy qobiliyatlarining rivojlanish hamda shakllanish me‘yori bo‘yicha tabaqalanishi, ularda har xil namoyon bo‘lishining o‘zaro bog‘liqligi va harakat faoliyati turiga moyilligi ma’lum bo‘lishi sezilarli darajada boshlanayotgan bo‘ladi.

Mamlakatimizning o‘zidagi omillarning eng ko‘proq muvaffaqiyatlilaridan biri sportga tanlab olishning nazoratga asoslanganligi, muhim kasbiy dinamik xarakterni aniqlash, ularni takomillashtirish va o‘rnini to‘ldirishning ishlab chiqilganligidir. Shuning uchun amaliyot doimiy ravishda tasdiqlandiki, ya’ni har bir inson uzoq tayyorgarliksiz professional musiqachi, rassom, artist, sportchi va boshqalar bo‘lishi mumkin emas, modomiki ularni shunday kasblar bo‘lishi uchun etarli darajada mezon ishlab chiqilgan. Sportchilarning olimpiya o‘yinlarida va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda qatnashishlarining tahlili shuni ko‘rsatadiki, ya’ni ularning orasidan katta muvaffaqiyatlarga erishganlari, ular bilan bir qatorda harakat qilishda qobiliyatini yorqin aks ettirgan ahloqiy va irodaviy sifatini yuqori darajada rivojlantirishni egallagan, birmuncha ish qobiliyati, sport texnikasi va taktikasini takomillashtirgan, shuningdek, musobaqalarda yutib chiqish omilida yuqori darajadagi turg‘unlikni egallagan bo‘ladi. Buning barchasiga ma’lum sport turida muvaffaqiyatli

ixtisoslashtirish uchun qayd qilib o‘tilgan sifat va qobiliyatlar rivojlanishini yuqori darajada egallagan kishini maxsus tanlab olish zaruriyati sabab bo‘ladi. Sport qobiliyati bu turli-tuman (morfologik, psixologik va boshqalar) kishilarning o‘ziga xos xususiyatlarining yig‘indisidir, ular aniq sport turlarida rekord natijalariga hattoki yuqori muvaffaqiyatga erishish imkoniyati bilan bog‘liqdir.

Ma‘lumki, maktab yoshidagi bolalar sport maktablarida shug‘ullanishga ko‘proq jalb qilinadi. Sportda orientir qilish va tanlab olishning maqsadga muvofiq tizimi bolalar va o‘smirlarning qobiliyatlarini hamda iste‘dod nishonlarini o‘z vaqtida aniqlashga imkoniyat beradi, ma‘naviy va jismoniy kamolotga erishishda ularning potensial imkoniyatlarini ko‘proq ochib berish uchun qulay shart-sharoit yaratadi va shu asosida yuqori sport mahoratini egallaydi. Yosh sportchilarning individual qobiliyatlarini ijobiy baholash bolalarni, o‘smirlarni, o‘spirin va qizlarni kompleks tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish asosida beriladi, chunki sportga yaroqlilikning bironta mezoni yo‘q. Hattoki shunday integral ko‘rsatkich, qanday sport natijasi hisoblanadi, bu sportchilarni tanlab olish jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lmaydi, agarda bu organizm xali to‘liq shakllanib tugallanmagan bo‘lsa. Shuning uchun alohida ko‘rib chiqiladigan funksional sportda tanlab olishni maqsadga muvofiq o‘tkazish uchun morfologik, funksional, pedagogik, psixologik ko‘rsatkichlar etarli emas. Faqatgina kompleks metodikasi asosida sport bilan shug‘ullanish uchun bolalar va o‘smirlarni tanlab olishni samarali amalga oshirish mumkin, agar yuqori sport mahoratini egallash uchun zarur bo‘lgan qiziqish va qobiliyatlar aniqlansa.

Hozirgi vaqtda bolalar va o‘smirlar sport maktabiga bolalar va o‘smirlarni tanlab olish tizimlarining tashkiliy-uslubiy asosi shakllanib tugallangan. Sport maktablariga bolalar va o‘smirlarni tanlab olishning zamonaviy taqdim etishga mosligi pedagogik jarayonning eng muhim qismi bo‘lib, uning dastlabki bosqichi bu oldindan belgilab qo‘yilgan sportni takomillashtirish jarayonidir.

Sportda tanlab olish va sportda orientir olish tushunchasini aniqlash zarur. Sportda tanlab olish bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot metodlarini o‘z ichiga olgan, kompleks xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar tizimidir. Uning asosida ma‘lum sport turiga ixtisoslashtirish uchun bolalarning,

o'smirlarning, o'spirin va qizlarning iste'dod nishonalari va qobiliyatlari aniqlanadi. Sportda tanlab olishning asosiy vazifasi u yoki bu sport turining talablariga eng ko'p me'yorda mos keladigan iste'dodli va qobiliyatlarni aniqlash hamda har tomonlama o'rganishdan iborat. Ayrim mutaxassislar sportda tanlab olish termini o'rniga sportda yaroqlilikni aniqlash terminidan foydalanadilar ana shuning ostida tanlab olinganlar sport turidan muvaffaqiyatli ixtisoslashtirish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan har bir shaxs qobiliyatini va iste'dodini baholash vosita va metodlari tizimi deb tushuniladi. Sportda orientir olish bu tashkiliy metodik tadbirning kompleks turdagi tizimi bo'lib, ular asosida ma'lum sport turida har bir shaxsiy tor mutaxassislik aniqlanadi.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalarini nazariy jihatdan ommalashtirish va tahlil qilish sportda tanlab olish nazariyasining asosiy holatini shakllantirishga imkoniyat beradi. Sportda tanlab olish bu sport tayyorgarligining barcha davrlarini qamrab oladigan ko'p pog'onali, ko'p yillik jarayondir. U tanlab olingan sport turida muvaffaqiyatli takomillashish, sportchilarning qobiliyatlarini takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratish, sportchilarning qobiliyatlarini har tomonlama o'rganishga asoslangan.

Sport turlarida ko'p qirralarning mavjudligi sport faoliyati turlaridan birida har bir kishining shaxsan mahoratga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Shaxsning o'ziga xos sifatini qo'llashi sport qobiliyatida yo'q sifat bo'lsa, bu afzallik belgilarini boshqa sport sohalarida qo'llash ijobiy samara ko'rsatishi va yuqori natijalarni ta'minlashi mumkin. Buni oldindan aytib berish bilan bog'liq sport qobiliyatlarini tanlab olish faqat shu tizim uchun xarakterli bo'lib, buni umumiy holatdan kelib chiqib alohida tur va sport turlari guruhida qo'llash bilan amalga oshirish mumkin.

Sport qobiliyatlari ko'proq iste'dodlar o'tishga bog'liq bo'lib, ularning mutanosibliigi bilan ajralib turadi. Shuning uchun sport qobiliyatlarini oldindan aytish darajasini oshirish uchun bunday ko'rsatkichlarning o'sish me'yori qanday bo'lsa, shunday va ularning dastlabki ko'rsatkichlarini ham e'tiborga olish zarur bo'ladi. Alohida funksiyasi va o'ziga xos xususiyati sifatining genteroxron rivojlanishiga bog'liq har xil yoshdagi sportchilarning qobiliyatlari tuzilishining ma'lum farqlanishi o'rniga ega. Ayniqsa bu farq texnik jihatdan murakkab sport turlarida shug'ullanuvchilarda yaqqol kuzatiladi. Bu yerda yuqori natijalarga bog'liq

muvaffaqiyatlarga o'smirlik yoshlarida erishadilar hamda ularda sportchilarning barcha tayyorgarligi endi shug'ullanishni boshlagan paytidan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha shakllanish jarayonlari murakkab vaziyatda o'tadi.

Yosh sportchilarni tanlab olish muammosi, pedagogik, mediko-biologik, psixologik va sotsiologik tadqiqotlar metodlarini qo'llash asosida kompleks hal etilishi kerak. Pedagogik tadqiqotlar metodlari yosh sportchilarning sport texnika mahoratini va koordinatsion qobiliyatlarini, jismoniy sifatini rivojlanish darajasini baholash imkoniyatiga ega bo'ladi. Mediko-biologik tadqiqot metodlarini qo'llash asosida morfofunktsionalning o'ziga xos xususiyatini, jismoniy rivojlanish darajasini, sportchi organizmining analizator tizimi holati va uning salomatlik holati aniqlanadi. Psixologik tadqiqot metodlari yordami bilan sport kurashi davomida individual va jamoaviy vazifani hal etishda ta'sir ko'rsatadigan, sportchi psixikasining o'ziga xos xususiyati aniqlanadi, shuningdek sport jamoasining oldiga qo'yilgan vazifani hal etishda ta'sir ko'rsatadigan sportchi psixikasiga xos xususiyatlar aniqlanadi, shuningdek sport jamoasining oldiga qo'yilgan vazifani hal etishda sportchilarning psixologik jihatdan birligi baholanadi. Sotsiologik tadqiqot metodlari sportga qiziqish haqida ma'lumotlarni olishga, yuqori sport muvaffaqiyatlariga erishishda va uzoq vaqt sport bilan shug'ullanishda motivatsiyani shakllantirishga bog'liq tergov sababliligiga bog'liqlikni ochib berishga imkoniyat beradi.

Sport maktabida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlab olish jarayoni 7dan 12yoshgacha bo'ladi va bu sport turlariga bog'liq bo'ladi. Keyin esa o'quv-mashg'ulot guruhlarida va sport takomillashtirish guruhlarida davom etadi.

(4-jadval)

Sportda tanlab olish bosqichlari

№	Bosqichlarning mazmuni
1.	Birinchi bosqich dastlabki o'rganish bilan bog'liq bo'lib, uning maqsadi boshlang'ich tayyorgarlik guruhini to'ldirish. Tanlab olishning birinchi bosqichi 7-8 yoshdan to 11-12 yoshgacha.
2.	Tanlab olishning ikkinchi bosqichi asosiy xisoblanadi. Uning maqsadi-boshlang'ich tayyorgarlik guruhidan muvaffaqiyatli o'tgan bolalar o'rtasida

	sport maktabining o'quv-mashg'ulot guruhi shakllantiriladi. Bunda salomatlik holati, jismoniy sifatlarning o'sish me'yorlari, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat o'tkazish me'yorlarini bajarish hisobga olinadi.
3.	Tanlab olishning uchinchi bosqichi OZK, OSMM, OSMMning sportni takomillashtirish guruhlarini to'ldirish bilan bog'liq bo'ladi. Tanlab olish bosqichining asosiy vazifasi eng ko'p kelajagi bor sportchilarni ajratib olish hisoblanadi.
4.	Tanlab olishning to'rtinchi bosqichi yaxshi iqtidorlilarni ajratib olishni maqsad qilib qo'yadi, ularda xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish darajasida sport natijalarining o'sishini aytib berishi mumkin bu tanlab olish bosqichi esa mamlakat o'smirlar, o'spirinlar va yoshlar komandasi kompleksini komplektovat qilish yoki to'ldirish bilan bog'liq bo'ladi. Tanlab olish dasturiga beshta bo'lim kiritiladi; 1) Salomatlik holati 2) Nazorat me'yorlarini bajarish 3) Mediko-biologik tekshirish 4) Psixodiagnostika 5) Antropometriya
5.	Tanlab olishning beshinchi bosqichi mamlakat terma jamoasini to'ldirish bilan bog'liq. Yosh sportchilarni tanlab olish maqsadida barcha uning qatnashchilarini majburiy testdan o'tkazish bilan O'quv-mashg'ulot yig'inida ko'rib chiqishni o'tkazadi.

Tanlab olishning birinchi asosiy vazifasi ularni oldindan ko'rish va boshlang'ich sport tayyorgarligini tashkil etish, sport nuqtai nazaridan ko'p miqdorda iqtidorlilarni jalb qilish mumkin. Shunday qilib, ko'p sport turlari bilan shug'ullanishga bolalarni jalb qilishda aniqlovchi maqsadga muvofiq mezonlarga bo'y, gavda og'irligi, bola gavda tizimining o'ziga xos xususiyatlari kiradi. To'g'ri tanlab olish uchun eng muhim ahamiyat shuki, nazorat qilish sinovini o'tkazish vaqtida va maktabda, tumanda hamda shahar musobaqalarida sport to'garaklarida, jismoniy tarbiya darsida shug'ullanish

davomida murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilari bolalarni kuzatib borishi kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya darsini o'tishda maktabda BO'SMga kirish uchun bolalarni dastlab tayyorlashni amalga oshirishni imkoniyatiga ega bo'ladi. Maxsus vositani tanlashda u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishga kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni shakllantirishga ta'sir etishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin va shu asosida turiga orientir olish o'tkaziladi.

20 kishidan sport maktabiga 2-3 o'quv guruhini to'ldirish uchun 100 ta bolalardan ko'prog'ini ko'rishga to'g'ri keladi. Statistik ma'lumotlar bo'yicha, basseynga kelgan bolalardan 60000 tasi ichidan, faqat bittasi xalqaro toifadagi sport ustasi natijasigacha chiqadi. (S.V.N Platonov. 1984). Faqatgina ko'pchilik xalqaro toifadagi sport ustalari ichidan bittasi keyinchalik olimpiya o'yinlari chempioni bo'ladi, shunday ekan, tanlab olishning birinchi bosqichida jalb qilingan nomzodlarning sonidan hamda sport takomillashtirish guruhiga bolalarni o'tkazish ehtimoliga bog'liq. Sport amaliyotining guvohlik berishiga qaraganda, ya'ni birinchi bosqichda ma'lum sport turida keyinchalik ixtisoslashtirish uchun zarur bo'lgan, morfologik, funksional va psixik sifatni birga qo'shib olib borish bolalarning ideal tipini aniqlashi mumkin emas ekan. Endigina shug'ullanishni boshlagan bolalarning biologik rivojlanishi katta ahamiyatga ega bo'lgani bu vazifani qiyinlashtiradi. Shuning uchun tanlab olishning shu bosqichida olingan ma'lumotni orientirga olish sifatida foydalanish kerak.

Dastlabki bosqichga kirishdagi salomatlik holatida og'ishlar bo'lmagan va umum ta'lim maktabida tibbiy ko'rikdan o'tgan, bolalar va o'smirlar qo'yilardi. Bundan tashqari, bolaning turar joyini sport maktabiga yaqinligini, uning sport bilan shug'ullanishga bo'lgan munosabatini, umum ta'lim maktabidagi o'zlashtirishni hisobga olishi kerak.

Tanlab olishning birinchi bosqichi oxirida sport turlari bo'yicha ko'rik-konkurslari, nazariy sinovlari, musobaqalarni o'tkazish nazarda tutilishi shart. Bu tadbirlarning eng yaxshisini o'quv yili oxirida o'tkazishga mo'ljallansa yaxshi bo'ladi.

Bir qator vaziyatlarda tanlab olingan o'quvchilar sport oromgohiga qabul qilinadi, ular u yyerda sport maktabining murabbiylari rahbarligi ostida shug'ullanadilar. Sport oromgohida bo'lgan davrda murabbiylar tomonidan nazorat sinovlari va pedagogik

kuzatuvlar asosida bolalar va o'smirlarni qobiliyatlarini aniqlashtiriladi. Yuqori darajadagi ehtimollik bolalar va o'smirlarning potensial imkoniyatlarini aniqlash uchun ularning tayyorgarligini dastlabki darajasini aniqlash maqsadiga muvofiq bo'ladi. Tanlab olish tizimida nazoratni sinab ko'rishlari shunday hisob-kitob bilan o'tkazilishi kerakki, chunki o'qishga kirayotgan o'quvchini nimanidir bilishini aniqlaganda, balki keyinchalik u nima qilishi kerakligini ya'ni uning harakat vazifasini, harakatlanishini ijodiy namoyon qilishga, o'zining harakatini boshqarishni hal etish qobiliyati aniqlanadi. Bir martalik nazorat sinovlarini o'tkazish ko'pchilik holatlarda asosiysi faqat uning kelajakdagi imkoniyatlari to'g'risida juda ham kam gapiriladi va unga taklif qilingan testlar yig'indisini nomzodga bajarishni hozirgi kunga tayyorgarlik haqida faqatgina gapiriladi. Sportchini potensial sport natijasiga nafaqat jismoniy sifatning dastlabki darajasiga balki maxsus o'quv-mashg'ulot jarayonida bu sifatlarning o'sish me'yorlariga ham bog'liq bo'ladi.

5-jadval. Sportchining potensional imkoniyatlarini aniqlash sxemasi

Tadqiqot ko'rsatkichlariga nisbati	Qobiliyatlar xarakteristikasi
1. Dastlabki yuqori daraja+o'sishning yuqori me'yorlari	Juda qobiliyatlilari
2. Dastlabki yuqori daraja+o'sishning o'rtacha me'yorlari	Katta qobiliyatlilari
3. Dastlabki o'rtacha daraja+o'sishning yuqori me'yorlari	Katta qobiliyatlilari
4. Dastlabki yuqori darajasi+o'sishning past me'yorlari	O'rtacha qobiliyatlilari
5. Dastlabki o'rtacha daraja+o'sishning o'rtacha me'yorlari	O'rtacha qobiliyatlilari
6. Dastlabki past daraja+o'sishning yuqori me'yorlari	O'rtacha qobiliyatlilari
7. Dastlabki o'rtacha daraja+o'sishning past me'yorlari	Kam qobiliyatlilari
8. Dastlabki past daraja+o'sishning o'rtacha me'yorlari	Kam qobiliyatlilari
9. Dastlabki past daraja+o'sishning past me'yorlari	Juda kam qobiliyatlilari

Bolalarning jismoniy rivojlanishi bir qator tashqi belgilar bilan aniqlanadi: bo‘yi, tananing mutanosibligi va og‘irligi, umurtqa pog‘onasi ustuni va ko‘krak qafasi shakli, tos va oyoqning tuzilishi, oyoq kafti razmeri. Shundan so‘ng bolalarning harakat qobiliyatlari tadqiqot qilinadi. 6-jadvalda jismoniy sifatning rivojlanish darajasini baholash uchun pedagogik nazorat sinovi va nazorat qismi me‘yorlari berilgan, unda sport bilan shug‘ullanishda yangi shug‘ullanuvchilarni tanlab olishda amal qilinadi.

Tanlab olishni ikkinchi bosqichida tanlab olingan sport turining o‘quv-mashg‘ulotsini muvaffaqiyatli ko‘rsatadigan, tanlab olingan shug‘ullanuvchilarni kontingentiga qo‘yiladigan dastlabki talablariga mos keladigan tekshirish chuqurroq amalga oshiriladi.

Murabbiy shug‘ullanuvchilarni sport o‘quv-mashg‘ulotsi jarayonida pedagogik kuzatish, nazorat qilish sinovi, musobaqa va nazorat qilishni chamalab ko‘rish imkoniyatini chuqurroq o‘rganadi, ko‘proq qobiliyatli bolalar va o‘smirlar o‘rtasidan o‘quv-mashg‘ulot guruhini to‘ldiradi. Bolalarni BO‘SMga qabul qilishda nazorat ko‘rsatkichlarini shunchaki dastlabki darajasini hisobga olish muhimdir. Shunday yondashish, ularni sportdagi iqtidorini, shug‘ullanuvchilarni, ishtirokchilarni potentsial imkoniyatlarini yuqori darajada namoyon qilish bilan ta‘minlash imkoniyatini beradi. Ushbu bosqichda bashorat qilishni etakchi mezonni harakatlarini shakllanishini va jismoniy jihatdan rivojlanish me‘yorlari hisoblanadi. Motor zichligini o‘rganish haqida vaqt bo‘yicha hal etish muhim u esa shug‘ullanuvchilarda u yoki boshqa mashqni texnikasini egallashni talab qiladi.

**Sport bilan shug‘ullanish uchun bolalarni tanlab olishda nazorat
me‘yorlari**

№	Nazorat qilish mashqlari	Nazorat qilish meyorlari			
		9 yosh		10 yosh	
		Qiz bolalar	O‘g‘il bolalar	Qiz bolalar	O‘g‘il bolalar
1	Qadamlarni harakatlanish chastotasi, sek	5.5	5.8	6.0	6.2
2	To‘satdan 20 m.ga yugurish, sek	3.5	3.3	3.3	3.1
3	Yuqori tezlikda 60 m.ga yugurish, sek	9.6	9.3	9.2	9.0
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	155	160	165	170
5	Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	32	34	36	38
6	1 kg og‘irlikdagi to‘ldirilgan to‘pni ikki qo‘lda boshdan oshirib oldinga otish	6.5	7.0	7.0	7.5
7	Chalqancha yotgan holatdan gavdasini o‘tirish holatiga ko‘tarish, marta	25	30	30	35
8	300 m.ga yugurish, sek	65	62	60	58
9	500 m.ga yugurish min/sek	2.04.0	1.56.0	1.55.0	1.48.00
10	Bukilgan qo‘lda osilib turish, sek	12	18	15	22
11	Stanovoy dinamometriya, kg	40	45	45	50
12	Oldinga engashish, sm	7	5	8	5

Harakat malakalarini shakllanish me‘yorlari va jismoniy sifatni rivojlanishi kelajakda shug‘ullanuvchilarni sport takomillashtirishni muqobilligini ko‘ra bilishiga imkoniyat beradi.

Tanlab olishni ikkinchi bosqichini vazifasi yosh sportchilarning individual ma‘lumotlariga mos ravishda aniqlash darajasi talablariga, ular sport takomillashtirish bosqichida ularga ko‘rsatuvchi bo‘ladi. Bu bosqichda pedagogik nazorat qilish sinovi, musobaqa va chamalab ko‘rish, tibbiy-biologik va psixologik tekshirishlar o‘tkaziladi.

Murabbiy alohida diqqatni bolalarda mustaqillikka, tezda qaror qabul qilish, qat'iyatlilik, maqsadga erishishga intiluvchanlikni, musobaqa davomida o'zini jalb qilish qobiliyatini, sport kurashida tirishqoqligi va faolligini, o'rganishda "butun kuchini berishni" qobiliyatini namoyon qilishga qaratilishi shart.

Shuningdek, o'quvchilarda sportdagi mehnatsevarligi, ularni ushbu sport turlari bilan shug'ullantirishda qiziquvchanligini hisobga olinishi kerak.

Sportchini shaxsini har tomonlama o'rganishini zarurligini qayd qilib o'tish kerakki, uni alohida qobiliyatlarini emas, shuning uchun ularni baholashning turli-tuman turlari faoliyati jarayonida berishi shart (musobaqa, o'quv-mashg'ulot laboratoriya mashg'ulotlarida).

Tanlab olish jarayoni sport tayyorgarligi bosqichida va sport turlarini o'ziga xos xususiyati bilan chambarchas bog'liqdir. Tanlab olishni umumiy chiziqlarini quyidagi sport turlarini to'rtta guruhda ta'riflaymiz; tezkorlik-kuch, texnik murakkab sport turlarida, sport yakka kurashida va sport o'yinlarida.

Sport turlarini tezkorlik-kuch guruhida tanlab olish jarayoni tezlikni, kuchni, tezkorlik-kuch, sifatini yuqori darajasini egallagan bolalar va o'smirlarga afzallikni beriladi. Shunday qilib, masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrovchilar uchun eng muhim ahamiyatga bu tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishni yuqori darajada mavjudliligiga ega bo'ladi. Shubhasiz 8 m 10 sm, 8 m – 20 sm ga erkaklar uzunlikka sakrashini yakuniy yugurish tezligiga erishmasdan amalga oshirish mumkin emas, u esa sekundiga ko'proq metrlar va 10 ga mos teng bo'lishi kerak. Yugurishni yuqori tezligini maksimal kuch bilan depsinish bilan bajarish sportchining qobiliyati bilan birga qo'shib olib boriladi.

4-5 yillik o'quv-mashg'ulot orqali erishilgan yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi sport natijalari va tezkorlik-kuch sifati, tezlikni rivojlanishi (to'siqdan 20 m ga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash) dastlabki ko'rsatkichlari o'rtasidagi ishonchliligi o'rnatilgan. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchini potensial imkoniyatlarini mustahkam bashorat qilish uchun ko'proq eng muhim ahamiyatga ega. Asosiy jismoniy sifat rivojlanishini dastlabki rivojlanishini va ularni rivojlanish me'yorlari hisobga olinadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning tanlab olish jarayonida afzalligini oʻrta yoki oʻrtadan yuqori boʻyli bolalar va oʻsmirlarga (ushbu yosh guruhdagilar uchun) muskullari yaxshi rivojlangan va qulay konstitutsion oʻziga xos xususiyati (oyoq va gavdani uzunligini oʻzaro munosabati)ga berish kerak. Tanlab olish jarayonida start signali reaksiya vaqtiga, tezlikni rivojlanish darajasiga, tezlik-kuch sifatiga, koordinatsion imkoniyatlari darajasida hisobga olinishi shart.

Eng avvalo birinchi bir yarim yillik oʻquv-mashgʻulot mashgʻulotlarida bolalar va oʻsmirlarni jismoniy sifatiga olib boruvchi oʻsish meʼyorini yigʻindisini, taʼriflovchi, integral koʻrsatkichga orientir qilish maqsadga muvofiqdir. Boʻlajak sprinterni potensial imkoniyatlari kam darajada jismoniy sifatini boshlangʻich darajasidan va qayta darajada bu sifatni rivojlantirishni oʻsishi meʼyorlarga bogʻliq boʻladi. Qoida sifatida jismoniy sifatini rivojlantirish, boshlangʻich darajasini faqat 18% ga umumiy vaziyatlar bir necha yil shugʻullangandan keyin 100 m ga yugurish natijasiga toʻgʻri keladi. Birinchi bir yarim yil shugʻullanganda jismoniy sifatni oʻsish meʼyorlari, bir necha yil oʻquv-mashgʻulot qilgandan keyin 100 m ga yugurish natijasi bilan umumiy vaziyatni sonidan 89% ga toʻgʻri keladi.

Jismoniy sifatini rivojlantirishga olib boruvchi meʼyorlari kelajagi bor sportchilarga qilishda birinchi darajali ahamiyatga ega boʻladi, faqatgina shunday vaziyatdagi, agar ularni rivojlanish darajasi past boʻlsa, unda rivojlanishni yuqori meʼyorlari bolalar va oʻsmirlarni rivojlanishini maʼlum yosh davrlarda zarur boʻlgan darajagacha sport natijasini oshirishga imkon bermaydi. Shuni hisobga olish kerakki, bolalar va oʻsmirlarni tanlab olish jarayonidagi sport koʻrsatkichlarini oʻsishi meʼyorlariga orientatsiya qilishadi, bu bolalar va oʻsmirlarni biologik yoshini individual xos xususiyatini hisobga olish sharoitida oʻzini oqlaydi. Shunday qilib, faqat jismoniy sifatini rivojlantirishni yuqori darajada nisbatan soni va ularni optimal meʼyorini rivojlantirishni biologik yoshini hisobga olish u yoki bu sportchini kelajagi haqida bashorat qilish imkoniyatini beradi. Sport maktabini yengil atletika boʻlimiga tanlab olish jarayonida quyidagi nazorat qilish sinovlari va meyorlaridan foydalanish maqsadga muvofiq boʻladi.

7-jadval.

Yosh sprinterlarni tanlab olish uchun nazorat qilish meyorlari.

№	Nazorat qilish mashqlari	Nazorat qilish meyorlari					
		10 yosh		11 yosh		12 yosh	
		Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar
1	To'satdan 30m.ga yugurish, sek	4.2	4.0	4.0	3.8	3.8	3.6
2	Yuqori startdan 60m.ga yugurish, sek	9.0	8.7	8.8	8.5	8.6	8.3
3	300 m.ga yugurish, sek	60	56	55	52	51	48
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	165	175	180	190	195	200
5	Oldinga engashish, sm	8	6	9	7	10	8

8- jadval.

Yosh sakrovchilarning tanlab olish uchun nazorat qilish meyorlari.

№	Nazorat qilish mashqlari	Nazorat qilish meyorlari					
		10 yosh		11 yosh		12 yosh	
		Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar
1	To'satdan 30 m.ga yugurish, sek	4.3	4.1	4.1	3.9	3.9	3.7
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	185	195	190	200	195	205
3	Turgan joydan uch xatlab sakrash, sm	550	620	580	650	620	680
4	Turgan joyidan balandlikka sakrash, sm	36	38	38	42	42	46
5	Oldinga engashish, sm	8	6	10	8	12	10
6	Chalqancha yotgan holatdan gavidani o'tirish holatiga ko'tarish, marta	30	35	35	40	40	45

O'rta masofaga yosh yuguruvchilarning tanlab olish uchun nazorat qilish meyorlari.

№	Nazorat qilish mashqlari	Nazorat qilish meyorlari					
		10 yosh		11 yosh		12 yosh	
		Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar
1	To'satdan 30 m.ga yugurish, sek	4.5	4.3	4.3	4.1	4.1	3.9
2	Yuqori startdan 60 m.ga yugurish, sek	9.4	8.9	9.2	8.7	9.0	8.5
3	300 m.ga yugurish, sek	53	50	51	48	49	4.6
4	600 m.ga yugurish, daq. Sek	2.15	-	205	-	1.56	-
5	800 m.ga yugurish, daq. Sek	-	2.55	-	2.40	-	2.28
6	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	170	170	175	180	180	190
7	UTS sm ³	1800	2000	2000	2200	2200	2400
8	Maksimal aerobli ishlab chiqarish, m. Dan	1.9	2.2	2.2	2.5	2.5	2.8
9	Nafasni ushlab turish, sek.	50	55	60	65	70	75
10	Oldinga engashish	8	6	9	7	10	8

Yosh uloqtiruvchilarni tanlab olish uchun nazorat qilish meyorlari.

№	Nazorat qilish mashqlari	Nazorat qilish meyorlari					
		10 yosh		11 yosh		12 yosh	
		Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar	Qiz bolalar	O'g'il bolalar
1	To'satdan 30m.ga yugurish, sek	4.5	4.2	4.3	4.1	4.1	4.0
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	180	200	185	2.05	190	210
3	Turgan joydan uch xatlab sakrash, sm	520	610	540	630	560	650
4	Stanovaya kuch, kg.	-	-	55	60	60	70
5	3-4 kg. yadroni ikki qo'lda boshdan oshirib orqaga otish, m.	8	9	10	10	11	11
6	Tayanib yotgan holda qo'lni bukish va yozish, marta	5	8	6	10	9	14
7	Chalqancha yotgan holatdan gavnani o'tirish holatiga ko'tarish, marta	35	40	40	45	45	50
8	Bukilgan qo'llarda osilib turish, sek	17	22	20	26	24	30

Biz mexanik murakkab sport turlarida tanlab olish metodlari to'g'risida to'xtalib o'tamiz, masalan sport gimnastikasida. Gimnastni potensial imkoniyatlari, uni kelajagini etarli darajada ijobiy aniqlash mumkin. Uni quyidagi omillari qabul qilinadi; organizmni morfologik o'ziga xos xususiyatini, sport-texnik mahoratini, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini, sportchini o'ziga xos xususiyatini. Gimnast va gimnastikachi qizlarni tashqi tuzilmalarini o'ziga xos xususiyati endogenli olish

hisoblanadi, ya'ni bir tomondan va o'zini turmush ahamiyatini tanlab olishni yakuniga ko'ra, boshqa tomondan, sport ixtisosligi u erta bosqichlarida o'tadi. Yuqori toifadagi gimnastlarni ma'lum morfotnida aniqlashgan. Erkaklarni tana tuzilmalari asosiy tiplari-mushakli va qiyin mushakli bo'ladi.

Ayollarni jussa tuzilishini asosiy tikmeri-mezosomli yoki lentosomlidir. Ikkala jinsdagi yuqori toifadagi gimnastlar va yuqori yelka kamara muskullarini ko'proq rivojlanganligi va jussasini og'irligiga nisbatan kattaligi bilan o'rtacha bo'yli shaxslarga taalluqli bo'ladi. Yosh gimnastikachilarni ko'rsatkichlarini baholash asosiy mezonlari ishlab chiqilgan. Gimnastlarni qobiliyatlarini bashorat qilishda har yosh guruhida jismoniy sifatni o'sish me'yorlari va darajasini ta'riflovchi ko'rsatkichlari eng muhim ahamiyatga ega bo'ladi: kuch, tezkorlik-kuch, sifat, kuchlanish chidamliligi, egiluvchanlik (bo'g'inni harakatchanligi). Sport gimnastikasi bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlab olishda ularni yuqori bashorat qilish ahamiyati, mushak kuchini va egiluvchanligini nisbatan konservatorligi (eskilik tarafdori) o'rnatilgan. Gimnastik sport texnik mahoratni klassifikatsion dastur bo'yicha musobaqalar natijasiga ko'ra, shuningdek sport-texnik tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovi natijasiga ko'ra aniqlanadi, u dasturga uni gimnastlar qatnashadigan tuzilishi jihatidan turli-tuman bajariladigan elementlar va uni qiymat razryadi uchun yuqori darajada ko'lamini hamda sonini aniqlash uchun nazorat sinovlari va gimnastlar uchun kasbga yo'naltiriladigan testlar kiradi.

Nazorat qilish sinovlarini ahamiyati sport kvalifikatsiyasini o'tab borishi ortib boradi.

Sport yakka kurashida tanlab olish quyidagi mezonlar asosida amalga oshiriladi; kurash, boks va boshqa sport yakka kurash turlari bilan shug'ullanishga qobiliyatlarini erta takomillashtirish. Mehnatsevarligi shunday xarakterni soniga qarab, botirlik, jasurlik, qo'rqmaslik, tirishqoqlik, qat'iyatlik, jasur; bilimni tezroq egallash va bilimni muvaffaqiyatli egallash va ko'nikma va malakalarni muvaffaqiyatli shakllantirish; sport texnikasini takomillashtirish va o'rganish jarayonida ijodiy elementlarni soni. Shunday masalan, sport maktabini kurash bo'yicha bolalar va o'smirlarni tanlab olish jarayonida, salomatlik holatini, organizmni analizator-tizimini, morfologik belgilarini,

jismoniy tayyorgarlik darajasini, koordinatsion qobiliyatlarni kuchayishi bo'yicha va bo'shliqda, vaqtda ko'proq aniq xarakatlarni bajarishga imkoniyat beradiganini hisobga olish kerak; harakat vazifasini o'zgarishidan kelib chiqib o'ta bilish qobiliyatini mavjudligi.

Sport maktabiga kurash bo'limiga tanlab olish jarayonida quyidagi nazariy sinovlari va meyorlaridan foydalaniladi. (11- jadval).

11-jadval.

Sport maktabini kurash bo'limiga 12 yoshli bolalarni tanlab olish maqsadida nazariy mashqlar meyorlari.

Nazorat qilish sinovlari	Natijalarni baholash	
	Dastlabki testlar	O'rgatishni 1-yil oxirida
Yuqori startda 30 m.ga yugurish	5.4-a'lo 5.5-yaxshi	5.1-a'lo 5.2-yaxshi
Turgan joydan uzunlikka sakrash	160-a'lo 155-yaxshi	180-a'lo 175-yaxshi
Gimnastika narvonida osilib turib 90 ⁰ burchak holatida vaqtga ushlab turish	4-a'lo 3-yaxshi	7-a'lo 5-yaxshi
Baland turnikda tortilish, marta	4-a'lo 3-yaxshi	7-a'lo 5-yaxshi

Sport o'yinlarida sportchilarni kelajagi borligini sport faoliyati jarayonida texnik-taktik vazifani muvaffaqiyat bilan hal etishni ta'minlovchi, o'ziga xos sifatni taxmin qilish asosida aniqlanishi kerak. Sport o'yinlariga bolalarni qobiliyatlarini ishonchli ilmiy asosda bashorat qilish shaxsni individual xususiyatini kompleks o'rganish asosida amalga oshiriladi: sportchini morfofunktsionalligi o'ziga xos xususiyatiga organizmni analizatorli tizimi va organlarini holati jismoniy sifatni rivojlanish darajasi (ko'proq tezkorlik-kuchga); koordinatsion qobiliyatlari,

harakatlantiruvchi harakatni operativ hal etish qobiliyati va sport kurashini olib borish uslubi va usullarni amalga oshirishi hamda tanlashi, taktik vaziyatlar variantlarini ko'ra bilishligini ta'minlovchi, taktik fikrlash; ekstrimal sharoitda o'zini emotsional holatini boshqarish, asab-tizimini zo'riqishini namoyon bo'lishiga bo'lgan qobiliyati.

Sport o'yinlarida qobiliyatlarni ishonchli bashorat qilish sportchini shaxsiy xususiyati va o'rganilayotgan sifatni kompleks rivojlanishini pedagogik kuzatish bilan ko'p martali testlar bilan birga qo'shib olib borishni nazarda tutiladi. Bashorat qilishni ishonchliligiga kuzatishni uzoq vaqt davom etishiga bog'liq. Konservativ belgilariga nisbatan, ularni dastlabki darajasi bir qator yillar davomida shug'ullanish jarayonida sinab ko'riladigan joy o'zaro darajasiga qarab aniqlanadi, sport o'yinini ushbu turini, o'ziga xos xususiyati uchun tezkorlik-kuch sifatini rivojlanish darajasi, o'sish ko'rsatkichi hisoblanadi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida sport o'yinlarini harakatlantiruvchi faoliyatini bir-biriga bog'liqligini sifatli xarakteristikasiga nisbatan bog'liq bo'lmaydi. Ushbu me'zonlar bo'yicha bolalarni qobiliyatlarini aniqlashda differensiyalashgan holda endoksinini ushlab turish zarurdir va har bir sifatni rivojlanishini individual siljitishni o'rganish, sport o'yinlarida ixtisoslashtirish uchun juda muhimdir.

Misol sifatida sport maktabini voleybol va basketbol bo'limlariga tanlab olishda foydalaniladigan meyorlarni keltiramiz. (12,13 jadvallar).

12- jadval.

Yosh voleybolchilarni tanlab olish uchun nazorat qilish meyorlari.

№	Nazorat qilish mashqlari	Yoshi			
		10	12	14	16
1	20m.ga yugurish, sek	4.5	4.0	3.7	3.8
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	200	210	235	260
3	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm	340	420	445	460
4	Stanova kuch, kg	46	49	62	68
5	3 kg.li to'ldirma to'pni turtish	8.20	12.75	13.20	13.60
6	60 m.ga yugurish	8.9	8.7	8.3	8.0

13-jadval.**Yosh basketbolchilarni tanlab olish uchun nazorat qilish meyorlari.**

№	Nazorat qilish mashqlari	Yoshi			
		10	12	14	16
1	20 m.ga yugurish, sek	4.5	4.2	3.8	3.5
2	Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	43	45	48	63
3	Turgan joyidan uzunlikga sakrash, sm	205	225	230	240
3	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm	350	415	430	440
4	3 kg.li to'ldirma to'pni turtish, m	8.55	10.50	11.30	11.60
5	60 m.ga yugurish, sek	8.9	8.7	8.5	8.1

Tanlab olishni uchinchi bosqichini vazifasi IBO'SM, OZK, OSMM sport takomillashtirish guruhini to'ldirish yoki shakllantirish bilan bog'liq bo'ladi.

Tanlab olish bosqichini asosiy vazifalarini ko'proq iqtidorli sportchilarning ajratib olish deb aytish mumkin.

Uchinchi bosqichda tanlab olishni asosiy metodlari antropometrik tekshirish, tibbiy-biologik tadqiqot, pedagogik nazorat qilish sinovi (testlar), psixologik va ijtimoiy tadqiqotlar xizmat qiladi. Antropometrik tekshirish davomida shuni aniqlash zarurki, sport takomillashtirish guruhiga qabul qilish uchun qancha nomzodlar morfotinga mos keladi, ular ushbu sport turini ko'proq buyuk vakillari uchun xarakterlidir.

Pedagogik nazorat qilish sinovi (testlar) katta rol o'ynaydi, odatda ularni natijalari bo'yicha u yoki bu sport turiga muvaffaqiyatli ixtisoslashtirish uchun zarur bo'lgan, individ qobiliyatlari va maxsus jismoniy sifatni soni haqida o'ylab ko'radi. IBO'SM sport takomillashtirish guruhlariga va OZKni yuqori sinflariga tanlab olishni sport maktabini o'quv-mashg'ulot bo'limida mashg'ulotni oxirgi yili davomida o'tkaziladi. Tanlab olish murabbiylar tomonidan o'tkaziladi.

Ko'p yillik tanlab olishni ushbu bosqichida organizmni har xil tizimini funksional imkoniyatlari darajasini aks ettiradigan, baholash ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega bo'ladi. Ayniqsa bashorat qilinayotgan, qon aylanishini daqiqali hajmi, o'pkani tiriklik sig'imi, kislorodni maksimal iste'mol qilish sifatida, shunday ko'rsatkichlarni o'sish me'yorlari hisoblanadi va h.k.

Ushbu bosqichda tanlab olishni muhim tomoni har xil maxsus-tayyorgarlik mashqini bajarish texnikasini baholash hisoblanadi.

Tanlab olishni samaradorligi ko'proq me'yorda ularni maxsus tayyorgarligini va sport mahoratini xarakterlovchi darajasini sportchini asosiy ko'rsatkichlarini baholash bilan bog'liq bo'ladi. Jismoniy sifatni rivojlanish darajasi tezkorlik-kuch, tezkorlik, kuch, chidamlilikni har xil turlari, egiluvchanlik, yuklamani o'tkazish qobiliyati va tiklanish samaradorligi yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiyni ko'rish nazorati asosida doimo bo'lishi shart. Albatta bu sir emas, ko'pchilik sportchilar bo'yicha katta yuklamani bajarib, gohida kuniga ikki marta ko'p va samarali o'quv-mashg'ulot qildiradi. Bu yyerda murabbiy to'la hajmda tiklanish vositasidan foydalanishi zarur.

Tanlab olishni to'rtinchi bosqichida asosan mamlakatni yoshlar, o'smirlar terma jamoasini to'ldirish ishlari olib boriladi va kontingentni ajratish maqsadga ega bo'ladi, uni sport natijalarini xalqaro darajada o'sishiga bashorat berishi mumkin.

Tanlab olishni texnologiyasi va metodlari asosan oldingi bosqichda qanday bo'lsa xuddi shunday qoladi, biroq ularni ahamiyati va hajmi kengayadi. Tanlab olish dasturi beshta bo'limdan iborat bo'ladi:

1. salomatlik holati;
2. nazorat meyorlarini bajarishi;
3. tibbiy-biologik tekshirish;
4. psixodiagnostika;
5. antronometriya.

Tekshirish bo'limlari kompleksida sportchini tayyorgarlik darajasini, alohida tizim holatini, organizmni zaxirali imkoniyatlari darajasini, kuchli va kuchsiz tomonlarini farqini etarli darajada mustahkam baholashiga imkoniyat beradi. Bunda diqqatni absolyut ko'rsatkichlarga qaratilishi kerak, lekin uni oldingi bosqichdagi

o'quv-mashg'ulotni natijasiga sportchi etganda, o'sha progress yoki o'sish bo'ladi. Ustunlik shunday sportchilarga beriladiki, ular sport mahorati darajasida katta siljishga erishgan bo'ladi, pedagogik ta'sir etishini eng kuchli vositasidan chegaralangan holda foydalanishda, organizmni muhim funksional tizimini imkoniyatlarini ko'proq oshiradi. Sport mahorati darajasidagi kongressga shuncha kam kuchlanish bilan erishiladi, shunga keyinchalik takomillashtirish uchun ko'proq zaxiralar qoladi. Kelajagi porloq shunaqa sportchilar hisoblanadiki, ular ishlab chiqilgan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulot qiladilar, biroq individual imkoniyatlarini maksimal ravishda amalga oshirish bosqichida o'quv-mashg'ulotni tashkil etish uchun xarakterli bo'lgan, o'quv-mashg'ulot va musobaqalashish yuklamasining maksimumiga erisha olmaydilar.

Sport zaxiralarining tayyorlash jarayonida mamlakat o'smirlar terma komandasiga tanlab olinishi samarali tuzilishiga ega bo'ladi. Terma komandaga kelajagi bor nomzodlar harakatlanuvchi potensialini, jismoniy sifatini, keyinchalik rivojlanish imkoniyatini sportchini organizmini funksional imkoniyatlarini oshirish, yangi harakat malakalarini egallash, o'quv-mashg'ulot yuklamasini jadalligi bo'yicha yuqori va ko'proq hajmi bo'yicha bajarish qobiliyatiga, musobaqalarda sportchilarning psixologik jihatdan mustahkamligini hisobga olish asosida aniqlanadi. Nomzodlarni tanlab olish jarayonida quyidagi komponentlari hisobga olinadi:

Morfologik belgilari; maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi; sport-texnik tayyorgarlik darajasi; taktik tayyorgarlik darajasi; psixologik tayyorgarlik darajasi; sportchini organizmini funksional imkoniyatlari; katta jismoniy va psixologik yuklamadan keyin tiklanish qobiliyati; sportchini o'z-o'zini takomillashtirish darajasi va bilim darajasi.

Tanlab olishni beshinchi bosqichi aniq sport turlari bo'yicha mamlakat terma komandasini to'ldirish bilan bog'liq bo'ladi.

Mamlakat terma komandasiga nomzodlarni ko'proq iqtidorli va kelajagi bor sportchilarning o'rtasidan tanlab olishni amalga oshirishi kerak. Tanlab olishni asosiy shakli sport musobaqalari xizmat qiladi. Bunda nafaqat sport natijalari balki ularni oxirgi ikki-uch yil davomidagi dinamikasi, joriy yil davomidagi natijalari dinamikasi,

xalqaro toifadagi sport ustasi natijalari darajasida ushbu sport turidan jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish talablari asosiy komponentlariga mos ravishda hisobga olinadi.

Aniq sport turi bo'yicha O'zbekiston terma komandasi tarkibiga markazlashgan tayyorgarlikdan o'tish uchun yosh sportchilarning kontingentidan tanlab olish maqsadida olimpiyachilarni tayyorlash markaziy bazasida qatnashchilarning majburiy testdan o'tkazish bilan ko'rik o'quv-mashg'ulot yig'ini o'tkaziladi.

O'quv-mashg'ulot yig'ini davomida o'tgan bosqichida o'quv-mashg'ulot yuklamasini hisobga olish va test natijalarini tahlil qilish asosida sport federatsiyalarini murabbiylari ilmiy-kompleks guruhini (NKG) xodimlari bilan birgalikda o'quv-mashg'ulot jarayonini olib borish xarakterini va tayyorgarlik natijalarini baholaydilar. Kompleks tekshirish natijalari bo'yicha sportchilarni kontingentini aniqlaydi, ularni individual ko'rsatkichlari Olimpiya tayyorgarligi vazifasini hal etishga mos keladi va aniq musobaqalarda qatnashish uchun sportchilarning kontingentini to'ldirish uchun yakuniy mezoni bo'lib xizmat qiladi. Individual imkoniyatlarini maksimal amalga oshirish bosqichida ko'proq o'sishi esa sportchini qobiliyati haqida guvohlik beradigan asosiy ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, bu har tomonlama texnik tayyorgarlik hisoblanadi. U yoshlarni mukammal nafaqat aniq sport turini texnikasini egallashda, balki har xil mashqlarni bajarish jarayonida harakatni dinamik parametrlari va vaqtli, bo'shliqlarni aniq almashtirib, turli tuman maxsus-tayyorgarlik mashqlarini ko'proq miqdorda yoki texnik jihatdan to'g'ri bajarishni bilishida namoyon bo'ladi.

Sportchini shaxsiy va psixologik sifatini baholash alohida katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunda birinchi navbatda musobaqada stress vaziyatda bardoshlilikini, faol musobaqa kurashiga sozlash qobiliyatini, o'yinga jalb qilishda bilimini, qiyin o'quv-mashg'ulot shuni hajmini bajarishda psixologik bardoshlikka kuchlanishni nazorat qilish qobiliyati, shuningdek kuchli raqiblar atrofida mavsumni eng ko'proq musobaqalarida eng yuqori natijalarni bilib, baholash kerak.

Tanlab olishni beshinchi bosqichida sport takomillashtirishni qat'iy sharti sportchini mustahkam sog'lig'i hisoblanadi. Avvalo eng yuqori natijalarga erishishga sportchining qobiliyatini baholash, aniqlash, unda kasalliklarni yo'qligiga ishonch

hosil qilish kerak. Bu sportda muvaffaqiyatga erishishda o‘sishi uchun tormozlashishi yoki to‘xtatishi mumkin va salomatlik holatidagi bir muncha o‘zgarishlarni bartaraf qilishi kerak.

Ilmiy tadqiqot natijalarini asoslashini qayd qilishiga ko‘ra, sportchini organizmiga aniq sport turiga quyidagicha talablar haqida tasavvurga ega bo‘lish sportda tanlab olish vazifasini shakllantirishga yordam beradi va uni hal etish yo‘llarini topadi, shuningdek, endigina kelgandan to xalqaro toifadagi sport ustasigacha sportchilarning tayyorlash tizimiga ta’sir etadi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Sportda tanlab olish muammosining muhimligi va kerakligini nima bilan tushuntirasiz?
2. “Sportda tanlab olish” va “Sportda orientatsiya qilish” tushunchalarini aniqlab bering?
3. Sport maktabiga tanlab olish tizimini asosiy bosqichlarini ta’riflab bering?
4. Sport maktabini to‘ldirishda murabbiylar tomonidan bolalar va o‘smirlarni tanlab olishda qanday metodlardan foydalanadilar?
5. Sportda tanlab olishni bosqichlarini ta’riflab bering?
6. Sport turlarining har xil guruhlariga tanlab olish mezonini ta’riflab bering?
7. O‘zbekistonni o‘smirlar, o‘spirinlar va yoshlar terma komandalariga tanlab olishni qanday mezonlarini bilasiz?

V -BOB. YOSH SPORTCHILARNI

MUSOBAQALASHISHGA TAYYORLASH VA MUSOBAQA

Barcha sportchilar uchun musobaqa alohida ahamiyatga egadir. Ularda qatnashmaslik sportchining malakasi yo‘q, sport ham yo‘q degani. Musobaqa o‘quv-mashg‘ulot jarayonining eng yuqori nuqtasi hisoblanadi, bu nafaqat sport o‘quv-mashg‘ulotsi natijalarni umumlashtirish, uning samaradorligini ijobiy baholash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Sportdagi muvaffaqiyatlar musobaqa natijalari hisoblanadi va u qoida bo‘yicha, raqib ustidan g‘alaba qozonganligini ballarda, gol, ochkolar bilan baholashda aks etadi; vaqt ko‘rsatkichlarida, masofada, og‘irlikda, nishonni aniq olishda aks etgan natijalarini namoyish etadi.

Sportda yuqori ya’ni absolyut darajada muvaffaqiyatga erishishga intilmaslikni tasavvur qilib bo‘lmaydi, ular esa alohida inson sifatida va xuddi shunday to‘liq komanda sifatida zaxira imkoniyatlarini baholash etaloni sifatida baholanadi. Biroq sportning o‘ziga xos xususiyati va sportda muvaffaqiyatlarga erishish ko‘rinishidagi uning ko‘rsatkichlari mavjud bo‘ladiki, ya’ni agarda tor guruhdagi kuchli yosh sportchilarning kuchi ta’siri ostida absolyut muvaffaqiyatlarga erishgan bo‘lsa, bir necha yillardan keyin ular shug‘ullanuvchilarning ko‘proq keng ommasi va borgan sari ko‘proq boyligi bo‘lib qoladi.

Sportdagi muvaffaqiyatlar ko‘proq omillar bilan aniqlanadi, ular asosan uchta guruhga bo‘linadi: 1- guruh- individual, 2- ilmiy-texnik taraqqiyot, va 3- ijtimoiy-iqtisodiy hisoblanadi.

INDIVIDUAL OMILLAR

Zamonaviy ilm iste’dodli, qobiliyatli va kelajagi bor bolalarni farqlay oladi. Xohlagan sport turi bilan shug‘ullanish yosh sportchidan ma’lum qobiliyatlarni namoyon qilishini talab qiladi, ular bitta yoki bir nechta faoliyat turlarini muvaffaqiyatli bajarish sharti hisoblanadi, shaxsning individual o‘ziga xos xususiyatlari aks etadi. Shuni qayd qilish zarurki, ya’ni qobiliyatlar bilimga,

ko'nikmalarga va malakalarga olib bormaydi, ma'lum faoliyat usullarini va tezligini, chuqurligini va mustahkam ekanligini "ko'rsatmaydi."

Tug'ma qobiliyat komponentining biri-biriga bog'liqligi iste'dod hisoblanadi. U yosh kishiga uni faoliyatiga mos ravishda muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatini ta'minlaydi. Sportga nisbati bo'yicha ma'lum musobaqalashish faoliyatini amalga oshirishni muvaffaqiyatini ta'minlovchi, shaxsning o'ziga xos jismoniy va psixologik sifati haqida gapirish mumkin. Iste'dod asta-sekin sport maktabining bitta guruhidan boshqasiga, ko'proq yuqori toifadagi, bitta turli komandadan boshqasiga yosh sportchilarning o'tishida eng asosiy mezon hisoblanadi.

Sport turiga ma'lum qobiliyatlarni rivojlantirish asosida ma'lum iste'dodlar etishadi. Bolaning iste'dodi o'zidan o'ziga faqat qobiliyatini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Buning uchun esa yo'naltirilgan tarbiya, rivojlanish va o'rganish zarurdir. Shunday qilib, bolaning iste'dodini optimal pedagogik ta'sir etishida qobiliyati bilan birga qo'shib olib borish, ayrim vaziyatlarda, oldingi avlodlarda to'plangan tajribalardan foydalanish ma'lum qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Sportda qobiliyatlarni baholashda murabbiy uchta kalitli yoki hal qiluvchi uchta momentlarga duch keladi:

- ma'lum sport turiga qobiliyatlarining tarkibi;
- keyinchalik takomillashtirishning o'ziga xos xususiyatlarini oldindan bashorat qilish maqsadi bilan ushbu qobiliyatlarni har bir sportchida ijobiy va ko'proq erta baholashdir;
- bu qobiliyatlarninig shakllanishiga qanday yo'llar bilan erishiladi, agarda u etarli darajada rivojlangan bo'lsa yoki ular past darajada bo'lganda ularni nima bilan o'rnini to'ldirilishi.

Bu va boshqa nuqsonli masalalar yuqori sport natijalariga erishishga yordam beruvchi, sportda ko'pchilikni tanlab olish jarayonidagi omil sifatida hal etiladi.

Agarda yosh sportchining individual iste'dodi etarli konservativ omil bo'lsa, madomiki uning asosida tibbiy qobiliyatlar yotadi. Eng iste'dodli sportchilardan bittasi ham mehnat qilmasdan yuqori natijalarga erishishi mumkin emas.

Hozirgi vaqtda o'quv-mashg'ulot yuklamasi va yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga umumiy sarf qilingan vaqtda bir muncha miqdorda muvaffaqiyatga erishadi. Alohida sport fanlarida ko'pchilik sport turlarida O'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitida, kuniga uch martalik o'quv-mashg'ulot mashg'uloti amaliyotda qo'llaniladi.

Bularning barchasi yosh sportchining shaxsiy xususiyati va psixologik sifatiga yuqori talablarni qo'yadi.

Shunday qilib, sportchining tayyorgarlik darajasi ularning o'quv-mashg'ulot va musobaqalashishi tizimida samarali foydalanishga, shuningdek, ushbu faoliyatning maqsadini shakllantiruvchi, jamoatchilik va shaxsiy sport faoliyatini hamda motivlarini muhimligini tushunib etishiga bog'liq bo'ladi, bu sportda muvaffaqiyatlarga erishishning o'sishini ta'minlaydi.

ILMIY-TEXNIKAVIY TARAQQIYOTI

Zamonaviy jamiyatda ilmiy-texnikaviy taraqqiyot barcha tizimlarni takomillashtirishga uzluksiz ta'sir etadi va tibbiy ravishda musobaqalashish natijasini yaxshilashga, uni yangi sifat darajasiga olib chiqishni nazarda tutadi. Bu guruhdagi omillardan birinchi o'rinni, sportda muvaffaqiyatlarga erishish darajasiga ta'sir etuvchi, sport tayyorgarligining ilmiy-metodik asoslari tizimi egallaydi. Faqat zamonaviy ilmiy ma'lumotlar asosida, metodikani ishlab chiqishni qayta ishlanishi va sport o'quv-mashg'ulotsi tuzilishidan o'z o'rnini topish, yosh sportchini tayyorlashning samaradorligi haqida gapirish mumkin. Sport tayyorgarligining zamonaviy tizimida masalalarni joriy qilishning eng muhim momenti, bu jarayonning barcha qatnashchilari axborot bilim bilan ta'minlash hisoblanadi: sportchilar murabbiylar, vrachlar va boshqalar.

Sportchini tayyorlashning samarali tizimi pastki darajasi yuqori sifatli as-BOB-anjomlari, poyabzallar, kiyimlar, ximiya moslamalarini tanlashga bog'liq bo'ladi. Sportchi rivojlanish tarixini ko'rsatishga, ya'ni doimiy ravishda sport jihozlarini yangi namunalardan foydalanish sharti, sifatli va yaxshi jihozlarni yaratish, trenajerlarning turli-tuman konstruksiyalarini qidirib topish (mexanik, elektr mexanik, elektron), ular

sport ternirovkasini umumiy, xuddi shunday, ayrim vazifalarini hal etishga yordam beradi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida ko‘proq, rolni vosita va yuqori o‘quv-mashg‘ulot hamda musobaqalashish yuklamasidan keyin yosh sportchilarning tiklanish metodlari, shuningdek, uning sport ish qobiliyatini oshirish usullari o‘ynaydi.

IJTIMOIIY-IQTISODIIY OMILLAR

Sotsiologik tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, u yoki bu davlatda sportda muvaffaqiyatlarga erishish darajasi ko‘proq jamiyatning material turmush sharoitiga bog‘liq bo‘ladi, u esa kishining umumiy hayot faoliyati davomida ma‘lum eng asosiy rolni egallaydi. Rivojlangan davlatlarda sport turining ko‘proq turlari ommalashgan. Shu bilan bir vaqtda, yuqori bo‘lmagan iqtisodiy rivojlanayotgan davlatlarda aholining o‘ziga xos geografik hamda etnik xususiyatlari va uning an‘analarini aks ettirgan, ikki-uchta sport turini muvaffaqiyat bilan rivojlantirish mumkin. Bunga misol hilib, Efiopiya va Keniya yuguruvchilari, Lotin Amerikaning bokschilari, Afrika davlatlarining futbolchilarini va boshqalarni ko‘rsatish mumkin. Ko‘p tarqalgan va ommaviy sport turlarini kompleks rivojlantirishga bu davlatlarning jamiyatning turmush hayotini iqtisodiy mablag‘i bilan bog‘liq bo‘lgan holda kuchi etmaydi.

Musobaqa bu bolalarni, o‘smirlarni, yoshlarni, o‘spirinlarni va qizlarning sport tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismidir. Ular o‘zida sport maktabining tadbir rejalarini aks ettiradi va shunday vazifalarni hal etishga yordam beradi:

- o‘tib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash;
- o‘tib kelayotgan organizmning funksiyasini takomillashtirish, chiniqtirish, salomatligini mustahkamlash, hayot uchun eng muhim bo‘lgan jismoniy sifat va malakalarni rivojlantirish;
- o‘quvchilarni va ishchi yoshlarni sportga muntazam shug‘ullanishiga jalb qilish;
- ayrim sport turlarini umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida, litsey, kasb-hunar kollejlarda, oliy o‘quv yurtlarida va turar joylarida kengroq rivojlantirish;
- sport bilan shug‘ullanishga qiziqishni hosil qilish;
- yosh sportchilarning muvaffaqiyatga erishishini oshirish;
- sportni ommalashtirish va targ‘ib qilish.

O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida sport musobaqalari izchil kelishilgan tizimda shakllangandir. Barcha yirik sport musobaqalarini uchta guruhga bo‘lish mumkin:

1. Olimpiya o‘yinlari, Yevropa, Jahon va Osiyo chempionatlari, Jahon kubogi bosqichlari turiga o‘xshash yirik xalqaro musobaqalar va boshqalar.

2. Sport turlari bo‘yicha har yili o‘tkaziladigan O‘zbekiston birinchiligi musobaqalari.

3. Butun O‘zbekiston miqyosidagi musobaqalar, mashhur, ajoyib sanalarga, shuningdek har xil davlat va jamoatchilik tashkilotlariga bag‘ishlangan musobaqalar.

Shuningdek maqsadga mo‘ljallangan yoki belgilashdan kelib chiqib musobaqalar quyidagilarga bo‘linadi:

1. Chempionni aniqlaydigan, birinchilik uchun o‘tkaziladigan musobaqalar;

2. terma komandani shakllantirish uchun kuchli sportchilarni tanlab olish maqsadida o‘tkaziladigan musobaqalar;

3. o‘quv-mashg‘ulot mashg‘uloti davomida o‘tkaziladigan nazorat musobaqalari, ularning maqsadi o‘quv-mashg‘ulot qilganlik holatini pedagogik nazorat qilish va shug‘ullanuvchilarning sportdagi muvaffaqiyatlari;

4. har xil an‘ana va sanalarga bag‘ishlangan ommaviy musobaqalar, har xil yugurish, kross musobaqalari;

5. har xil sport turlarini targ‘ibot qilishni ommalashtirish uchun namunali yoki o‘ziga xos musobaqalar;

Tashkil qilish shakli bo‘yicha quyidagi sport musobaqalari bo‘lishi mumkin:

1. sinfda, maktabda, sport klubida, yopiq tarzda o‘tkaziladigan musobaqalar, bunda faqatgina ushbu jamoaning sportchilari qatnashadilar;

2. ochiq musobaqalar, bunda boshqa jamoalarning alohida sportchilari, komandalar qatnashishlari mumkin, ular to‘laqonli medal, mukofotli o‘rinlar uchun kurashishlari mumkin va boshqalar.

3. o‘rtoqlik uchrashuvlar va sinflar, maktab jamoalar komandasi o‘rtasida oldindan kelishib olingan musobaqalar va boshqalar.

4. sinflar, maktablar, sport klublari, jismoniy tarbiya jamoalari, tuman, shahar, viloyatlar o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari va boshqalar.

Sport amaliyoti sport musobaqalarining bir qator turlarini birlashtiradi, ular o'z navbatida har xil mezonlar bo'yicha bo'linadilar va hammadan ko'ra eng avvalo yillik tayergarlik tizimining muhimligi va tig'izligidadir. Shuning uchun ular tayyorgarlik, nazorat, yordamchi tiklab olish va eng asosiy musobaqalarga ajratiladi.

Sport musobaqasini sinov sharti bo'yicha shaxsiy komanda va boshqacha bo'lishi mumkin. Shaxsiy musobaqalarda sportchilarning barcha qatnashchilarning o'rinlari, g'oliblar va sovrindorlar aniqlanadi. Shaxsiy komanda musobaqalarida o'yin qatnashchilari shaxsiy o'rinni egallashlaridan tashqari, shuningdek qatnashuvchi komandali musobaqa xarakterining o'ziga xos xususiyati shundaki, ya'ni barcha o'yin qatnashchilari, shular qatorida beshta jamoaning yosh sportchilari o'rtalarida o'zaro musobaqalashish hisoblanadi.

Komandaga oid musobaqalarda faqat komandalar egallagan o'rinlari bilan aniqlanadi, uni shaxsiy komandasini komandali musobaqani farqi shundaki, bitta komandani o'yin qatnashchilari faqatgina boshqa komanda sportchilari bilan musobaqalashdilar.

Musobaqani masshtabiga bog'liq holda tuman, shahar, viloyat, respublika va boshqalarga bo'linadilar, chunki o'yin qatnashchilarining yoshiga bog'liq holda bolalar, o'smirlar, kattalarga bo'linadi.

O'zbekiston Respublikasida yosh guruhleri bo'yicha quyidagi musobaqa tizimlari ishlaydi yoki mavjud bo'ladi:

I-guruh. 7-8, 9-10, 11-12 va 13-14 o'g'il va qiz bolalar, bular maktab jismoniy tarbiya jamoasida sport to'garaklarida, Bolalar va o'smirlar sport maktablarida, turar joylarida tashkil etilgan to'garak va komandalarda shug'ullanadilar.

II-guruh. 15-16 va 17-18 yoshli o'spirin va qizlar, bular sport maktablarida, jismoniy tarbiya jamoalarida muntazam ravishda tayyorgarlikdan o'tganlar.

III-guruh. Yoshlar (o'spirinlar) 19-21 yoshli, ular fizkultura jamoasida, sport to'garaklarida, oliy sport maxorati maktablarida, oliy ta'lim bilim yurtlarida va akademik litsey hamda kasb-hunar kollejlarda sport maxoratini oshirish bo'limlarida

mahoratini takomillashtiradilar. Ushbu yosh guruhi alohida sport turlarida ajralib turadi (kurash, boks, eshkak eshish, qilichbozlik va boshqalar) bular o‘smirlar (yoshlar) guruhidagi sportchilardan katta sportchilar guruhi asta-sekin o‘tish uchun alohida sport turlari ajratiladi.

IV-guruh. Katta yoshli sportchilar.

Shunday qilib bizning davlatimizda sport musobaqalarini o‘tkazish va rejalashtirishning ma’lum tizimi mavjuddir. Uning asosi sport maktablarida ilmiy asoslangan va jismoniy tarbiya harakatini boshqarish tashkiliy tuzilishi hisoblanadi. U esa uzluksiz sportchilarning mahoratini va ommaviylikini o‘sishi, sport fani ilmining va amaliyotining o‘sishi bilan takomillashtirildi.

Bu tizim hududiy va biror idoraning tamoyillari bo‘yicha musobaqani tashkil etishni nazarda tutadi. Hududiy musobaqa madaniyat va sport qo‘mitasi tomonidan tashkil qilinadi va o‘tkaziladi, (tuman, shahar, viloyat musobaqalaridan boshlanib to respublika musobaqalari bilan tugallanadi). Hududiy musobaqalarda jismoniy tarbiya jamoalarining sportchilari (sport klublari), tuman, shahar, viloyat, respublika sportining qaysi sport tashkilotiga qarashidan qat’iy nazar sport musobaqalarida qatnashadilar.

Maktab o‘quvchilarining tuman va shahar musobaqalari har yili XTB qoshidagi “Yoshlik” va Bolalar sport jamg‘armalari va boshqa tashkilotlar tomonidan o‘tkaziladi.

Ushbu musobaqa dasturlariga respublika va shuningdek respublika final musobaqalari dasturiga kirgan sport turlari kiritiladi. Bolalar va o‘smirlarni har yili respublikada o‘tkaziladigan an’anaviy sport musobaqalariga bolalar va o‘smirlarni keng jalb qilish uchun bir qator sport turlarining musobaqalari o‘tkaziladi (masalan, yengil atletika, shaxmat, shashka, futbol, basketbol, voleybol).

Maktab o‘quvchilari o‘rtasida o‘tkaziladigan barcha sport musobaqalari maktabdan tashqari vaqtda o‘tkaziladi. Musobaqa haqidagi nizom, musobaqa dasturi, ularning davriyligi, soni, musobaqa qatnashchilarining yoshi, xalq ta’limi vazirligi, O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha davlat qo‘mitasi tomonidan tasdiqlangan, musobaqalashish yuklamasi me’yoriga kuchga kirgan musobaqa qoidasiga mos kelishi shart. Barcha musobaqa qatnashchilari musobaqa

doirasiga bog‘liq bo‘lmagan holda dastlabki tayyorgarligiga mos keladigan va unda qatnashishiga shifokorning ruxsati bo‘lishi shart.

Chunki sport musobaqalari o‘quv-mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi bo‘lib hisoblanadi, ularning xarakteri va o‘tkazish vaqti oldindan rejalashtiriladi. Musobaqa o‘tkazish va rejalashtirishning asosiy hujjatlari kalendar reja va musobaqa haqidagi nizom hisoblanadi. Musobaqa kalendar rejasi ularni o‘tkazishga javobgar shaxs, tashkilot tomonidan tuziladi. U oldindan tasdiqlanadi va joylarga yuboriladi. Musobaqa kalendar rejasi muqobil va yillik bo‘lishi mumkin. Umumiy kalendar rejasini o‘z vaqtida olish esa ko‘p tashkilotlarga ishini to‘g‘ri rejalashtirishga, o‘zining kalendar rejasini tuzishga, musobaqalarda qatnashishga muvaffaqiyat bilan tayyorgarlik ko‘rishga imkoniyat beradi. Musobaqaning kalendar rejasi muqobil va an’anaviy bo‘lishi shart. Bu esa murabbiy va sportchilarning bir qator yil davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga va asosiy musobaqalar davrida yaxshi natijalarga erishishiga imkoniyat beradi. Musobaqa kalendar rejasi turining namunasi 14-jadvalda keltirilgan.

14-jadval.

Musobaqaning kalendar rejasi

№	Musobaqa nomlari	O‘tkazish vaqti	O‘tkazish joyi	Qatnashuvchi tashkilot	Musobaqani o‘tkazish uchun javobgar shaxs
1					
2					

Musobaqani o‘tkazish va rejalashtirish jarayonida quyidagi metodik nizomga yoki holatlarga rioya qilish kerak. Musobaqalashish yuklamasi hisoblanib yosh sportchiga ko‘proq ta’sir etuvchi kuchli qo‘zg‘atuvchi xhisoblanadi. Musobaqada qatnashish katta energiyani sarflash, yuqori asab va jismoniy zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘ladi. Yosh sportchilarning musobaqalashish yuklamasi ta’sir etishini hisobga olib, ularni rejalashtirishda alohida qat’iy asta-sekinlik prinsipiga amal qilinadi. Tayyorgarlikning individual rejasi ishlab chiqilganda yosh sportchilarning tipologik o‘ziga xos xususiyati, ularning tayyorgarlik darajasiga diqqatni qaratish kerak va shundan kelib chiqib yilda musobaqa sonini rejalashtirish kerak bo‘ladi. Sport bilan

shugʻullanishning boshlangʻich bosqichida musobaqada qatnashish uchun bolalarni tayyorlashni davom etishi kamida bir yilni tashkil etadi. Bolalarga sport va badiiy gimnastika, akrobatika, yengil atletikani; tezkor kuch turlari basketbol buyicha 1-1,5 yil ixtisoslashtirilgan mashgʻulotdan keyin musobaqada qatnashishga ruxsat etiladi; changʻi poygasida, konkida uchish sportida, suzishda 1-1,5-2 yil shugʻullangandan keyin; konkida figurali uchish, suvga sakrash 2-2,5 yil shugʻullangandan keyin ruxsat beriladi.

Musobaqani shunday qilib rejalashtirish kerakki, chunki oʻzining yoʻnalishi va murakkabligi darajasi boʻyicha ular koʻp yillik sport tayyorgarligining ushbu bosqichida oldiga qoʻygan vazifasiga mos kelishi kerak. Yosh sportchilarning musobaqada qatnashishiga ruxsat etish faqat shunday holatlarda maqsadga muvofiq boʻladiki, qachonki ular oʻzlarining tayyorgarlik darajasi boʻyicha maʼlum sport natijalariga erishadigan boʻlishi kerak. Koʻp yillik oʻquv-mashgʻulot bosqichiga bogʻliq holda musobaqalashish faoliyatining roli jiddiy oʻzgaradi. Shunday ekan koʻp yillik tayyorgarlikni boshlangʻich bosqichida faqat tayyorgarlik va nazorat qilish musobaqalari rejalashtiriladi. Shuning uchun musobaqa kam oʻtkaziladi va unga maxsus tayyorgarlik olib borilmaydi. Musobaqaning asosiy maqsadi Oʻquv-mashgʻulot jarayonini joʻshqinligini oshirish, musobaqa tajribasini egallash, ushbu oʻquv-mashgʻulot bosqichining samaradorligini nazorat qilish hisoblanadi. Keyingi koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarida yosh sportchilarning toifasining (klassifikatsiya) oʻsish meʼyori boʻyicha musobaqalar soni oshib boradi. Musobaqalashish amaliyotiga sportni takomillashtirish bosqichida koʻproq rol oʻynaydigan, tanlab olish va asosiy musobaqalar kiritiladi.

Sport natijasi son yoki miqdoriy xarakteristika sifatida yosh atlet uchun mustaqillik qilishiga yoki ahamiyatga ega boʻladi.

Sport natijalari maʼlum darajadagi rasmiy musobaqalarda avvalgi erishganlaridan oshgan boʻlsa oʻspirinlar, yoshlar va katta sportchilar uchun rekord sifatida qayd qilinadi.

Shunday sport turlarida rekordlar qayd kilinishi mumkinki, unda sport natijasi og'irlikni, uzunlikni, masofani, balandlikni, tushirish soni, vaqti bilan o'lcham birligida aniqlash mumkin va hokazo.

Zamonaviy sportda musobaqa bu nafaqat g'olibni aniqlash, va lekin malakali sportchini tayyorlashning muhim vositasi, sport maxoratini takomillashtirish, tayyorgarlik darajasini nazorat qilishdir va h.k.

Yosh sportchini axloqiy tarbiyalash, sport mahoratini oshirish, psixologik va harakat funksiyasini takomillashtirish, jismoniy tayyorgarligiga yordam ko'rsatishda musobaqa uning shaxsini har tomonlama garmonik tarbiyalashga yordam beradi. Sport bilan faol shug'ullanishga qiziqtirish yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilganligi, musobaqa yosh insonni jamiyatda shakllantirishga ta'sir etish uslubi hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlar musobaqasi dasturida ko'pkurashning har xil turlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ko'pkurash bo'yicha musobaqa tizimini doimiy ravishda takomillashtirib borish zarur. Ko'pkurashning mazmuni sport turining o'ziga xos xususiyatiga va musobaqalashuvchilarning tayyorgarligiga va yoshiga qarab yoki bog'liq holda o'zgarishi kerak. Shunday qilib, masalan, yengil atletika ko'pkurash bo'yicha musobaqa dasturini mazmuni yuguruvchi-sprinterlarga va to'siqlar osha yuguruvchilarga, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarga sakrovchilarga, uloqtiruvchilarga har xil bo'ladi va ixtisoslashtirilgan ko'pkurashga yengil atletikani 2-3 ta turini hamda 2-5 ta nazorat mashqini qo'shish bo'yicha, musobaqani o'tkazish lozim. Yosh sportchilarning malakasini oshib borishi bilan ko'pkurash dasturi tanlab olingan sport turini o'ziga xos xususiyatiga mos ravishda, borgan sari ko'proq ixtisoslashib boradi.

Musobaqa haqidagi Nizom aniq belgilangan sharoitda va musobaqani o'tkazishda asosiy hujjat bo'lib hisoblanadi. Bu Nizomni har bir bo'limi diqqat bilan o'ylangan va aniq bayon qilingan bo'lishi shart. Nizom ushbu sport turi bo'yicha musobaqa qoidasi va kalendar reja asosida tuziladi hamda musobaqani o'tkazishga qadar kamida bir oy oldin musobaqada qatnashadigan tashkilotlarga yuboriladi.

Musobaqa haqidagi Nizom quyidagi bo'limlardan tashkil topgan: maqsadi va vazifasi; o'tkazish joyi va vaqti; o'yin qatnashchilari; musobaqani o'tkazish va

tayyorlashga rahbarlik qilish; musobaqani o‘tkazish sharti va dasturi; g‘oliblarni aniqlash tartibi; shaxsiy va komanda birinchiligi g‘oliblarini mukofotlash; zayavkani berish tartibi va vaqti; musobaqa qatnashchilarini qabul qilish shartlari. Musobaqa haqidagi Nizomni bo‘limlarining mazmuni musobaqaning masshtabi va turiga bog‘liq bo‘ladi. Musobaqa haqidagi Nizomni tuzishda alohida qatnashchilariga “Musobaqani o‘tkazish sharti va dasturi”, “G‘oliblarni aniqlash tartibi” bo‘limlariga qaratilishi kerak. “Musobaqa qatnashchilari” bo‘limida qaysi tashkilotlar, qanday guruhlarini ushbu musobaqaga qatnashishlariga ruxsat etilishini, komandaning soni jihatdan tarkibini aniq ko‘rsatilishi shart. Musobaqaga yoshi bo‘yicha alohida qatnashchilarini toifasi, qaysi sport jamiyatiga taalluqligi, idoraga, jamoaga, hujjatlari qayd qilinadi, ularning har bir o‘yin qatnashchilarini taqdim etish shartini bayon etadi. Bu bo‘limda shaxsiy birinchilik musobaqalariga qo‘yish sharti tanlab olinadi. “Musobaqani o‘tkazish sharti va dasturi” bo‘limida barcha jamoalarni qatnashchilari uchun barcha guruhlar bo‘yicha musobaqa dasturiga kiritilgan, musobaqa faoliyatini barcha turlarini, shuningdek bu turlarini kunlar bo‘yicha taqsimlanishini sanab o‘tiladi. Musobaqa qatnashchilarining soni ko‘p bo‘lgan vaziyatda guruhni qur’a tashlash va qatnashchilarni tartib bilan taqsimlashni nazarda tutilishi kerak. “G‘olibni aniqlash tartibi” bo‘limida komandaning tarkibi, alohida turlar bo‘yicha sinovda qatnashuvchilarning soni va komanda natijalarini yakunlash sharti aniq va to‘g‘ri ko‘rsatiladi.

Komanda birinchiligidagi g‘oliblarni aniqlash har xil uslublarda o‘tkaziladi:

1. barcha musobaqa turlarida o‘yin qatnashchilarining eng ko‘p ochko bilan egallagan o‘rni;
2. eng ko‘p ochko bilan egallagan o‘rni;
3. ayrim sport turlarida vaqtni kam yig‘indisi bo‘yicha, qachonki o‘sha sport natijasi aynan o‘sha ko‘rsatkichlar bilan aniqlanadi, ana shunday vaziyatda musobaqaning barcha qatnashchilarining vaqti qo‘shiladi. Musobaqani barcha dasturi bo‘yicha musobaqani alohida turlarida komandalar tomonidan egallagan o‘rinlari (ochkolar) yig‘indisi bo‘yicha aniqlanadi;
4. alohida sport turlari natijalarining jadvali bo‘yicha aniqlanadi. Bunday vaziyatlarda musobaqani barcha imkoniyati bo‘lgan natijalari ochko o‘tkazib

hisoblanadi, g'olib jamoa esa barcha sinovda qatnashuvchilarning eng ko'proq to'plagan ochkosi bilan aniqlanadi.

Sport musobaqani tashkil etish O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qo'mitasining rasmiy hujjatlarida bo'lgan Nizom asosida amalga oshiriladi. Shunday qilib ana shu hujjatlar asosida "Bolalar va o'spirinlar yoshidagi sportchilar uchun sport turi bo'yicha musobaqani o'tkazish sharoiti va musobaqalashish yuklamasini normalari" nashr qilingan. Bularning barchasi BO'SM va OZKlar uchun tuzilgan o'quv dasturlarida qilingan. Yuklamani normalari esa musobaqalashuvchi yosh sportchilarning jinsi va yoshini hisobga olish bilan murabbiylar va pedagoglarni ilg'or tajribasi hamda ilmiy tadqiqot ma'lumotlar asosida ishlab chiqilgan. Bu hujjat sport turlari bo'yicha bolalar va o'spirinlar musobaqasini o'tkazishda harakatdagi qoidasi va ular haqidagi nizomni tuzishni takomillashtirish uchun, majburiy va pedagog, murabbiylar shuningdek sport maktabi, yagona sport klassifikatsiyasi, maktab fizkultura jamoasini to'garagini o'quv dasturiga zarur bo'lgan o'zgarishni kiritish uchun pedagoglar, murabbiylar, shifokorlarga boshqarishni amaliy dasturi hisoblanadi. Musobaqalashish yuklamasini normalari barcha fizkultura tashkilotlariga, shuningdek vazirlik va muassasa hamda ularni o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha o'tkaziladigan joylardagi tashkilotlariga tarqatiladi.

Yuklamani normasi 35ta sport turi bo'yicha musobaqani reglamentiga solishda amaliy ishda ulardan foydalanish uchun sport maktablari, muassasa, ko'ngilli sport jamiyati sport tashkilotlari, madaniyat va sport hududi qo'mitalariga tavsiya qilinadi. Har xil yosh guruhlar uchun mos ravishda talablar va sharoitlarni nazarda tutiladi. Shuningdek, musobaqani murakkablik darajasi, ularni soni, xarakteri, masshtabi, ularga tayyorgarlik ko'rish vaqtida va tiklanish davrini davomiyligi aniqlanadi. Musobaqani material tomondan ta'minlash talablari va sharoitlari ham nazarda tutiladi. Shuning uchun amaliyotda musobaqalashish yuklamasini qo'llash musobaqalarga ruxsat etilgan, o'quvchilar bilan dastlabki o'quv-mashg'ulot ishlarni o'tkazadi va muntazam ravishda tibbiy nazoratga qat'iy rioya qilishda amalga oshirilishi kerak.

Yosh sportchilar uchun musobaqani optimal sonini aniqlash katta ahamiyatga ega bo'ladi, bu esa muhim musobaqalarda eng yuqori natijalarni namoyish etish

imkoniyatini ta'minlab va uni tezlashtirmasdansport maktabi o'quvchilarini tayyorlab reja asosida o'tkazishga imkoniyat beradi. Shunday sport turlarida qaerdan musobaqada qatnashish uzoq davom etmasa va yosh sportchiga nisbatan o'z kuchini tezda tiklab oladi, shundan keyin musobaqa sonini oshirish mumkin. Sport turlarida chidamlilikni uzoq vaqt davomida katta zo'riqishni talab qiladigan musobaqalar bir muncha kamroq o'tkaziladi. Har bir musobaqalashishda start olish yosh sportchidan psixologik zo'riqishni va asabiylashishda ko'proq energiyani talab qiladi, shundan keyin nisbatan uzoq vaqt davomida tiklanishga to'g'ri keladi. Shuning uchun haddan tashqari tez-tez musobaqa va nazorat qilishni chamalab ko'rish sportchini tayyorgarlik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Musobaqa soni yosh sportchini individual o'ziga xos xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Agar sportchi etarli darajada texnik tayyorgarlikka ega bo'lmasa, uzoq vaqt davomida organizmni tiklanishi, asabni oshirilgan holdagi qo'zg'aluvchanligida musobaqa sonini qisqartirish kerak. Va teskarisi, a'lo darajadagi texnik tayyorgarligi, tezda tiklanishi, asab tizimini vazminligi musobaqada tez-tez qatnashishi mumkin.

Har bir sport turida yiliga musobaqa soni taxminan o'rnatilgan va bu ma'lumotni muqobil rejaga kiritilishi shart. Tuman, maktab ichida tashkil qilinadigan musobaqalarni sonini oshirib borish maqsadga muvofiq bo'ladi. U yoki bu sport turidan yiliga musobaqani taxminan soni belgilanadi, bunda sport turini o'ziga xos xususiyati hisobga olinadi. Shuning uchun musobaqa muntazam ravishda o'tkazilishi kerak, eng asosiysi maktabda sinflar, shaharlar, tumanlar o'rtasida, bunda ular o'quv-mashg'ulot jarayoniga halaqit bermasligi kerak. Chunki har bir maktab sport musobaqasini o'zini yillik kalendar rejasiga ega bo'lishi lozim.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichini boshida tanlab olingan sport turidan musobaqani soni 6-8 taga, oxirida 10-12 taga etadi. Ana shu bosqichda ko'proq diqqatni umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalarga qaratiladi, uning soni yillik siklda 3 – 6 tani tashkil etadi (sport turiga bog'liq holda)

Tanlab olingan sport turida chuqurroq o'quv-mashg'ulot bosqichida musobaqani taxminan soni 15-jadvalda berilgan.

**Sport o'quv-mashg'ulotsi va sport takomillashtirishni chuqurroq
bosqichlarida musobaqani taxminiy sonlari**

Sport turi	Yoshi			
	O'spirinlar		Qizlar	
	15-16	17-19	15-16	17-19
O'rta masofaga yugurish	12-15	20-22	12-15	20-22
Baydarka va kanoeda eshkak eshish	7-9	7-9	8-10	8-10
Yengil atletikada uloqtirish	13-16	22-25	13-16	22-25
Chang'i poygasi	17-23	24-30	17-23	24-30
Voleybol	35-40	45-50	35-40	45-50

Yosh sportchilar o'quv-mashg'ulotsi tayyorgarlik davrida musobaqada qatnashishi majburiy bo'ladi, u esa eng muhimi tarbiyaviy va nazorat qilish ahamiyatiga ega va musobaqalashish davriga o'xshab, shunday maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Bu musobaqalar dasturiga eng avvalo yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun mashq kiritiladi.

Musobaqalashish davrida katta rolni o'quv-mashg'ulot qilganligini oshirish uchun musobaqani nazorat qilish va o'quv-mashg'ulot qilishni chamalab ko'rish, katta yuklama bilan o'quv-mashg'ulot mashg'uloti o'ynaydi.

Odatdagi musobaqalarda qatnashishda sportchining o'quv-mashg'ulot rejimida o'zgarishlarni talab qilmaydi. Faqatgina o'quv-mashg'ulot yuklamasini hajmini pasaytirish zarur va bir vaqtni o'zida musobaqa oldidan oxirgi haftasida uni tezligini oshiradi, uni oldidan 1-2 kun davomida sportchiga dam beriladi. Lekin muhim musobaqalar oldidan ko'proq puxtalik yoki diqqat bilan tayyorgarlik ko'rish zarur. Undan oldin 2-3 hafta musobaqa davrida bajariladigan ishni umumiy hajmini birmuncha pasaytirish zarur. Musobaqani uzoq vaqt davom etish sharoitida sportchini o'quv-mashg'ulot qilganlik darajasiga erishganligini ushlab turishga yo'naltirilgan mashq qo'llaniladi. Ana shu maqsadda o'quv-mashg'ulot dasturiga maxsus-tayyorgarlik mashqni ko'proq sonini, gohida nihoyat darajada musobaqalashishdan

oldin farq qiladiganini kiritiladi. O'quv-mashg'ulot qilinganlik darajasini ushlab turishga shuningdek mayatnik shaklida tuzilishi bilan mezosikl, ya'ni o'quv-mashg'ulotni shunday tuzilishi, qachonki mezosikl bir nechta almashib turadigan mikrosikllarga yordam beradi.

Ulardan biriga maxsus-tayyorgarlik mashqi unga yaqinroq bo'lgan va musobaqada boshqasida esa musobaqadan birmuncha farq qiladigan umumiy tayyorgarlik va maxsus-tayyorgarlikdan kengroq foydalaniladi.

Mavsumni asosiy startiga to'g'ridan-to'g'ri tayyorlash bosqichi (sport takomillashtirish guruhi) .

Yuqori sport natijalariga erishish uchun yil davomida o'quv-mashg'ulot qilish zarur, chunki bu ma'lum vaqtga eng yuqori sport natijalariga mos ravishdava yosh sportchini optimal sport formasiga olib keladi. Yosh sportchi mavsumni asosiy startlariga ko'p oylar davomida tayyorlashi kerak, buning uchun ma'lum vaqt davomida uni ushlab turishi va eng asosiy musobaqalarni oldindan ma'lum kuniga sport formasiga erishishga harakat qiladi.

Yosh sportchilar tayyorgarlik davri tamom bo'lishi bilan asosiy mustaqil turidan muvaffaqiyatli qatnashish uchun zarur bo'lgan, barcha jismoniy rivojlanishini yuqori darajasiga erishadilar. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot musobaqalashish davrida mohiyati bo'yicha quyidagi vazifalar iziga tushadi. Keyinchalik sport formasini oshirish va saqlash, analiz asosida eng yuqori sport natijalariga erishish, musobaqalarda qatnashish tajribasini egallash, sportchini jismoniy sifatini, texnikasini, taktikasini takomillashtirish kerak.

O'quv-mashg'ulot musobaqalashish davri 1,5 dan to 4-5 oygacha davom etadi, biroq alohida vaziyatlarda jahon amaliyotida ayrim sportchilar, ya'ni R. Klark, X. Roko 6 – 8 oy davomida shaxsiy rekordlari darajasida musobaqalarda qatnashadilar va to'liq bir qator bosqichlarga bo'linadi, ular muhim startlar o'rtasida oraliq vaqtiga bog'liq bo'ladi.

Muhim musobaqalar o'rtasidagi optimal muddatni vaqti 3 hafta hisoblanadi. Shunday davr sport formasini maksimal amalga oshirish maqsadida vaqtli sharoitni yaratish uchun etarli bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatishiga ko'ra eng muhim musobaqalarni nisbati bo'yicha yosh sportchini maksimal natijaga "olib keluvchi" barcha tizimga orientir qiladi. Qolgan musobaqalarga maxsus tayyorgarlik o'tkazilmaydi va ular asosiy startga tayyorlash vositasi sifatida olg'a qadam bosadi. Ana shu sabab bo'yicha ular o'rtasidagi oraliq asosiylarni orasidagiga nisbatan bir oz kamroq bo'lishi mumkin va NIOZOLikni ma'lumotlari bo'yicha 2-4 sutkaga teng bo'ladi.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun eng yaxshi imkoniyat ketma-ket o'sib borishini, ularning javobgarligi bilan tuzilgan, kalendar musobaqani nazarda tutiladi (asta-sekinlik prinsipi). Sport amaliyotini ko'rsatishiga bu prinsipga hayoti davomida rioya qiladi. Kalendar qoida bo'yicha quyidagi tartibda tuziladi: dastlab jamiyat birinchiligi o'tadi, shundan so'ng shahar, respublika chempionatlari o'tadi, keyinchalik KSJlarni Markaziy Soveti va muassasalar, O'zbekiston Respublikasi birinchiligi va bir nechta xalqaro musobaqalar o'tkaziladi.

Eng muhim sport musobaqalariga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik ko'rish davomida sport ish qobiliyatini rivojlanishi va tekshirishi, ta'minlanishi, ya'ni asosiyga aylantirmasdan yordamchi rol o'ynashiga xizmat qilishi kerak. Yoki oxirgi vaziyatda ular hal qiluvchi startlarga muntazam tayyorgarlik ko'rishga halaqit beradi, bu vaqtdan ilgari energiyani sarf qilishga, yosh sportchini psixologik jihatdan boshini aylantirish va kulminatsion momentda uni diqqatini bo'lmasligini keltirib chiqarmasligi kerak.

Biroq shu bilan bir vaqtda musobaqani tayyorgarlik vositasini o'ziga xos xususiyati o'zginasi sifatida qarash kerak, unda yosh sportchini musobaqaga tayyorgarligini oshiradi. Musobaqa shu bilan birga tayyorgarlikni aniq darajadagi musobaqalarga sportchilarni kam tayyorganligiga nisbatan qancha ko'p bo'lsa organizmga ko'proq jismoniy va psixologik zo'riqishni ko'rsatib, har tayyorgarlik bosqichi oxirgi omillarni roliga kiritadi.

Aynan ularda uni tayyorgarligini ijobiy va salbiy tomonlari namoyon bo'ladi. Shunday ekan, agarda biz sportchini yuqori natijaga erishishga yordam berishni istasak, uni musobaqalashish faoliyatini tahlil qilishga zo'r berib yo'naltirilishi zarur. Ana shu bilan bog'liq o'quv-mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirish mumkin,

agarda o'rganishga uni ijobiy qonuniyatlariga yosh sportchini musobaqalashish faoliyatiga anglab etish orqali yondoshiladi.

Sport musobaqalarini tizimi o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish omili sifatida kirishiladi va shu bilan bir vaqtda o'zi boshqarish ob'ekti bo'lib hisoblanadi. Musobaqa yordami bilan mavsum startlarini vaqtiga mos ravishda unga olib kelib sport formasini egallash jarayonini bir necha marta tezlashtirish, shuningdek ulardan vaqtincha rad qilib, sport formasini rivojlantirishni sekinlashtirishi mumkin. Sport kalendarida musobaqalarni taqsimlash, sport o'quv-mashg'ulotsini tuzilishini ijobiy qonuniyatlardan kelib chiqadi.

Shunday qilib, musobaqa o'quv-mashg'ulotsini asosiy vositasini biri bo'ladi va sport formasini boshqarish vositasi, musobaqalashish davrini asosiy mazmuni bo'lib hisoblanadi.

Musobaqalashish davri odatda ikkita bosqichga bo'linadi: 1-erta musobaqalashish va 2-asosiy musobaqalashish bosqichi hisoblanadi.

Birinchi bosqich funksional, psixik, harakatlantiruvchi imkoniyatlarni ilgari o'tkazilgan tayyorgarlik davrini samaradorligini tekshirish nuqtai-nazari bilan katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Musobaqalashish davrini ikkinchi bosqichida mavsumni ma'lum musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashishga yosh sportchini yuqori natijalarga olib kelishi uchun o'quv-mashg'ulot shunday qilib tashkil etiladi.

Musobaqani ayrim qismi musobaqalashish qishki davriga to'g'ri keladi, shuning uchun tayyorgarlik davrini birinchi davrida musobaqalashish faoliyatini modellashtirishga maqsad bor.

Shunday fikr borki, ya'ni musobaqani bir-biriga maqsadli bog'langanligi, bir nechta bosqichlardan tashkil topgan.

Eng ko'proq ma'sul musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish, tayyorgarlik davri (o'quv-mashg'ulot seriyasi) davomidayoq boshlanganligi seriyali startlarda qatnashishi orqali boradi, so'ngra terma komandaga aniqlash uchun tanlash musobaqalari seriyalarida (4-6 marta qatnashish) va nihoyat oxirida "olib boradigan" seriyalarda qatnashish. Yosh sportchilar har bir musobaqa seriyasidan keyin

kulminatsiyasiga kelgan musobaqalarda qatnashadi. Eng asosiy kulminatsiya mavsumida – bu 16-18 ta musobaqada qatnashish.

Shunday qilib rekord muvaffaqiyatga etishda o‘zlarini imkoniyatlarini amalga oshirishdan oldin sportchi har bir o‘quv-mashg‘ulot siklida sport kurashini real sharoitida musobaqani to‘liq seriyalari orqali o‘tishi shart.

Shunday qilib, etakchi yosh sportchilarning musobaqalashish davrida startlarni to‘liq seriyalaridan tashkil topadi, (nazorat qilish, yordamchi tanlab oladigan), ular kulminatsion musobaqalarni har bir bosqichida tugaydi. Musobaqalashish davrini ikkinchi yarmida qoida bo‘yicha 2-3 haftalik oraliq bilan asosiy musobaqalarda qatnashish rejalashtiriladi.

Musobaqalashish davrida keyinchalik tayyorgarlikning barcha tomonlarini oshirish vazifasi bilan birgalikda g‘oyat katta ahamiyatga ega bo‘ladi, alohida bosqichlarida va eng asosiysi yuqori sport natijalariga erishishdagi “potensialni yoki imkoniyatni amalga oshirish” vazifasiga ega bo‘ladi. O‘sha shubha keltirib chiqarmaydi, ya’ni sportchi uchun eng ko‘proq muhim moment bo‘lib bir qator tanlab olish startlari va mavsumni eng asosiy musobaqalarida to‘g‘ridan-to‘g‘ri muvaffaqiyatli qatnashish hisoblanadi. Shu bilan bog‘liq musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish masalalari yosh sportchilarning yil davomida o‘quv-mashg‘ulot qilishni asosiy tizimlaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Musobaqaga tayyorgarlik ko‘rishning omillaridan biri yil davomida musobaqalarni soni hisoblanadi. Sportchilarning sport takomillashtirishi uchun musobaqani ko‘proq sonini ahamiyati olimlarni, murabbiylarni va sportchilarni fikri bilan tasdiqlanadi. Zamonaviy musobaqalashish faoliyati juda jadal hisoblanadi. Shunday ekan, masalan, o‘rta masofaga kuchli yuguruvchilar 25-30 ta musobaqada qatnashadi va ular yil davomida 50-60 marta, suzuvchilar-120-140, velosipedchi-trekoviklar – 160 marta va undan ko‘p start oladilar. Kuchli sportchilarning musobaqalashish faoliyati shu qadar hajmda o‘zaro bog‘liqligi nafaqat musobaqada muvaffaqiyatli qatnashish zaruriyatidan emas. Musobaqa sportchini organizmini moslashish reaksiyasini rag‘batlantirish uchun ta’sir ko‘rsatadigan vosita foydalaniladi. Ular yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan texnik-taktik,

jismoniy, psixologik tayyorgarlikni yagona tizimini birlashtirishga imkoniyat beruvchi, integral tayyorgarlikni tarkibiy qismi hisoblanadi. Sportchilar faqat musobaqa jarayonida organizmni funksional zo'riqishi chegarasi darajasiga va shunday yuklamani bajarishga erishish mumkin, uni o'quv-mashg'ulot mashg'uloti jarayonida kuchi etmaydigan bo'lib qoladi.

Musobaqalashish davrida yirik xalqaro musobaqalarda g'alaba qilish va yuqori sport natijalariga erishishi uchun sportchini jismoniy tayyorgarligini oxirgi imkoniyatida amalga oshirish va eng asosiy musobaqalarga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik ko'rish, komandaga tanlab olish, tayyorgarlik darajasini oshirish vazifasini ketma-ket hal etishga imkoniyat beradigan, uchta-to'rtta bosqichlardan tashkil topishi kerak.

Ko'p yillik tadqiqotlarni natijasi va jahon, Rossiya, O'zbekistonning etakchi sportchilarining musobaqaga tayyorlashni tahlil qilish asosida qilingan xulosalar yengil atletika, suzish, ot sporti va changi sportni ko'rsatishiga, musobaqaga tayyorgarlik davrida (qishda va yozda) o'tkaziladi ushbu davrlarni har birida bir nechta bosqichlar tarkibiy qismlarga ajraladi.

Qishki musobaqalashish bosqichi yozgi sport turlari uchun ikkita mezosiklga ega bo'ladi: birinchisi 3-5 hafta davom etadi va bu terma komandaga sportchilarni tanlash bilan bog'liq bo'ladi, u ko'pchilik holatlarda 3-5 kun oraliq bilan 12 start seriyalari ko'rinishida o'tadi va musobaqani eng avjiga (kulminatsiyasiga) chiqqan paytda tugaydi. Ikkinchisi eng asosiysiga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik ko'rish bilan bog'liq bo'ladi va 3-5 haftadan ko'p bo'lmagan holda davom etadi. Mezosikl 3-5 kunlik oraliq bilan (nazorat) 1-2 startlar seriyalari bilan boshlanadi.

Yozgi musobaqalashish davri to'rtta bosqichdan iborat bo'ladi: birinchi bosqich 3 – 5 haftagachan davom etadi va sport formasini rivojlatirishga yo'naltirilgan bo'ladi, u ko'pchilik holatda 3 kundan to 9 kungacha oraliq bilan musobaqa seriyasi ko'rinishida o'tadi. Bu bosqich esa sport formasini rivojlantirishga, musobaqada qatnashish tajribasini egallashga, sportchini jismoniy sifatini, texnikasini, taktikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Musobaqa seriyalari 4 – 6 ta startdan tashkil topgan bo'lishi shart, bunda startlarda erishilgan darajasi shaxsiy rekorddan 96-97% ni

tashkil etishi kerak. Bu bosqich musobaqani eng avjiga chiqqan vaqt tugaydi-bu yosh sportchilarning shahar, viloyat yoki respublika chempionatlarida qatnashish davriga to‘g‘ri keladi.

Musobaqalashish davrini ikkinchi bosqichi sportchilarning terma jamoaga tanlash bilan bog‘liq bo‘ladi va uch haftadan ko‘p bo‘lmagan vaqt ichida davom etadi, qoida bo‘yicha bosqich o‘z ichiga ikkitadan ko‘p bo‘lmagan musobaqani qamrab oladi, ularning ikkinchisi asosiy musobaqa hisoblanadi. Agarda sportchi birorta ijobiy sabablarga ko‘ra ikkinchi tanlab olish musobaqasida qatnasha olmasa, unda birinchi musobaqadagi natija hisobga olinadi.

Ushbu bosqichda musobaqaga berilayotgan ko‘rsatmani asosi o‘zgartiriladi va ularni “psixologik zo‘riqishi” oshadi. Startlar o‘rtasidagi oraliq 7 – 10 kun chegarasida bo‘lishi shart.

Musobaqalashish davrini uchinchi bosqichi mavsumning eng asosiy musobaqalariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tayyorlash bilan bog‘liq bo‘lib, u 4 – 7 haftagacha davom etadi. Bu bosqichni vazifasi sportchining jismoniy sifatini, texnikasini, taktikasini, organizmni funksional imkoniyatini oshirishdan iborat bo‘ladi. Yordamchi musobaqani seriyasi 3 – 5 ta startdan tashkil topgan bo‘lishi kerak va unda qatnashish oralig‘i 3 – 7 kun bo‘lib, 5 – 7 hafta davom etadi. Muvaffaqiyatga erishish darajasi shaxsiy rekordidan 97-98% ni tashkil etishi shart.

Birinchi haftasi yuklamani tushirish tiklanish rejimida o‘tadi, keyingi 1-2 haftalarida-o‘quv-mashg‘ulotni zo‘r berib ishlash yoki 2-3 startlar seriyasida qatnashish kerak bo‘ladi. Yosh sportchilar uchun asosiy startlar oldidan oxirgi 2 ta, gohida 3 ta haftada asab va jismoniy potensialni saqlash maqsadida musobaqasiz yordamchi o‘quv-mashg‘ulot ishlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Shundan keyin bosqich mavsumni eng asosiy startlarida qatnashish bilan tugaydi (kuchli yosh sportchilarning eng asosiy musobaqalari sifatida milliy terma komanda darajasidagi o‘rtoqlik uchrashuvlari, Osiyo chempionatlari va xalqaro uchrashuvlar bo‘lishi mumkin).

Musobaqalashish davrini to‘rtinchi bosqichiga eng asosiy startlaridan keyin o‘tkaziladigan musobaqalarda qatnashish bilan bog‘liq bo‘ladi. Bosqich shaxsiy

rekordidan 95-97% darajasida erishilgan darajasi bilan 3 – 8 kunlik oraliq bilan 2 – 4 ta startlar seriyasi ko‘rinishida o‘tadi. Shunday sharoitda qachonki sportchini javobgarlikni his etadigan psixologik yuk bosmasa, unda u o‘zini jismoniy va texnik imkoniyatlarini to‘la amalga oshirish holatida bo‘ladi. Bosqichning vazifasi tanlangan sport turidan keyinchalik takomillashtirish uchun erishilgan darajasini va shart-sharoitlarini yaratishni mustahkamlash bilan yakunlanadi. Musobaqalashish davri sentyabr oyida tugaydi.

Ko‘pchilik sportchilar musobaqalashish davri davomida rekord natijalarni o‘rnatishga maxsus tayyorgarlik ko‘radilar. Rekord darajasiga erishishga tayyorgarlik ko‘rishda o‘sha davrdagi shaxsiy rekordidan 96-97% ni birinchi 2 – 4 ta startlar darajasida erishish bilan 3 – 7 kunlar oralig‘i bilan startlar seriyasida qatnashishi kerak.

Asosiy musobaqalarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tayyorgarlik ko‘rish bosqichida ko‘proq ahamiyatni taktik tayyorgarlik beradi yoki ajratadi. Texnik mahoratga, jismoniy va psixologik tayyorgarligi darajasiga erishgandan keyin bo‘lajak musobaqa faoliyatiga sharoitiga uni eng ko‘p yaqinlashishi taktik tayyorgarlikka o‘tishga imkoniyat beradi. U yoki bu taktik variantni tanlash, uni ishlab chiqish va musobaqa faoliyatida amalga oshirish, yosh sportchini texnik mahorati, uni jismoniy sifatini rivojlanishi, organizmni funksional imkoniyatlarini, psixologik tayyorgarligi darajasi bir-biriga bog‘liqdir.

Tayyorgarlikni ijobiy va salbiy xarakteristikasi, musobaqa qoidasini hisobga olish bilan musobaqalashish vazifasini hal etish uchun musobaqalashish faoliyatini texnik usullarini maqsadga yo‘naltirilgan uslublaridan foydalanish, shuningdek sharoit o‘rtasidagi sport taktikasi deb ataladi.

Taktikani o‘ziga xos xususiyati uni individualligi, guruhli yoki komandali xarakteri, sport turi bilan aniqlanadigan sport fani va musobaqani o‘ziga xos xususiyatlari bo‘lib hisoblanadi.

Musobaqalashish faoliyatini turli-tuman taktik variantlari musobaqa qatnashchilarini har xil tartibda hal etilishi mumkin:

– individual sport turida alohida sportchilar, o‘zini individual vazifasiga ega bo‘lgan va boshqa komanda a‘zolari bilan bog‘lanmagan (yakka kurash siklik turlari, murakkab koordinatsionli va tezkorlik-kuch intizomi).

Shunday taktika individualga taalluqli bo‘ladi: musobaqa faoliyati davomida bir xil ishni va bir xil funksiyani bajaradigan hamda umumiy vazifaga ega bo‘lgan, sportchilar guruhi (badiiy gimnastikada guruhli mashqlar, sinxron suzishda, eshkak eshish ekipaji, estafetali yugurish, velosportda komandaga oid poygada) shunday taktika guruhiga taalluqli bo‘ladi;

– sportchilar komandasi umumiy vazifaga ega bo‘lgan, biroq musobaqalashish faoliyatida (o‘yinida) har xil funksiyalarni bajaradigan darvozabon, himoya chizig‘i, o‘rta chiziq va hujumdir. Shunday taktika komandaga taalluqli bo‘ladi.

Musobaqaga yosh sportchini maxsus psixologik tayyorlash katta ahamiyatga ega. Yaqinda bo‘ladigan musobaqani sharoiti, asosiy raqiblari haqida, tayyorgarlikning ushbu bosqichida uni holatini o‘ziga xos xususiyati va sportchini o‘quv-mashg‘ulot qilganlik darajasi, ishtirok etishni maqsadini aniqlash, bo‘ladigan musobaqada harakat qilish dasturini tuzish, qo‘yilgan vazifani hal etishda dadil yoki ishonch bilan harakat qilishni tarbiyalash, qo‘yilgan maqsadga mos ravishda musobaqada qatnashish shaxsiy to‘g‘ri stimulyatsiya va jamoatchilikni sababi haqida ma’lumotlarni olish nazarda tutiladi. Musobaqa davomida to‘g‘ridan-to‘g‘ri maxsus psixologik tayyorgarlikka musobaqalashish start oldidan yosh sportchining holatini boshqarish va psixologik jihatdan tayyorlash kiradi. Oldindan aniqlangan taktik reja bilan mos ravishda musobaqa davomida irodasini va maksimal kuchlanishini namoyon qilishga tayyorgarligini ta’minlaydi. Musobaqaga samarali tayyorlash, ushbu harakatlantiruvchi harakatda, fikrlashda, sezishda, begona omillardan chalg‘itish uchun asosiy diqqatni bir joyga to‘plash bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun murabbiy maqsadga yo‘naltirgan va sinchkovlikni talab qiladigan ishni o‘tkazadi o‘quvchilar bilan birgalikda asosiy konkurentlari, ularning texnikasi va taktikasini o‘ziga xos xususiyatlarini, kuchli va bo‘sh tomonlarini diqqat bilan o‘rganadi, o‘quvchini musobaqa o‘tkazish joyi, razminka qilish sharoiti bilan tanishtiradi. Natijada yosh sportchi musobaqalashishga unga to‘g‘ri keladigan joyni yaxshi

tayyorlagan bo‘ladi. U o‘zini diqqatini tashqi omillarga emas, balki o‘zini ichki holatini boshqarishga to‘playdi.

Musobaqalashish faoliyati natijalarini baholash va kurashish musobaqalari uslublarida, harakatlantiruvchi harakatlar mazmuni bilan uning qoidasini o‘ziga xosligi bilan mos ravishda har xil sport turlarida sportchilarning imkoniyatlarini baholash va namoyish qilishni nazarda tutadi.

Har bir alohida sport turida musobaqalashish faoliyatini natijalari va mazmuni haqida aniq va to‘liq bilimga ega bo‘lish eng avvalo shuning uchun zarur:

– tayyorgarlikning umumiy strategiyasini aniqlash vositani, o‘quv-mashg‘ulot metodlarini, o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini parametrlarini, o‘quv-mashg‘ulotdan tashqari omillardan foydalanishni tanlash;

– aniq musobaqada sport natijalarini muvaffaqiyatni yoki muvaffaqiyatsizlikni tez va aniq namoyon qilish imkoniyatlarini oydinlashtirish;

–tayyorgarlik rejalariga o‘z vaqtida o‘zgartirishlar kiritish;

–taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish;

– real musobaqani o‘tish sharoitida o‘quv-mashg‘ulotni modellashtirish.

Musobaqalashish faoliyati yosh sportchining organizmiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Bu uning ekstremal harakatlantiruvchi rejimi bilan bog‘liq bo‘ladi. (harakatni va ta‘sir etishning maksimal tezligi maksimal kuchni, chidamlilikning namoyon bo‘lishi, xavf-xatar elementlari bilan koordinatsion murakkab harakatlanish va boshqalar) va notekis-emotsional zo‘riqishi, qattiq xastalanishning ta‘sir etishi, musobaqaning ijtimoiy statusi, ularni e‘tiborga moyilligi va boshqalar bilan bog‘liqdir.

Shuning uchun oxirgi yillarda musobaqalashish faoliyatini ijobiy qonuniyatlarini o‘rganishga birmuncha ko‘proq diqqat qaratilmoqda.

Yosh sportchi musobaqalarda texnika, taktika, psixologiya va boshqa xarakterdagi ko‘proq miqdordagi ma‘lumotlar bilan ishlashga to‘g‘ri keladi. Bu ma‘lumot sportchilarni musobaqada to‘liq va kurashishni har bir vaziyatda oldida turgan vazifasi bilan o‘zaro munosabatda bo‘lishi kerak. Aniq vazifani hal etish uchun sportchi tomonidan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida ishlab chiqilgan va musobaqalashish tajribasi, taktik reja bilan tug‘ilgan vaziyatda o‘zaro munosabatda bo‘lmog‘i haqida

foydali ma'lumotnoma oladi. Zarur bo'lgan ma'lumotni qayta ishlash va faollashtirish musobaqalashish ish faoliyatining taktikasini eng muhim vazifalaridan birini tashkil etadi.

Yosh sportchini yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sharoitida musobaqalashish faoliyati ko'p foyda beradi, bu ma'lumotni tez qayta ishlashga va qabul qilishni ishonchliligiga, uni aksetish xarakteriga, ishlashning vaqtiga va qabul qilingan qarorni maqsadga muvofiqligi, ixtisoslashtirilgan harakatni maqsadga yo'naltirilganligi hisobiga uni vaqtida bajarishga bog'liq bo'ladi.

Musobaqalashish faoliyatining muvaffaqiyati ko'proq omillar, shular qatorida sherigi va raqiblarini hamda ularni morfometrik ma'lumotlari bilan bog'liq bo'ladi.

Bo'lajak musobaqalashish faoliyatini ishlab chiqish mashqni texnikasini bajarish bilan raqiblarining bo'y og'irligi haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi muhim ahamiyatga egadir. Buning barchasi alohida yakka kurash va sport o'yinlarida kurashish davomida aniq ta'sir etadi. Masalan, boksdan ikki tomonlama yoki o'ng tomonda turishda, qo'lning uzunligi, bo'yi, gandbolda va basketbolda baland bo'yli o'yinchilarning soniga va boshqalar.

O'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Musobaqadagi yutuqlar qanday omillar bilan aniqlanadi?
2. Yosh sportchilarni tayyorlash tizimida musobaqaning roli qanaqa bo'ladi?
3. Bizning respublikamizda yosh guruhlarini bo'yicha musobaqaning tuzilishini ta'riflab bering.
4. Yosh sportchilar uchun musobaqani o'tkazish va tashkil etishda qanday asosiy hujjatlar bilan reglamentga solinadi?
5. BO'SM sportchilari uchun sport turlari bo'yicha musobaqani o'tkazish sharti va musobaqalashish yuklamasi normalarining hujjati qanday ahamiyatga ega?
6. Yosh sportchilar uchun musobaqani optimal soni haqida Siz nimalarni bilasiz?
7. Yosh sportchi musobaqada qatnashishga qanday tayyorlanishi kerak?
8. Musobaqaga tayyorgarlik nima degani?

VI-BOB. YOSHLAR SPORTIDA SPORT O‘QUV- MASHG‘ULOTINING TUZISH ASOSLARI

Respublikamizda bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlarni (yoshlarni) va qizlarni sport tayyorgarligiga o‘rgatish va tarbiyalash umumiy qonuniyatlarga asoslanganligi bilan mos ravishda amalga oshiriladi. Shuning uchun uni tashkil etib, jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga amal qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Respublikamizning etakchi mutaxassislari jismoniy tarbiya tizimi uchun uchta umumiy prinsipni shakllantirishgan: shaxsiy har tomonlama va garmonik rivojlanishiga yordam berish prinsipi; hayotda amaliyot bilan jismoniy tarbiya bog‘liqligi prinsipini sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan prinsip. Bu prinsiplar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi barcha ishchilarga, jismoniy tarbiyaning barcha zvenolariga, shular qatorida bolalar bog‘chalari, maktablar, oliy o‘quv yurtlari, bolalar va o‘smirlar sport maktablariga joriy qilinadi va hokazo.

Bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar va qizlar jismoniy tarbiyasida ikkita o‘ziga xos tomon ajratiladi bu harakatlantiruvchi harakatga yoki jismoniy sifatni tarbiyalashga o‘rgatish. Bunda jismoniy tarbiyaning metodik prinsiplari jismoniy tarbiyaning ikkala tomoniga har xil nisbatliligi o‘ziga xosdir.

Jismoniy tarbiyaning asosiy metodik prinsiplariga jismoniy mashqlar mashg‘ulotini tashkil etishning qonuniyatlariga asoslangan holda aks etishi, onglik va faollik, ko‘rgazmalilik, hammabop va individuallashtirilgan, muntazamliligi, rivojlanish prinsipi hisoblanadi.

Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasida, o‘rgatish va tarbiyalash muammosi bilan bog‘liq bo‘lgan ishga prinsiplarni aniqlashda birinchi darajali ahamiyat beriladi, ular amaliy faoliyatining ushbu sohasida asosiy qonuniyatlarga asoslanganligi aks etadi va buning kuchi harakatga amal qilishga xizmat qiladi. Biroq sport o‘quv-mashg‘ulotsi va jismoniy tarbiyaning asosiy metodik prinsiplari keng yoyilgan.

Shu bilan bir qatorda sport o‘quv-mashg‘ulotsi jismoniy tarbiyani alohida shakli sifatida o‘ziga xos qonuniyatlarga asoslanganligi uning o‘ziga xosligi bo‘lib, ular tarbiyadan boshqa shakllarda bo‘lmaydi. Ular sport o‘quv-mashg‘ulotsining shunday

prinsiplarida o‘z aksini topadiki, maksimal muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga, chuqurroq ixtisoslashtirishga va individuallashtirishga yo‘naltirilganligi sifati; sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi; o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi; haddan tashqari yuklamaga intilishi yoki moyilligi va asta-sekin o‘zaro bog‘liqligi; ko‘p yillik sport faoliyatida yoshining mosligi, dinamik yuklamaning to‘lqinsimonligi; o‘quv-mashg‘ulot jarayonining siklliligi. Ushbu barcha prinsiplarda bolalarni, o‘smirlarni va qizlarning o‘quv-mashg‘ulotsini amalga oshirishga va rejalashtirish jarayoniga amal qilinishi zarur. Yosh sportchilarning sport o‘quv-mashg‘ulotsining prinsiplari o‘zining xarakterli chiziqlariga ega bo‘lib, rivojlanish yoshining o‘ziga xos xususiyatlari bir-biriga bog‘liqdir.

Yosh sportchilarni chuqurroq bir ixtisos bo‘yicha tayyorlash, individuallashtirish, maksimal muvaffaqiyatga erishishga yo‘naltirilgan prinsip alohida muqobil (perspektiv) sifatida tushuntirib berilishi kerak. Bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar va qizlar bilan o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotida ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonining birinchi bosqichida yuqori sport natijalariga erishishga orientir qilingan bo‘lmasligi kerak, chunki rekord natijalarga erishish uzoq maqsad bo‘lib hisoblanadi, odatda tayyorgarlikni jadallashtirish yosh sportchining organizmini ortiq darajadagi yuklamaga olib keladi va uni keyinchalik rivojlanishiga yordam bermaydi.

Sport bilan shug‘ullanishning birinchi yilida birorta sport turidan chuqurroq bir ixtisos bo‘yicha vazifa qo‘yilmaydi. Shuning uchun sport mashg‘uloti tanlab olingan sport turidan keyinchalik chuqurlashtirilgan bir ixtisos bo‘yicha har tomonlama tayyorlash rejasi asosida o‘tadi. Har tomonlama tayyorgarlik ko‘rish, bolalik yoshidan boshlab amalga oshiriladi, bu esa barcha ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayoni davomida sport imtihonlarining og‘ishmasdan o‘shishini ta’minlaydi. Har tomonlama tayyorgarlikni va chuqurroq bir ixtisos bo‘yicha tayyorgarlikni qarama-qarshi qo‘ymaslik mumkin. Har tomonlama tayyorgarlik bu birdan bir maqsad emas, sportda bir ixtisos bo‘yicha to‘g‘ri tiklashga yordam beruvchi, sport mahoratining mustahkam fundamentini tashkil etishning samarali vositasidir. Bu o‘z navbatida, har tomonlama tayyorgarlikka tayangan, chuqurroq bir ixtisos bo‘yicha kelajakda katta sport marralariga erishishni ta’minlaydi. Yosh sportchilarni ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotda

tayyorlash jarayonida bu eng muhim vazifani mohirlik bilan birga qo‘shib olib borish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Individuallashtirish prinsipi yosh sportchilar yoshining o‘ziga xos xususiyatlarini, qobiliyatlarini, tayyorgarlik darajasini hisobga olish bilan o‘quv-mashg‘ulot tashkil etish va o‘tkazishni talab qiladi. Shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi va jinsi, bajarish xarakterining yoshiga mos kelishi, ularning tuzilishini, mashqlar majmualarini tanlash maqsadga muvofiq bo‘ladi. O‘quv materialini shunday joylashtirish kerakki, chunki yosh sportchilar bitta tushunarli vazifadan boshqasiga o‘tishlari lozim. O‘quv-mashg‘ulotni individuallashtirish bir muncha darajada har bir shug‘ullanuvchining imkoniyatlarini hisobga olish bilan, uni rejalashtirish yo‘li bilan amalga oshiriladi. Yosh sportchilarga sport o‘quv-mashg‘ulotsi jarayonida individuallashtirish prinsipini amalga oshira borib, bolalarni, o‘smirlarni, o‘spirinlarni va qizlar yoshining o‘ziga xos xususiyatiga bog‘liq holda sifatli amalga oshirish samaradorligi hisobga olinishi kerak. Bunda murabbiyning diqqati yosh sportchini o‘zining potensial imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish qobiliyatiga orientir qilishi shart.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikni birlik prinsipini ko‘p yillik sport o‘quv-mashg‘ulotsini birinchi bosqichlarida umumiy tayyorgarlik ustun bo‘lgan uzviy ravishda ahamiyati umumiy va maxsus tayyorgarlikni organik o‘zaro bog‘liqligini nazarda tutiladi. Yosh sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik pedagogik jarayon sifatida, barcha o‘quv-mashg‘ulot vositasi, metodlari, tashkiliy shakli, yig‘indisidan foydalanishga yo‘naltirilgan, ko‘p yillik pedagogik jarayon sifatida qaralishi kerak, ularning yordami bilan yosh sportchi shaxsining har tomonlama rivojlanishi ta‘minlanadi. Ushbu ilmiy tadqiqot va ilg‘or amaliy tajriba shunga guvohlik beradiki, ya‘ni yosh sportchining maksimal o‘sishi bir ixtisos bo‘yicha harakat, malaka va ko‘nikmalarining arsenalini doimiy ravishda kengayib borishi, organizm funksional imkoniyatlarini umumiy oshirish sharti zarur bo‘lgan sifatni talab qiladi. Bolalarni, o‘smirlarni, o‘spirinlarni va qizlarni har tomonlama, jismoniy tayyorgarligining mustahkam bazasi tanlab olinsa sport turida yuqori texnik darajada, katta hajm va yuqori tezlik bilan mashqni bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasiga etarli erishishda ko‘proq o‘quv-mashg‘ulotning

metodlarini va vositasini maqsadga muvofiq tanlashga sport bilan ko'p yillik shug'ullanish jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal o'zaro bog'lanishiga bog'liq bo'ladi. (16-jadval).

16- jadval.

Yosh sportchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni vositasini taxminiy o'zaro nisbati, %

Tayyorgarlik Turlari	Sport maktabida tayyorgarlik guruhida shug'ullanish yillari								
	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari		O'quv-mashg'ulot guruhida				Sportni takomillashtirish guruhlari		
	1	2	1	2	3	4	1	2	3
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40	30
MJT	30	3	40	40	50	50	60	60	70

Yoshiga, sportchining tayyorgarlik darajasi va sport turiga bog'liq holda bu o'zaro nisbatan birinchi marta boshqacha bo'lishi mumkin. Mahoratga yo'l sportchining maxsus tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan, solishtirma og'irligi hajmi vositasining oshib borishi orqali etadi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlikning hajmi kamayishiga qaramasdan (o'quv-mashg'ulot yuklamasi hajmining o'zaro nisbati bo'yicha) maxsus jismoniy tayyorgarlikka (MJT) ajratilgan vositasi hajmining kamayishiga qaramasdan, o'quv-mashg'ulot yuklamasi umumiy hajmining o'sishi hisobiga yildan yilga og'ishmadan ortib boradi.

Yosh sportchilar tayyorlashning o'quv-mashg'ulot jarayoni uzluksizligi prinsipida uchta asosiy holat namoyon bo'ladi: o'quv-mashg'ulot jarayoni ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan xarakterga ega bo'lishi shart; har bir keyingi mashg'ulotdagi o'quv-mashg'ulot jarayoniga ta'sir etishi shu bilan oldingi izlardagi yuzaga kelishlari shart, chunki yosh sportchining organizmida ijobiy o'zgarishlar takomillashib va mustahkamlanib borishi, oldingi mashg'ulotning ta'sir etishi ostida kelib chiqadi; dam olish ish qobiliyatini o'sishi va tiklanishi uchun etarli bo'lishi shart.

“Haddan tashqari” yuklama tendensiyasi (moyilligi) va asta-sekinlikning o‘zaro bog‘liqlik prinsipi bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar va qizlarning o‘sib kelayotgan funksional imkoniyatlariga hajmi va o‘quv-mashg‘ulot qilish tezligi hamda musobaqalashish yuklamasiga to‘liq mos kelishi zarur. Ushbu sportchilarning kontingentini sport o‘quv-mashg‘ulotsi faqat ana shunday vaziyatda maqsadga muvofiq amalga oshirishi mumkinki, agarda u organizmda ijobiy funksional o‘zgarishlarni keltirib chiqarsa, tanlab olingan sport turida natijalarning oshishini ta’minlaydi va har tomonlama jismoniy rivojlanishiga yordam beradi, sog‘lomlashtirishga ta’sir ko‘rsatadi. O‘quv-mashg‘ulot va musobaqalashish yuklamasini asta-sekin oshirish, har zamonda bir oshirish bilan ularni maksimumgacha olib borish yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot qilish chidamliligini ko‘proq oshirishga yordam beradi. Yuklamani uzluksiz oshirish, yosh sportchining tayyorgarligiga qo‘yiladigan talabni asta-sekin murakkablashtirib borish, ularni shunday vazifani ketma-ket bajarishida aks etadi, ularga barcha ko‘proq murakkab takomillashgan malakani va ko‘nikmalarni egallashga imkoniyat beradi. O‘quv-mashg‘ulotda tayyorgarlik sportchilarning darajasi va imkoniyatlariga mos kelishi, bu esa uni sportdagi muvaffaqiyatlari uzluksiz olg‘a intilib o‘shishini ta’minlaydi.

Ko‘pchilik sport faoliyatida yoshini moyilligi tamoyili shundan iborat bo‘ladiki, chunki ko‘pchilik sport o‘quv-mashg‘ulotsi sharoitida yosh sportchini yoshga oid rivojlanishini dinamikasini diqqatga qabul qilish esa, sportda takomillashtirishga, olib boruvchi yo‘nalishi sportchida namoyon qilinadigan yoshga oid dinamika A samarali ta’sir etadi.

Shunga qaramasdan bu nizom umumma’lum bo‘lib ko‘pchilik bolalar murabbiylari yuqori sport natijalariga erishib ,bolalar va o‘smirlarning erta tor bir ixtisoslik o‘quv-mashg‘ulot qilish yoshi bo‘yicha boradi bu esa o‘quv-mashg‘ulot va musobaqalashtirish yuklamasini jadallashtirishga o‘tadi.

Bularni barchasi oxirgi yakunida kishini potensial sport imkoniyatlarining to‘liq amalga oshirishga to‘sqinlik qiladi va u sportdan A to‘g‘ri keladi. Zamonaviy sport ushbu kamchiliklarni tekshirib o‘tish ushbu prinsipni ketma-ket amalga oshirishga yordam berishi kerak.

Sport o'quv-mashg'ulotsini navbatdagi tamoyili-o'quv-mashg'ulot yuklamasini to'liqsimon o'zgarishidir. Ushbu jarayon asosida qizg'in o'quv-mashg'ulot ishidan keyin yosh sportchini organizmini tiklash va o'quv-mashg'ulot jarayonini asosan yo'naltirilganini o'zgarishi bilan bog'liq yuklamani jadalligi va hajmi o'zaro tashkil qilish qonuniyatlar o'zaro tashkil qilish o'quv-mashg'ulot natijasini mosligini jarayonlarining o'tish qonuniyatlari qizg'in o'quv-mashg'ulot ishidan keyin yosh sportchini organizmini tiklanishi va charchashni ob'ektiv qonuniyatlariga asoslanganligi yotadi. Yuklamani to'liqsimon o'quv-mashg'ulot jarayonini turli-tuman tuzulishi birligi uchun xarakterli bo'ladi.

Asta-sekinli tendensiya va shu bilan bir vaqtda o'quv-mashg'ulot yuklamasini etarli darajada juda tez o'sish ko'proq tabiiy ravishda ularni to'liqsimon dinamikada hayotga tatbiq qilinadi. To'liqsimon tebranish dinamik hajmi sifatida o'ziga xos, shunday ekan va yuklamani jadallashtirish dinamikasi, shu bilan birga u yoki va boshqa parametrlarni maksimal ahamiyati ko'pchilik holatiga mos kelmaydi. O'quv-mashg'ulot jarayonini o'ziga xos xarakterligi uni siklliligi hisoblanadi. Ya'ni uni alohida mashg'ulotda davrlarda va ma'lum vaqtdagi bosqichlari qisman takrorlashi bilan uni foizi nisbatan aylanishi tamom bo'ladi.

O'quv-mashg'ulot sikli ko'proq umumiy sikllari uni tuzulishini tashkil etadi. O'quv-mashg'ulot jarayonini uzviy ravishda tarkibiy qismlarini mikrosikllari (7-10 kun) mezosikllari (1-1,5oy) makrosikllari YILLIK va TO'RT YILLIK deb aytish mumkin.

Har bir navbatdagi sikl oldingisini qisman takrorlash hisoblanib va o'quv-mashg'ulot jarayonini rivojlanish tendensiyasi bir vaqtda aks etadi, ya'ni oldingisidan mazmunini yangilanganligi metodlar va vosita tarkibida qisman o'zgarish, o'quv-mashg'ulot yuklamasini oshib borishi bilan farq qiladi va boshqalar undan, qay darajada trenerovka tuzishda uni takrorlash va dinamik chizig'i maqsadga muvofiq birga qo'shib olib boriladi, hal etuvchi me'yorida uni samaradorligiga bog'liq bo'ladi. Yuqorida ko'rsatilgan sport o'quv-mashg'ulotsini o'zaro bog'liqligi va o'zaro bog'lanishi o'ziga xos ob'ektiv qonuniyatlariga asoslanganligidir. Yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonida sport o'quv-mashg'ulotsi tamoyillari bilan bir

qatorida murabbiy quyidagi bir qator metodik nizomlarga amal qilish shart. (M. Ya. Nabatnikova,1982).

- 1) Yuqori sifat mahoratiga yosh sportchilarning biror maqsadga yo‘naltirilganligi.
- 2) Yosh sportchini potensial (yashirin) imkoniyatlarini amalga oshirish samarasi.
- 3) Yosh sportchilarning asosiy jismoniy sifatini rivojlanishni mosligi.
- 4) Ko‘p yillik tayyorgarlikni har xil bosqichdagi etakchi omillari.

5) Sportchilarning texnik mahoratini muqobilanishi ilgarilab ketishi. Birinchi metodik qoidasi yoki nizomi yuqori sport mahoratini yosh sportchilarning bir maqsadga yo‘naltirilganligi, sportchilarni takomillashtirish bosqichi uchun xarakterli bo‘lgan, ko‘pchilik o‘quv-mashg‘ulotni har bir bosqichlardagi mezonlari jihatidan uni tayyorgarligiga javob berishi nafaqat yosh sportchini rivojlanishini yoshiga oid ijobiy qonuniyatlariga asoslanishini hisobga olinadi. Masalan umumiy va maxsus tayyorgarlikni mustahkam faoliyatini yaratish uchun unga yoshlik yillaridan boshlab, biroq o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini ko‘proq bajarishiga o‘rgatish zarur.

Shuning uchun rejalashtirishda nafaqat yosh sportchini yoshiga oid ijobiy qonuniyatlariga asoslangan holda rivojlanishini hisobga olish kerak, balki bu ehtiyojlar, ular yuqori sport bosqichida, kelajakda taqdim qiladi. Masalan sport ihtisosligi bosqichida o‘quv-mashg‘ulotda yuklamasini umumiy hajmi ilmiy ma’lumotlariga muvofiq sport ustalarining ish hajmidan 45 – 50 foiz tashkil qilish shart (sport ustasi liderlarini bajarish oliy sport mahoratini birinchi fazasi hisoblanadi) chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish bosqichida 70-80 foiz mos ravishda bo‘ladi.

Trenerovka yuklamasini shunday parametrlariga mo‘ljallab, uni kelajakda yosh sportchilarning kutadi, shunday yo‘llarni qidirib topishi zarurki, o‘quv-mashg‘ulotga ajratilgan vaqtini, sonini, aql farosatini ishlatib chegaradan chiqmasdan tobora o‘sib boradigan sifatini va funksional imkoniyatlari tufayli erishishi mumkin. Bu yerda tamoyil tutishi shart. Minimum vaqt sarf qilib maksimum samaraga erishish. Ana shunday yo‘llardan biri vositani etarli kengroq foydalanish, u garchi uni va mumkin qadar asosiy harakat malakasini o‘zining tuzilishi bo‘yicha mos kelmaydi, biroq yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishda u yoki bu harakat sifatini rivojlantirish uchun ko‘proq samarali bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun yosh

sportchilarning tayyorlashda foydali o'ziga xos bo'lmagan vositadan kengroq samarali qo'llashdan qo'rqmaslik kerak. Ular yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga va funksional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib shu bilan birga qo'yilgan aniq ayrim vazifaga sarf qilinadigan, vaqt hajmini qisqartiradi.

Ikkinchi yoki bironta vazifani hal etishda sarf qilinadigan vaqtni kamaytirish har xil texnik vosita va trenajyorlarni qo'llashdir .

Yosh sportchilarni tayyorlashda foydalanish bilan bog'liq bir muncha o'quv-mashg'ulot yuklamasini tiklash vositasiga yo'naltirilgan va tizimli masalasi bir muncha ahamiyatga ega bo'ladi.

Birinchi o'rinda yosh sportchilarni tayyorlashda tiklanishni pedagogik vositasi turishi shart hammadan ko'ra, eng avvalo, shunday haftalik faol dam olish sifatida tiklanish bosqichlari va boshqa tadbirlarni, ularni o'quv-mashg'ulot yuklamasini tuzilishini tarkibiy qismi sifatida qarash kerak.

Eng ko'p muhim tiklanishni pedagogik vositalaridan biri sifatida alohida ajratish zarur, ayni o'quv-mashg'ulot yuklamasini bajarish tomir urish 120 – 130 zarba daqiqada shunday aytiladigan kompesantor zonada bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgandek, yosh sportchini har tomonlama jismoniy tayyorgarligini mustahkam fundamentini yaratish uchun hajmi bo'yicha ko'proq qo'llashi zarur, lekin o'quv-mashg'ulot yuklamasi hamma-BOB bo'lishi kerak, shular qatorida chidamliligini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lish lozim.

Shunisi ma'lumki, sport mahoratini ma'lum bosqichida sport o'quv-mashg'ulotsi natijasida organizmda charchashga bo'lgan asab markazlarida turg'unlik shakllanadi. Bundan tashqari mexanizmda o'zgarishda shakllanadi. Agarda shunday xulosani to'g'ri yoki haqiqatligini tan olinsa, unda yosh sportchilar tomonidan aerob xarakterdagi (chidamlilikni) katta hajmdagi ishlar, takomillashmagan shablon yoki andozlarni boshqarish sportchini organizmida shakllanishi xavf tug'dirmaydi. Ko'p sonli tadqiqot ishlarini ko'rsatishicha ya'ni chidamlilikni erta maktab yoshidan boshlab (7 – 11 yoshdan) rivojlantirish zarur bo'ladi. Shuni tasdiqlash kerakki keyinchalik sportda ixtisoslashtirishga bog'liq bo'lmagan holda maktab yoshidan boshlab chidamlilikni rivojlantirishda xatoga yoki kamchilikka yo'l qo'yish ko'proq zararli

ta'sir etish mumkin, birorta boshqa vaqtga nisbatan. Unda, ya'ni chidamlilik, aerob xarakterdagi yuklama, sport turiga bog'liq bo'lmagan holda, optimal jismoniy rivojlanish asosiy komponenti hisoblanadi.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichini yillik sikldagi yuklamasining umumiy hajmi quyidagini tashkil etishi shart:

- o'rta masofaga yuguruvchilarda – 1700-2000 km;
- suzuvchilarda – 800 – 1000;
- chang'ichilarda, poygachilarda 2200 – 2600 km;
- baydarkada eshkak eshuvchilarda – 2500 – 2800 km;
- akademik eshkak eshuvchilarda – 2400 – 2600 km.

Ko'rsatilgan yuklamani miqdori ruxsat etilgan hisoblanadi, yosh sportchilarda bazali tayyorgarligi keyingi bosqichlarda ketma-ket o'tishini ta'minlaydi.

Chuqurroq o'quv-mashg'ulot qism bosqichi uchun yuklama miqdori quyidagilarni tashkil etishi kerak:

- o'rta masofaga yuguruvchilarda – 2400 – 2800 km;
- chang'ichilarda, poygachilarda 5200 – 5700 km;
- baydarkada eshkak eshuvchilarda – 4400 – 4600 km;
- akademik eshkak eshuvchilarda – 4000 – 4400 km. va boshqalar.

Yoshlar sporti amaliyotida yuklamani oshirilgan hajmlarda ko'proq erta egallash to'g'risida ko'p misollar mavjud, u yoki bu yoshlardagi sportchilar uchun buni tavsiya qilinadi. Shu bilan birga ko'proq mahoratini tiklanishida ketma-ketlik buziladi. Bu shunaqa tayyorgarlik amallarini asoslanmagan barvaqt foydalanishga yo'l qo'yiladi, u esa oliy sport mahorati va sportda takomillashtirish bosqichlari uchun o'ziga xosdir. Shuning uchun hozir sport zaxiralarini tayyorlash sifati va samaradorligini oshirishni eng asosiy vazifalaridan biri. Ilmiy asoslanmagan va metodik tavsiyanomani bajarishda murabbiy-o'qituvchilar tarkibi tomonidan qat'iy ravishda bajarish intizomi bo'lishi kerak. Shu bilan ko'proq, bizning ayniqsa, sport turlari masalalari, yillik sikllarda o'quv-mashg'ulot yuklamasini ruxsat etiladigan me'yorlari bilan bog'liqdir, buni esa etarli darajada hal etilgan deb hisoblash mumkin.

Ikkinchi metodik qoidasi yoki nizomi yosh sportchilarning yoshini o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib jismoniy sifatni amalga oshirish samarasi to'g'ridan-to'g'ri o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun murabbiyga diqqat-e'tibori birinchi navbatda shunga qaratilishi kerakki – yosh sportchi o'zini imkoniyatlarini qandaydir me'yorda amalga oshiradi.

Asosiy musobaqalashish mashqini bajarishda uni amalga oshirishda va jismoniy sifatiga rivojlanish darajasini oshirishni ikkita o'zaro bog'liq metodik yo'nalish sifatida qaratiladi. Yosh sportchilarda 5 ta yosh bosqichida jismoniy rivojlanish jadal o'tadi, boshqasida sekinlashadi yoki to'xtab qoladi. Shunday ekan, masalan 7 – 11 yosh davrida tezlik jadal o'sib boradi, 11 – 13 yoshda tezkorlik kuch sifati, 14 – 17 yoshda absalyut kuch va 15 – 18 yosh davrida chidamlilik o'sadi.

Biroq xohlagan vaziyatda u yoki bu klassifikatsiyasi guruhi uchun xarakterli bo'lgan ko'rsatkichlarning doirasida sportchini individual imkoniyatlaridan eng ko'proq to'liq foydalanish vazifasini saqlash muhim ahamiyatga ega. Boshqacha so'z bilan aytganda, asosiy masofada natija qancha yuqori bo'lsa, shuncha sportchiga o'zini tezkorlik sifatini shuncha yaxshi amalga oshiradi. Shunday masalan Erik ha desa Jahon rekordini o'rnatishida o'zini tezkorlik sifatini 1500 mga 94,3% ga, 5000 mga 84,6%, 10000 mga 60,2%ga amalga oshirdi. Yoki boshqa misolni ko'ramiz. Barchaga ma'lum bo'lgan, suzuvchilar uchun kengroq tasodifiy tayyorgarlik juda muhimdir. Ayniqsa, o'spirinlik yoshida Rossiya suzuvchilari 400 va 800 mga masofada tezkorlik-kuch sifatini 83%ga amalga oshiradi, shu bilan bir vaqtda jahonning kuchli suzuvchilari ularga nisbatan yuqori natijaga 8,92 va 88%ga teng bo'ladi.

Shunday qilib, yoshini o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib amalga oshirish samarasiga ko'rsatma berishni yosh sportchini tayyorgarligini yoki jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan darajasini etarli unumli ravishda amalga oshirish talabi sifatida tushunish kerak bo'ladi. Shu bilan birga shuni alohida qayd qilish kerakki, ya'ni yosh sportchilarni belgilangan natijalarga erishish uchun kengroq har tomonlama tayyorgarlikka asoslanishi kerak.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikni borligi haqidagi fundamental qoidasi yoki nizomdan biri yoshlar sportida o'z aksini topadi. Eng avvalo ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni har bir bosqichlarida ularni etarli mutanosibliligiga rioya qilishi kerak.

Bunda etakchi uch yillik metodik qoida yoki nizom hisoblanadi asosiysi jismoniy sifatni rivojlanishini mosligi, uni ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni har bir bosqichida yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini optimal o'zaro munosabatini ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Boshqacha so'z bilan aytganda, ushbu ko'rsatma yosh sportchilar tomonidan uzluksiz bajarish nazarda tutiladi, eng avvalo boshlang'ich ixtisosligida va chuqurroq o'quv-mashg'ulot qilish bosqichida, umumiy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha kerak bo'lgan me'yorlar bo'ladi. Rejalashtirilgan darajaga chiqmaslik sport natijalarining ko'rsatishicha bunda tayyorgarlikni boshqa tomonida o'rnatilgan me'yorlarni o'quv-mashg'ulotda etarli darajada to'g'ri foydalanishi haqida gapirish imkoniyatlarini bermaydi.

Shunday qilish kerak bo'lgan me'yorni kiritish sport zaxiralarni tayyorlashga yangicha yondashishida kerak bo'lgan me'yorlar yosh sportchini tayyorgarligi talablari darajasida aynan aks etgan bo'ladi, ularni bajarish rejallashtirilgan natijaga muvaffaqiyat bilan erishishni ta'minlaydi. Shunday qilib, kerak bo'lgan me'yorlar asosiy jismoniy sifatni rivojlanishni yosh chegaralarini limiti belgilaydi, u esa sport tayyorgarligini ma'lum darajasi uchun o'rnatilgan bo'ladi.

Kerakli bo'lgan me'yorni aniqlashni ijobiy momenti va metodologiyasi hisoblanadiki, ya'ni tavsiya qilinayotgan metodika kuchni hisoblash uni oddiyligi va tushunarligi murabbiyga rejalashtiriladigan natijalar uchun mo'ljal qilib har bir o'zi tayyorgarligini individual ko'rsatkichlarini mustaqil aniqlashga imkoniyat beradi.

Asosiy jismoniy sifatni rivojlanishini mutanosibliligi to'liq ko'rsatma o'quv-mashg'ulotni shunday tashkil etishda amalga oshiradi. Bunda yosh sportchilarning tor ixtisoslikda vaqtdan ilgari tayyorlashdan qochadi. Biroq shunday vaziyat bo'ladiki, qachonki murabbiylar mashg'ulotni birinchi yillaridayoq umumiy jismoniy mashqlarga zarar keltiradigan maxsus o'quv-mashg'ulot vositasini hajmini oshiradi, bu esa yana sport amaliyotida uchrab turadi.

Asosiy jismoniy sifatni rivojlanishini mutanosibliligiga yoʻnaltirish yosh sportchilarning tayyorlash uchun muhim amaliy ahamiyatga egadir. U yoki boshqa sifatni rivojlantirishni natija mutanosibliigi sport natijalarining koʻproq yuqori darajasini taʼminlaydi. Buni hisobga olgan holda yosh sportchilarga nafaqat asosiy musobaqalarda, balki aralash masofalarda qatnashishi uchun muhimligini alohida koʻrsatib oʻtishi kerak. Har xil zonada ishlashda tezkorlik, kuch imkoniyatlarining kengroq dipazoni va maxsus chidamlilikni namoyon qilish, quvonch uni bazaga xizmat qilishi mumkin, uning asosida bitta masofada musobaqalashish yosh sportchilarning tor maqsadga yoʻnaltirilgan tayyorgarligi koʻproq muvaffaqiyat bilan amalga oshiriladi. Mutanosiblik oʻrnatilishini amalga oshirilishi shuningdek, har xil yoʻnalishdagi oʻquv-mashgʻulot yuklamasini maqsadga muvofiqligini oʻzaro munosabatini nazarda tutiladi, u esa har xil xarakterdagi mashqni bajarish vaqtida balansga keltirilgan energiyani taʼminlashishini, funksional imkoniyatlarini koʻproq toʻliq ochib berishga yordam berishi shart.

Toʻrtinchi metodik qoida yoki nizom – koʻp yillik tayyorgarlikni har xil bosqichlaridagi etakchi omillaridir. Sport zaxiralarini tayyorlash tizimida bir qator umumiy tendensiya (intilish) ni kuzatiladi, u esa koʻp yillik oʻquv-mashgʻulot jarayonida va uni bosqichlarida etakchi funksiyaga ega boʻladi:

- Iqtidorlilarni qidirib topish, rivojlantirish va saqlash;
- Tayyorgarlikni barcha bosqichlarda tegishli oʻziga xos xususiyatlarini hisobga olish, musobaqa tuzilmasini takomillashtirish;
- Sportchini intellektual darajasini oshirish;
- Boshlangʻich sport ixtisosligida va chuqurroq oʻquv-mashgʻulot qilish bosqichlarida- har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarlik;
- Motivatsiya – sport takomillashtirish bosqichida qoʻshimcha stimul (ragʻbatlantiruvchi omil) taklif qilinadi, bular faoliyatni kasbiylashtirish, yuqori xalqaro toifadagi natijalarga erishishda sportga qiziqtirish;

Yosh sportchilarning oʻquv-mashgʻulot yuklamasini rejalashtirish asosida jismoniy sport ixtisosligi bosqichida asosiy jismoniy sifatni rivojlantirishga kompleks yondashish yotadi. Koʻp sonli amaliyotdagi misollarni koʻrsatishicha, yaʼni har

tomonlama jismoniy tayyorgarlik sport mahoratining cho‘qqisiga erishishni majburiy sharoiti hisoblanadi.

Sport takomillashtirish bosqichida (17 – 19 yosh) maxsus tayyorgarlik yuklamasini keyinchalik oshirish yotadi. Ushbu va keyingi bosqichlarda tayyorgarlikni o‘ziga xosligi o‘quv-mashg‘ulotni ixtisoslashgan vositasini tor doirada ko‘proq foydalanishi namoyon bo‘ladi. Ko‘pchilik mutaxassislarini qayd qilishlariga ko‘ra, ya’ni sport ustasi (SU) natijalari darajasiga chiqishi maxsus xarakterga ega bo‘lgan tomonga yuklamani taqsimlash hisobiga amalga oshiriladi, unda xalqaro sport ustasi toifasi me’yorini bajarish sifatida integral tayyorgarligini jiddiy talab qiladi.

Shu bilan birga 80 – 90 yillarni oxirida sport o‘quv-mashg‘ulotsi nazariyasi va metodikasi sohasida respublikamizni yig‘indisi hajmlarini keskin ravishda o‘sishi oldingi o‘n yillikni oxiriga borib sport o‘quv-mashg‘ulot metodikasini rivojlanishining yo‘nalishlaridan biri o‘zini imkoniyatlari amaliyot jihatdan yo‘q chiqdi. Yuqori malakali sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini tizimini takomillashtirishga asosiy yo‘nalishini ko‘rib chiqib, ular shuni qayd qildilarki, ya’ni o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini jadallashtirish yo‘li rekord natijalariga erishishni nuqtai nazari bilan ko‘proq muqobil (perspektiv) hisoblanadi. Eksentiv yo‘nalishi o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini hajmlari yig‘indisini oshirish bilan yakunlanadigan sport natijalarining keyinchalik o‘sishi uchun imkoniyat yaratiladi. Sport natijalarining o‘sishi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini sifatli tomonga takomillashtirish hisobiga bo‘ladi, ya’ni bu musobaqalashish mashqi yuklamasi uchun xarakterli bo‘lgan, yuqori toifali sportchilarning kun tartibida bo‘ladi. 90-yillar davrida O‘zbekiston sportchilarni musobaqalarda qatnashish natijalari, ayniqsa, sikli sport turlarida ko‘rsatgan natijalari bu sport o‘quv-mashg‘ulotsi yo‘nalishida xato bo‘lib chiqdi. Hozirgi vaqtda qachonki O‘zbekiston sportchilari ya’ni o‘quv-mashg‘ulot ishlarini umumiy hajmini oshirishga qaytildi, shundan keyin natijalar o‘sishni boshladi.

Shunday qilib, yana bir marta qayd qilish kerakki tayyorgarlik bosqichida ularni umumiy tuzilishidagi jadalligi va o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini mazmunini aniqlashtirish zaruriyati tug‘iladi.

Yuqorida ko‘rsatilgan metodik qoidani yoki nizomdan beshinchisi- texnik mahoratni shakllantirishni boshqalarga nisbatan muqobil ravishda ilgarilab ketishi harakat texnikasini yosh sportchilarga egadir. Ushbu ko‘rsatmani tub ma’nosi shundan

iborat bo‘ladiki ya’ni boshlang‘ich ixisoslashtirilgan va chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish bosqichida sportchilar asta-sekin biodinamik tuzilishdagi o‘sha rejimdagi harakat malakalarini egallashlari sport u esa kelajakda musobaqalashish faoliyatida talab qilinadi. Yoshiga oid rivojlanish kuchini o‘ziga xos xususiyati qo‘yilgan vazifaga erishishda engillashtirilgan og‘irlikdagi as-BOB-anjomlardan foydalanish yo‘li bilan har xil trenajyorli qurollarni kengroq qo‘llash mumkin.

Shu bilan birga, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida munosib ravishda ilgari ketish ko‘rsatmasini amalga oshirish yosh sportchilarning sport-texnik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan har xil vositani maqsadga muvofiq birga qo‘shib bajarishi o‘zini aksini topgan.

Shunday qilib, yoshlar sportida sport o‘quv-mashg‘ulotsini umumiy tamoyillari bilan bir qatorda boshqa nazorat-metodik qoidalar bilan boshqaradi. Ular asosida ko‘proq bazali tayyorgarlikni samaradorligiga yo‘naltirilgan yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotsini mazmunini aniqlashtiriladi. Ularni keyinchalik sport takomillashtirish uchun yosh sportchilarga mustahkam asosini tashkil etish va har bir aniq sport turi uchun optimal yoshida xalqaro toifadagi natijalarga erishishiga qulay shart sharoitni yaratadi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar va topshiriqlar:

1. Yosh sportchilarning tayyorlash jarayonida sport o‘quv-mashg‘ulotsini tamoyillarini amalga oshirishni o‘ziga xos xususiyatlarini ta’riflab bering?
2. Ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonida UJT va MJT vositasini o‘zaro munosabati qanaqa?
3. Individuallashtirish tamoyili nima bilan yakunlanadi?
4. Qanday qo‘shimcha metodik qoidaga ega, unga yosh sportchilarning tayyorlash jarayonida qanday amal qilinadi?
5. Yosh sportchilarning jismoniy sifatini rivojlanishini mutanosibliqi haqida gapirib bering?
6. Trenajyorli qurilma nima uchun qo‘llanilmoqda?

VII-BOB. YOSH SPORTCHILAR O‘QUV-MASHG‘ULOTI TAMOYILLARI

O‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligi ma’lum tuzilishlar asosida ta’minlangan bo‘lishi mumkin, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining o‘zida tasavvur qilish nisbatan tarkibiy qismlarni mustahkam birlashtiradi, ular umumiy ketma-ketlik va bir-biri bilan ijobiy qonuniyatlarga asoslangan holda munosabatda bo‘ladi. Shunday qilib, yosh sportchilarning tayyorgarligi tuzilishining asosini qisqacha ta’riflab beramiz.

O‘quv-mashg‘ulot yillik sikli ma’lum davrlarga bo‘linadi, ularning har biri maqsadga, vazifaga, o‘quv-mashg‘ulotni metodlari va vositasini kompleksi, o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini o‘ziga xos dinamikasi va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqa tarkibi qismlarga ega bo‘ladi. O‘quv-mashg‘ulotni davrlashtirishni ijobiy asosi sport formasini rivojlantirish ijobiy qonuniyatlariga asoslangan hisoblanadi. Uni rivojlanish jarayoni uchta fazadan iborat bo‘ladi: egallash, nisbatan barqaror bo‘lishi, vaqtincha formani yo‘qotish. Yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotsini yillik sikli sport formasini rivojlanishi ijobiy qonuniyatlariga asoslanganligi bilan uchta davrga bo‘linadi: tayyorgarlik, musobaqalashish, o‘tish davri. O‘quv-mashg‘ulotni yillik siklini har bir davrini davom etishi yoshini o‘ziga xos xususiyatidan va yosh sportchilarning klassifikatsiyasi, umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quv jarayonini o‘ziga xos xususiyatidan va yosh sportchilarning klassifikatsiyasi, umumiy o‘rta ta’lim maktabni o‘quv jarayonini o‘zig xos rejalashtirishi (o‘quv mashg‘ulotini boshlanishi va tugashi, yozgi va qishki ta’tilni davom etishi, imtihonlarni topshirish vaqti), o‘qishni muvaffaqiyatli tugatish, ommaviy-sport tadbirlari kalendari va boshqa omillardan kelib chiqadi. Shunday qilib masalan yengil atletikaga ixtisoslashtirilgan, yosh sportchilarning trenirovasini yillik sikli uchta davrga bo‘linadi:

1) shug‘ullanuvchilarni asosiy ommasi uchun tayyorgarlik davri sentyabr aprelni birinchi yarmi; malakali sportchilar uchun oktyabrni birinchi yarmi aprel;

2) shug‘ullanuvchilarning asosiy ommasi uchun musobaqalashish davri aprelni ikkinchi yarmi-iyun; malakali yosh sportchilar uchun may sentyabr; 3) o‘tish davri malakali yosh sportchilar uchun sentyabr (2-3 hafta).

Jarayonining yillik rejasida mashg'ulotning har biri aniq yil davomida ularni hal etish uslublari, vazifasi va maqsadi batafsil tekshiriladi.

Hozirgi vaqtda o'quv-mashg'ulot yillik sikli tuzilishining uchta asosiy varianti qo'llaniladi.

Birinchi varianti bitta sikli yillik rejalashtirish, yil davomida sport formasiga erishish faqat bir marotaba nazarda tutiladi, kalendar yilining o'zi (katta sikl) uchta davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashish va o'tish. Bu variant boshlang'ich sport ixtisoslashtirilgan bosqichida tayyorgarlikdan o'tgan, yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida ko'proq me'yorda foydalaniladi.

Ikkinchi varianti-ikkinchi sikli rejalashtirish, yiliga ikki marta sport formada bo'lish yoki erishish nazarda tutiladi, ya'ni yil ikkita musobaqalashish davriga bo'linadi va ularga mos ravishda tayyorlanadi: kuzgi, qishki va bahorga yozgi har biri 5-6 oydan bo'ladi. Yarim yillik sikl, o'z navbatida bosqichlarga bo'linib, tayyorgarlik va musobaqalashish davrlaridan tashkil topadi. O'quv-mashg'ulot jarayonining ushbu tuzilish uslubi yosh sportchilarga yopiq binolarda qishki musobaqalarda qatnashish, yaxshi tayyorgarlik ko'rishga imkoniyat beradi. To'liq yillik sikl o'tish davrida tugaydi.

Bu variant oxirgi yillarda sport takomillashtirish va chuqurroq o'quv-mashg'ulot qilish bosqichlarida tayyorgarlikni o'tashi uchun yozgi va qishki sport turlarida yosh sportchilarda undan kengroq foydalanish yo'li topildi. Shu bilan bog'liq bo'lgan, hozirgi vaqtda ko'p yopiq sport inshootlari qurildi. Sport amaliyotiga texnika vositalari joriy qilindi. Bularning barchasi yosh sportchilarga qishda va yozda musobaqalashish imkoniyatini beradi.

Bu variant ikkita musobaqalashish bosqichlarining sonidan kelib chiqib, murabbiy-o'qituvchilardan o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishni katta san'atini va yosh sportchilardan ko'proq kuch sarf qilishni talab qiladi.

Uchinchi varianti uch sikllik rejalashtirish: barcha yil davomida musobaqalarda qatnashish nazarda tutiladi, bunda sport formasining darajasi nisbatan yuqori bo'ladi va qanday bo'lsa ham daraja yaqinida o'zgaradi, bunda ko'p marta sport cho'qqisiga erishadi, ushbu kalendar yili uchga bo'linadi. Tayyorgarlikning mustaqil bosqichi va

musobaqalarda qatnashish. Bu variantni o'yin turi bilan shug'ullanuvchilar, sport takomillashtirish bosqichi tayyorgarligidan o'tgan yosh sportchilar, shuningdek yaxshi kurashchilar, kamondan otuvchilar, pistoletda, miltiqdan otuvchilar va boshqalar foydalanadilar. Ushbu variantdagi yuklamaning eng asosiy taqsimlanishi ularni oshirish emas, balki musobaqalashish mashqining hisobiga to'liqinsimon o'zgarish bo'ladi.

O'quv-mashg'ulot davrlarining aniq vaqtiga ko'proq ta'siri musobaqa kalendari ko'rsatadi. Umumiy o'rta ta'lim maktabi sport kalendarlarida hisobga olinishi kerak, chunki yosh sportchilar optimal sondagi musobaqalarda qatnashish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Zamonaviy sharoitlarda musobaqa o'tkazish vaqti, ayniqsa malakali yosh sportchilar uchun uni barcha bosqichini tashkil etuvchi va tayyorgarlikning yillik sikli boshida katta darajada qat'iy buyuradi: tayyorgarlik, musobaqalashish, o'tish va moslashish davrlari.

Yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulotsini yillik siklida uning o'rnini tayyorgarlik davri egallaydi. Tayyorgarlik davrida tanlab olingan sport turini takomillashtirish yosh sportchini har tomonlama jismoniy rivojlanishini yaxshilashga yo'naltirilgan, uning organizmi funksional imkoniyatlarini oshirishga va tanlab olingan sport turi texnikasini egallashga, jismoniy sifatini rivojlantirishga, irodasini chiniqtirishga katta ish vaziyatida o'tadi. O'quv-mashg'ulot jarayonini tavsiflaydigan, eng muhim omillar yuklamaning tezligi hisoblanadi: mashqni bajarish tezligi, mashqning soni va vaqt birligida yosh sportchi organizmining energiya sarflanishidir. O'quv-mashg'ulot yuklamasini katta hajmdagi tug'ilgan zaruriyati tayyorgarlik davrida tezlashtirish qarama-qarshilik bilan kelib qoladi, agarda ular hamma vaqt yuqori darajada bo'lsa. Katta hajmda uzoq vaqt o'quv-mashg'ulot olib borsa, u yuqori tezlikda bu yosh sportchining asab tizimini tamom qiladi. Agarda o'quv-mashg'ulot faqat yuqori darajadagi tezlikda o'tsa, sport texnikasi vazifasini egallashni ham hal etish mumkin emas. Shuning uchun yillik siklda o'quv-mashg'ulot yuklamasi dinamikasi uchun maqsadga muvofiq o'quv-mashg'ulot bosqichi bo'yicha musobaqalashish davrlarida to'liqinsimon o'zgarish va tayyorgarlik davomida asta-sekin ularni o'sib borishi hisoblanadi.

Tayyorgarlik davri ikkita bosqichga bo‘linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Endi shug‘ullanishni boshlovchi sportchilarda umumiy tayyorgarlik bosqichi, maxsus tayyorgarlikka nisbatan ko‘proq davom etadi. Sport malakasini oshishi me‘yori bo‘yicha umumiy tayyorgarlik davrining davom etishi qisqaradi, maxsus tayyorgarlik davri esa ortib boradi. Tayyorgarlik davrini birinchi bosqichiga asosiy yo‘naltirilganligi sport formasini egallash uchun zarur bo‘lgan asosini yaratadi: shug‘ullanuvchilarning organizmi funkssional imkoniyatlarini oshiradi, jismoniy sifatini rivojlantiradi, harakat, ko‘nikma va malakalarni shakllantiradi. O‘quv-mashg‘ulotning ushbu bosqichida UJT vositasining solishtirma og‘irligi MJT vositasi hajmidan bir muncha oshadi.

Maxsus tayyorgarlikning asosiy vositalari maxsus tayyorgarlik mashqi hisoblanadi. Yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotsidagi musobaqalashish mashqi qoida bo‘yicha ushbu bosqichda foydalanilmaydi. Ixtisoslashtirilgan o‘quv-mashg‘ulot metodlari kam darajada bo‘ladi. Shug‘ullanuvchilarga ular qattiqroq talablari bilan kamroq farq qiladigan, metodlarni ko‘proq afzal ko‘rishadi.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida yuklama hajmining o‘shishi aniqlovchi rovida yuklamaning tezligi va hajmi bir vaqtda o‘sib boradi. Bunda tezlikni oshirish yuklamani ushbu darajadagi tayyorgarlik darajasi hajmining zarur bo‘lganiga erishishga to‘sqinlik qilmasligi kerak. Shuning uchun yuklama hajmining o‘shish me‘yorlari ularning tezligi o‘shib borish me‘yorlaridan o‘shib borishi lozim. Bu qonuniy bo‘lib, chunki yuklama tezligining ko‘proq oshishi shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik ishida zarur bo‘lgan hajmni bajarishga to‘sqinlik qilishni tashkil etgan bo‘ladi, ya‘ni o‘z navbatida yuklama tezligini oshirishni ta‘minlash imkoniyatini bermaydi.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichidagi mikrosikllar shunday ko‘riladiki, chunki yosh sportchilarni har tomonlama tayyorlash uchun eng qulay sharoitni yaratadi. Asosiy mashg‘ulotlarning soni ko‘proq haftalik siklda tarqalgan bo‘lib odatda 3 tadan to 5 tagacha tebranib turadi. Har bir mashg‘ulot qoida bo‘yicha hal etiladigan bir nechta turli-tuman vazifaga va shu bilan birga o‘zining ko‘proq yo‘nalishiga ega bo‘ladi.

Tayyorgarlik davri maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy yoʻnalishi-toʻgʻridan-toʻgʻri sport formasini tiklash hisoblanadi. Yosh sportchilar tayyorgarligining har xil tomoni mazmuni oʻzgaradi, u esa endi maxsus jismoniy sifatni texnik va taktik malakalarini egallash va tanlab olingan sport turini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan boʻladi. Maxsus tayyorgarlikning solishtirma ogʻirligi oshadi va uning vosita tarkibi oʻzgaradi. Bunga musobaqalashish mashqi, garchand va nisbatan uncha katta boʻlmagan hajmda kiritiladi. Oʻquv-mashgʻulot yuklamasining hajmi asta-sekin oʻsib boradi va musobaqalashish davrining boshlanishigacha maksimum darajaga erishadi. Shuningdek tezlik ham asta-sekin oshib boradi.

Musobaqalashish davrida oʻquv-mashgʻulotning asosiy maqsadi sport formasini ushlab uni maksimal natijalarda amalga oshirishdir. Oʻquv-mashgʻulot yozda asosan sport-sogʻlomlashtirish oromgohlarida oʻtkaziladi. Ana shu davrda tanlab olingan sport turida maxsus shu qobiliyatni oshirishga yoʻnaltirilgan, musobaqalashish va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. UJT vositasini qoʻllash jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik zarur boʻlgan darajagacha ushlab turishni, shuningdek yosh sportchining faol dam olishini taʼminlaydi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositasining oʻzaro munosabati yoshiga, tayyorgarligiga, sport klassifikatsiyasiga bogʻliq boʻladi. Shuning uchun, ushbu davrda musobaqalashish metodidan, takroriy va oraliq mashq metodlaridan foydalaniladi. Musobaqachilarning soni tanlab olingan sport turidan, musobaqalashish davrining tuzilishidan, yoshidan, yosh sportchilar kvalifikatsiyasining oʻziga xos xususiyatiga bogʻliq boʻladi. Shuning uchun musobaqaning umumiy sonini va chastotasini almashtirib, sport natijalarining dinamikasini boshqarish mumkin, biroq ularning optimal soni har bir sportchi uchun individual ravishda aniqlanishi kerak. Musobaqalar oʻrtasida dam olish oraliq i yosh sportchilarning ish qobiliyatini oshirishi va tiklashi uchun etarli boʻlishi shart. Sport formasini uzoq vaqt davomida ushlab turish, qoida boʻyicha, kichik va oʻrta yoshdagi sportchilarning yoshiga oid oʻziga xos xususiyatlariga mos kelmaydi. Shu davrda musobaqalarni tashkil etish zarur: estafetalar, sport maktabida yoki sport maktablari oʻrtasida noanʼanaviy boʻlmagan masofalarga startlar oʻtkazish. Shuning uchun

musobaqalashish davrining tuzilishi musobaqa qatnashchilarining tarkibiga, o'quv-mashg'ulotning umumiy tizimi tuzilishiga bog'liq bo'ladi.

Musobaqalashish davrining o'zi shuningdek bosqichlarga bo'linishi mumkin: erta musobaqalashish bosqichi va asosiy musobaqalar bosqichi, muhim yoki mas'ul musobaqalarda qatnashishga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlikni batafsil detallashtirish talab qiladigan qoida bo'yicha birinchi bosqichlarda o'quv-mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmlari bir muncha pasayadi, musobaqada qatnashishi esa o'quv-mashg'ulot jarayonining tabiiy ravishda borishida o'zgarishlar bo'lmaydi, o'quv-mashg'ulotning ikkinchi bosqichida asosiy maqsadiga bo'ysunadi eng yuqori natijalarga erishish, ya'ni o'quv-mashg'ulot yuklamasining bir muncha pasayishi bilan bog'liq bo'ladi.

Agarda musobaqalashish davri qisqa vaqtli bo'lsa u odatda to'liq bir nechta musobaqa mezosikllaridan tashkil topadi. O'quv-mashg'ulot yuklamasining hajmi asta-sekin pasayadi va ma'lum darajada muqobillashadi, yuklamaning tezligi bir necha marta o'sadi. Musobaqalashish davrining bir muncha davom etishida mahoratli yosh sportchilar uchun ko'proq xarakterliligi, musobaqalashish bilan bir qatorda unga oraliq mezosikllari ham kiradi, ularda o'quv-mashg'ulot yuklamasi pasayadi, vositasi, metodlari va o'quv-mashg'ulot sharoiti o'zgartiriladi. Shu bilan birga yosh sportchining tayyorgarlik darajasini uzluksiz oshirish uchun sharoit yaratiladi.

Musobaqalashish davrida yuklamaning dinamikasi haqidagi masala katta qiziqish uyg'otadi. Mahoratli yosh sportchiga o'quv-mashg'ulot oldidan ikkita asosiy vazifa qo'yiladi: keyinchalik o'quv-mashg'ulot qilishni oshirishni ta'minlash va ana shu asosida musobaqada yuqori sport natijalariga erishadi. O'quv-mashg'ulotning umumiy zo'riqishida ommaviy maktab sportchilarining qatnashishi bilan bog'liq holda, shuningdek keyinchalik imtihon oldi zo'riqish va imtihonlarni topshirishdagi zo'riqishlar bir muncha pasayadi. Bunday vaqtda o'quv-mashg'ulotni o'tkazish murabbiydan yuqori darajadagi pedagogik mahoratni talab qiladi: sportchining holatini diqqat bilan kuzatish, undagi charchash xarakteri va darajasini hisobga olish; sportchi organizmining tiklanishini davom etishi va yuklamasining kattaligi yoki miqdorini to'g'ri aniqlash;

Yosh sportchilarning asosiy ommasi uchun nisbatan qisqa vaqtda musobaqalashish davri uzoq kelajakda hajmni qisqarish, keyinchalik uning muqobillashishi bilan va yoshiga oid o'quv-mashg'ulot yuklamasining tezligi bilan o'tadi.

Asosiy davrda mahoratli yosh sportchilarning kalendar musobaqasini shunday tashkil qilish maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki musobaqa seriyalari bosqichlar bilan almashishi, ular bo'sh bo'lishi, o'quv-mashg'ulot yuklamasini oshirishga yoki zaruriyat tug'ilganda uni pasaytirish imkoniyati bo'ladi. Eng muhimi, murabbiy o'quv-mashg'ulot metodlari va vositaning boyligi undan mohirona foydalanishi uchun, o'quv-mashg'ulotning hajmi va tezligi hamda musobaqa yuklamasi maqsadga muvofiq almashtirilib boriladi. Agar o'z vaqtida o'quv-mashg'ulot yuklamasining hajmini pasaytirish bosqichlari almashlanib va uning tezligini oshirish bosqichlari, o'quv-mashg'ulot metodlari va vositalari uzluksiz o'zgartirib borilsa, murabbiy yosh sportchi uchun tayyorgarlik darajasini qiynalmasdan oshirishiga sharoit yaratgan bo'ladi.

Bo'lajak musobaqaga yosh sportchini to'g'ri tayyorlab, olib borish juda muhimdir. Odatdagi musobaqalarda qatnashish o'quv-mashg'ulot rejimida yoki kun tartibida ko'proq o'zgarishni talab qilmaydi. Shuning uchun qoida bo'yicha musobaqa oldidan oxirgi haftasida uning tezligini oshirishda o'quv-mashg'ulot yuklamasining hajmi pasaytiriladi. Yosh sportchilarning mas'ul musobaqalarga qatnashishni mo'ljalga olishi va o'quv-mashg'ulotning asosiy shaklida ularda qatnashishi uchun uning tiklanishiga yordam beradigan, faol dam olishning zarurligi sifatida, eng avvalo, ular o'rtasidagi oraliqni nazarda tutish kerak, shuningdek qilgan o'quv-mashg'ulotsini ushlab turishi zarur. Ushbu idrok qilishdan kelib chiqib o'quv-mashg'ulot mas'ul musobaqalar o'rtasidagi oraliqda shunday tashkil etilishi kerakki, oldingi musobaqadan keyin sportchining organizmi tiklanishining normal jarayoniga to'sqinlik qilmasligi, haddan tashqari asabning zo'riqishi bilan bog'liq minimum momentlarga olib kelmasligi kerak. Musobaqa davrida yuklamani taqsimlash tartibi taxminan quyidagicha bo'lishi mumkin: haftalik o'quv-mashg'ulot yuklamasi katta hajmda va yuqori tezlikda bo'ladi musobaqa oldidan hafta davomida o'quv-mashg'ulot

yuklamasining pasaytirilishi; musobaqada qatnashishi; o'quv-mashg'ulot yuklamasini oshirish haftasi va h.k.

Yoz oylarida zo'r berib o'quv-mashg'ulotning o'tkazilishi, yosh sportchilar uchun va ko'p sonli musobaqalarda qatnashishi, musobaqa mavsumining tamom bo'lishi bo'yicha o'quv-mashg'ulotni uch-to'rt haftalik o'tish davrini belgilash maqsadga muvofiq bo'ladi, uning eng asosiy vazifalari faol dam olish bo'ladi va shu bilan sportdagi ish qobiliyatining ma'lum darajasi ushlab turiladi. Bu davrdagi mashg'ulotning asosiy mazmuni faol dam olish kun tartibida umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etadi, bunda bir turli yuklamadan qochish kerak, chunki ular to'laqonli faol dam olishga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg'ulot sharoitini va harakat faoliyati xarakterini almashtirish zarur bo'ladi. O'tish davrida esa o'quv-mashg'ulot yuklamasining tezligi va umumiy hajmi pasayadi.

O'quv-mashg'ulotning yil davomidagi siklida o'tkaziladigan ishning tezligi va hajmi to'liqsimon o'zgarishi kerak. Yuklamaning to'liqsimon o'zgarishi ko'p yillik ish rejasi va o'quv-mashg'ulot mashg'ulotining haftalik siklida aks etgan bo'lishi shart.

Yaqin vaqtlar ichida o'quv-mashg'ulotning vazifasidan kelib chiqib, ishchi reja tuziladi, u bilan kelishilgan holda o'quv-mashg'ulot mashg'uloti o'tkaziladi. Ishchi reja yoki dars rejasi tuziladi, yoki unda faqat foydalanish uchun belgilangan vosita qayd qilinadi.

O'tish davrining eng muhim vazifasi kelasi yilga o'quv-mashg'ulot dasturini tuzish, o'tgan yil davomida qilingan ishlarni tahlil qilishdir. Agarda yosh sportchi muntazam ravishda shug'ullanmagan bo'lsa, ko'proq yuklamalarni etarli darajada bajarmagan bo'lsa, musobaqalarda kam qatnashgan bo'lsa o'tish davriga o'tish zaruriyati yo'qoladi.

Bosqichma-bosqich va haftalik rejalashtirish:

Yosh sportchilar bilan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni umumiy ijobiy qonuniyatlarga asoslangan holda tuzish bilan mos ravishda tarkib topadi. Ularning bir muncha darajadagi samaradorligi, shug'ullanuvchilarning individual o'ziga xos xususiyatlarini diqqat bilan hisobga olish, yuklamaning optimal me'yorini tanlash, mashg'ulotning etarlicha zichligini ta'minlaydigan, maqsadga muvofiq tashkil etishga

bogʻliq. Oʻquv-mashgʻulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik boʻyicha mashgʻulotdan maxsus mashgʻulot farq qiladi, uning asosiy vazifasi asosan yosh sportchilarning maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligidir. oʻquv-mashgʻuloti uch qismdan iborat boʻladi: tayyorgarlik, asosiy, yakuniy. Ular har birining aniq mazmuni tanlab olingan sport turi mashgʻulotining oʻziga xos xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Tayyorgarlik qismining vazifasi shugʻullanuvchilarning dastlabki tashkil etilishi hisoblanadi: bunda dars vazifasini bayon qilish va boshqalar. Tayyorgarlik qismidagi markaziy oʻrinni oʻquv-mashgʻulot qiluvchilarning asosiy faoliyatiga funksional tayyorgarligi egallaydi, bunda esa meʼyorlangan va uzoq davom etmaydigan jismoniy mashqlarni bajarishiga erishiladi. Sport turining oʻziga xos xususiyati, vazifalari va asosiy qism mazmuni bilan aniqlanadi. Tayyorgarlik qismi, qoida boʻyicha 30 – 40 daqiqani egallaydi.

Malakali yosh sportchilarning oʻquv-mashgʻulot jarayonida tayyorgarlik qismi oʻrniga razminka oʻtkaziladi. Boʻlajak faoliyatga organizmni tayyorlash maqsadida sportchi tomonidan bajariladigan, maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuasidir. Razminka sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Maksimal ish qobiliyatini namoyon qilish uchun sharoit yaratadi. U esa ikki qismdan tashkil topgan: organizmni qizitish va boʻlajak sport faoliyatiga sozlaydi yoki tayyorlaydi. Razminka birinchi qismning vazifasi eng asosiysi organizmning vegetativ funksiyasini, eng asosiysi sportchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi. Razminkaning ikkinchi qismining vazifasi-sportchini mashgʻulotning asosiy qismiga, birinchi oʻquv-mashgʻulot mashqini bajarishga tayyorlash, mashgʻulotning asosiy qismida eng asosiy oʻrinni egallaydi va ushbu sport ixtisosligi uchun u oʻziga xos boʻlib, oʻsha mashqni bajarishga uni tayyorlaydi. Razminkaning umumiy davom etishi kamida 25 – 30daqiqani tashkil etadi.

Musobaqa oldidan razminkani oʻtkazish mazmuni oʻquv-mashgʻulot mashgʻulotidan oldin razminka oʻtkazishning xuddi oʻzidir, biroq musobaqa oldidan razminkani oʻtkazish maʼlum oʻziga xos xususiyatga ega boʻladi. U esa startdan 40 – 60 daqiga oldin boshlanadi, odatda uchta qismdan iborat boʻladi: qizitish boʻlajak ishga

tayyorlash; dam olish uchun tanaffus va musobaqa o'tkazish joyiga chiqishga tayyorlash; musobaqa joyini qat'iyani yakuniy tayyorlash.

Mashg'ulotning eng ko'proq murakkab vazifasini hal etish asosiy qismda amalga oshiriladi, u esa yosh sportchining har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirish vazifasini hal etish uchun zarur bo'lgan eng ko'proq fiziologik va psixologik yuklama darajasiga erishilgan bilan xarakterlanadi. Mashg'ulotning asosiy qismini rejalashtirishda va o'tkazishda quyidagi qoida yoki nizomga amal qilish maqsadga muvofiq bo'ladi. Texnik tayyorgarlikning vazifasi, qoida bo'yicha, mashg'ulotning birinchi yo uchinchisida hal etiladi, qachonki yosh sportchi sport texnikasi o'rganiladigan yangi elementlarni o'zlashtirishga optimal tayyorgarlik holatida bo'lganda. Eng ko'proq yuklama darsni asosiy qismining ikkidan uchida bajariladi va oxirgi uchinchi qismida asta-sekin pasayadi. Bir nechta vazifani parallel holda hal etish bilan kompleks mashg'ulotni muhim yoki yosh sportchilarning organizmiga har tomonlama ta'sir etadi.

o'quv-mashg'ulotining asosiy qismiga har xil ko'proq yo'naltirilgan mashqni ketma-ket qo'llash taxminan quyidagicha bo'lishi shart: dastlab tezlikka oid mashq bajariladi; keyin rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq bajariladi. Koordinatsiya harakatini yaxshilash uchun mashq qoida bo'yicha o'quv-mashg'ulot darsining asosiy qismi boshida bajariladi; egiluvchanlikka oid mashq odatda boshqa mashqlar bilan almashlab bajariladi. Asosiy qismda tayyorgarlik va mashqning boshqa turlari qo'llaniladi. U 60 – 90 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning yakuniy qismi yuklamaning asta-sekin pasayishini ta'minlaydi, keyingi faoliyati uchun ma'lum shart-sharoit yaratadi, mashg'ulotga yakun yasaydi. Dars yakuniy qismining davom etishi 8 – 10daqiqa bo'ladi.

o'quv-mashg'ulotini ko'proq yo'naltirilganligi, uni vazifasi, vositasi va metodlari, o'quv-mashg'ulot yuklamasining xarakteri va miqdori o'quv-mashg'ulotning haftalik rejasi bilan aniqlanadi. Sport maktabida o'quv-mashg'ulot mashg'ulotini davom etishini o'rgatish yiliga, sport turiga, yoshiga, yosh sportchilarning malakasiga va o'sha o'quv-mashg'ulotning vazifasiga bog'liqdir. Kun davomida mashg'ulotni o'tkazish vaqti o'quv-mashg'ulot sharoitidan, o'qishning kun

tartibi va yosh sportchining dam olishiga bog'liq holda rejalashtiriladi. Murabbiy shuni kuzatib borishi zarurki, chunki o'quv-mashg'ulot kun tartibini qayta qurishni sportchilarning ish qobiliyatini pasayishi, o'quv-mashg'ulot yuklamasidan keyin tiklanish jarayonlarining yomonlashishi samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta va ayrim vaziyatda va o'rta yoshdagi yosh sportchilar bilan mashg'ulotda hajmi bo'yicha bir muncha va o'quv-mashg'ulot yuklamasini tezligini qo'llash faqatgina quyidagi shartlarga rioya qilganda mumkin: yil bo'yi davom etadigan va O'quv-mashg'ulot jarayonining muntazamlilik xarakteri; yosh sportchilarning yoshini va jinsini o'ziga xos xususiyatlarini diqqat bilan o'rganiladi va shuningdek, ularning tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Ayniqsa o'quv-mashg'ulot yuklamasining tezlik bilan oshib borishida, hajmni oshirishda asta-sekinlikka qat'iy rioya qilish kerak; o'quv-mashg'ulotni turli tuman shakli va metodlaridan foydalanish; yuklamani oshirish bilan o'quv-mashg'ulot bosqichlarini va ularni qisqa vaqtda pasaytirish bilan ritmik ravishda almashlab borish; muntazam ravishda tibbiy nazoratdan o'tkazish va h.k.

Yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda odatda mikrosikl yoki kichik-kam sikldan foydalaniladi, qoida bo'yicha, etti kunlik bo'ladi. Bu esa ko'proq qulay va eng muhim shaklidir. Odatda mikrosikl 4 – 7 kunlik o'quv-mashg'ulotni tashkil etadi. Yetti kunlik sikl-xaftalik sikl bu ko'proq tez-tez joriy rejalashtirishda foydalaniladigan shakl. Odatda reja-bloklar bir oyga tuziladi, ya'ni haftalik – oylik o'quv-mashg'ulot rejalari: ular to'ldiriladi, gohida esa ishchi rejani aniqlashtiradi. Bu tushunarli, ya'ni oylik rejani tuzish asosida o'quv-mashg'ulot mashg'uloti haftalik bilan birga qo'shib qo'llaniladi.

Mikrosikl mashg'ulotning barcha shakllarini nazarda tutishga imkoniyat beradi va ularning har birini asosiy yo'naltirilganligini aniqlaydi. Unda yuklama va dam olishni qat'iy ravishda birga qo'shib olib borish nazarda tutiladi. Har xil jismoniy sifatlarning rivojlanish mashg'ulotini almashlab borish, mashg'ulotning taranglik darajasini boshqarish; o'quv-mashg'ulot eng yuksak yuklamani faol dam olish kuni va tutib turishi bilan birga qo'shib olib borilishi lozim. Bunda har bir o'quv-mashg'ulot mashg'ulotidan oldingisining darajasini hisobga olish zarurdir va uning keyingilariga

ta'sir etishini, o'quv-mashg'ulot mashg'ulotiga komulyativ ta'sir etishini hisobga olish lozim.

Mikrosikllar uchta turi bilan farqlanadi: o'quv-mashg'ulot, musobaqa va tiklanish.

O'quv-mashg'ulot mikrosikllari o'z navbatida quyidagilarga bo'linadi:

– tortib kiritish yoki chiqarish, odatda tayyorgarlik davrining boshida qo'llaniladigan, qachonki yuklama asta-sekin asosan hajm o'sish hisobiga o'sadi va u yoki bu o'tgan yilda belgilanganining ahamiyatiga mashqni tezligi ayrim o'sishlarida bo'ladi.

– rivojlanuvchi – qachonki yuklama hajm va tezlikni mos o'sishi hisobiga o'sadi, ular katta hajm va mashqning o'rtacha tezligi bilan ta'riflanadi;

Zarbdor tezlikning maksimal ahamiyati va qo'llaniladigan vositaning hajmi bilan ta'riflanadi;

Barqarorligi (stabilizatsiya) qachonki yuklama, topshirilgan parametrga erishganda yoki etganda o'zgarmaydi, bunda mashqni tezlik bilan bajarilishini pasaytirmasligi mumkin, hajmning xarakteristikasi bir muncha pasayadi.

Musobaqalashish mikrosikllaridan yordamchi va aslida musobaqalashish bo'ladi:

– tayyorgarlik-musobaqalashish faoliyatini modellashtirish vazifasi qo'yiladi;

– yordamchi mikrosikllar to'g'ridan-to'g'ri musobaqalarga tayyorlash va ulardan oldin o'tganlarni hisobga olish bilan tashkil etiladi (mas'ul musobaqalardan 4 – 6 hafta oldin);

– aslida musobaqaga to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va ularda qatnashish kiritiladi (musobaqalashish haftasi).

Yosh sportchilar mas'ul musobaqalarga diqqat bilan va uzoq vaqt tayyorgarlik ko'radilar. Uning o'zi ikkiga ajratiladi: musobaqa oldidan va to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorgarlik ko'rish kabi.

Musobaqa oldidan tayyorgarlik yordamchi mikrosikllardan tashkil topadi, uni ko'pchilik yosh sportchilar 4 – 6 hafta oldin boshlaydilar. Uning maqsadi sportchilarda haftalik sutkali ritmni, oxirgi haftaning ish qobiliyatini yaratish hisobiga kulminatsiya startni soatiga va kuniga eng yaxshi sport formasini ta'minlashdir.

Tayyorgarlikning ushbu qismining eng muhim asosi haftalik mikrosikllarni, musobaqalashish faoliyatini modellashtirish va unga tayyorgarlik ko‘rishda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini maqsadga muvofiq tashkil etishdir. Bunda har bir mikrosikl nazorat qilish o‘quv-mashg‘uloti yoki chamalab ko‘rish musobaqalarida haftaning birinchi qismi o‘quv-mashg‘ulot kuni ko‘proq yuklamalarning vositasi hajmi hisobiga, ikkinchi qismida hajmlarni pasaytirishga va tezlikni ayrim hollarda oshirishga bog‘liq.

To‘g‘ridan-to‘g‘ri musobaqalashishga tayyorgarlik ko‘rish yoki haqiqatdan musobaqalashish mikrosikllari mas’ul musobaqalar va startlar oldidan ajratiladi, qachon sportchi o‘zining eng yaxshi natijalarini ko‘rsatsa.

Shunday tayyorgarlik ko‘rish uzoq davom etmaydi odatda bir hafta bo‘ladi, unda esa mashg‘ulotning soni o‘zgarmaydi, o‘quv-mashg‘ulot ishi hajmi bir muncha pasayadi. Bunda ishning tezligi tezkorlik-kuch sport turlarida kamayadi, chidamlilik turlarning vakillarida ortib boradi yoki o‘zgarmaydi. Eng ko‘p tezlikning ortishi qisqa bo‘lakchalarda mashqning hajmini juziy pasaytirishda startgacha uch kun oldin amalga oshirilishi shart; start oldidan esa-razminka yoki o‘quv-mashg‘ulot qilinadi, ularning oldidan to‘liq yoki faol dam olish bo‘ladi (ayrim vaziyatlarda uch kungacha bo‘ladi). Shuningdek to‘g‘ridan-to‘g‘ri musobaqaga tayyorgarlik ko‘rishning 2-haftalik variantidan foydalaniladi, bunda birinchi haftasi odatdagi yuklama bilan o‘tkaziladi va kulminatsion startlar hafta oldin musobaqasi kuchayadi, ikkinchi haftasi esa bir muncha engillashtirilgan holda o‘tadi.

Bunda musobaqada qatnashish, o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotini o‘qish bilan kelishilgan holda olib borishni, ishlab chiqarish faoliyatini va jamoat ishlarining sharoitini hisobga olish zarurdir.

Shunisi tushunarliki, yangi shug‘ullanuvchilar uchun haftasiga 3 marta shug‘ullanish etarli bo‘ladi, malakali yosh sportchilar uchun kamida 5-6 marta shug‘ullanish kerak. Hattoki qishda 1-2 ta mashg‘ulotni joylarda o‘tkazish kerak, jumladan, ulardan birini shahardan tashqarida o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Bahorda va yozda barcha mashg‘ulotlar maydonda, stadionda o‘tkaziladi. Bir haftada bir marta musobaqada yoki chamalab ko‘rish musobaqalarida qatnashish, nazorat mashqlarini bajarish rejalashtiriladi.

Haftalik siklda o'quv-mashg'ulot mashg'ulotini stadionda, maydonda, zalda yoki sport turlaridan kelib chiqqan holda, ertalabki gimnastikani va topshiriqlarni maneжда bajarish nazarda tutiladi.

Musobaqa kalendari yuqori sport natijalariga erishishda va o'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirish uchun juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Odatda qishki, bahorgi, yozgi va kuzgi musobaqalar rejalashtiriladi.

Qishda musobaqani yopiq binolarda, qishki stadionlarda va joylarda o'tkazish nazarda tutiladi. Bu musobaqalar yosh sportchilarning asosiy ommasi uchun haftalik siklning tarkibiy qismi bo'lishi shart. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga vaqt ajratilganda, birorta terma jamoaga kirgan etakchi yosh sportchilarga o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzilishi ikki siklli variantda qo'llaniladi. Birinchi bahorgi musobaqalar odatda mavsumning ochilishi hisoblanadi. Aprel oyi kunlarida O'zbekistonning ko'pchilik joylarida, ochiq stadionlar, shahar va viloyatlar bo'ylab estafetalar o'tkaziladi, shu oylarda mavsumning ochilish, o'rtoqlik uchrashuvlari, quvnoq startlar, umid nihollari, barkamol avlod, universiada musobaqalari o'tkaziladi.

Hammasidan ko'proq musobaqalar yozda o'tkaziladi: jamoa birinchiligidan tortib to muassasalar birinchiligigacha, viloyatlar va yoshlar - o'smirlar o'rtasidagi respublika musobaqalarigacha. Qoida bo'yicha, yozda ko'proq yirik xalqaro musobaqalar o'tadi: alohida mamlakatda o'rtoqlik uchrashuvi, Osiyo birinchiligi, Olimpiya o'yinlari (har to'rt yilda o'tkaziladi).

Kuzgi davrga esa har xil toifadagi musobaqalar, o'rtoqlik uchrashuvlari, mavsumning yopilishiga bag'ishlangan, ommaviy kross va estafetalar, o'quv yilining va oliy o'quv yurtlarining boshlanishi ochilishiga bag'ishlangan musobaqalar kiradi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Yosh sportchilar o‘quv-mashg‘ulotsi tuzilishining o‘ziga xos xususiyatlari qanday bo‘ladi?
2. Yosh sportchilar o‘quv-mashg‘ulotsining yillik sikli tuzilishini ta’riflab bering?
3. Uch yillik rejalashtirish nima degani va u qaerda qo‘llaniladi?
4. Bosqichli va har haftalik rejalashtirish haqida gapirib bering?
5. Yosh sportchining yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik davrining roli haqida gapirib bering?
6. Yillik siklda musobaqalashish davrida yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotsi tuzilishining o‘ziga xos xususiyati qanday?
7. Yillik sikl o‘tishi davrida yosh sportchilar o‘quv-mashg‘ulotsining o‘ziga xos xususiyatini ta’riflab bering?

VIII-BOB. YOSH SPORTCHILARNING KO‘P YILLIK O‘QUV-MASHG‘ULOTINI TUZILISHI

Yosh sportchilarning ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot tizimini samaradorligi ko‘proq darajada sportdagi muvaffaqiyatlarining o‘shishiga bog‘liq, ularni o‘quv yurtining qo‘shimcha turdagi qat‘iy belgilangan, dastur-me‘yoriy hujjatlar asosida olimpiya zaxiralari kollejarida, sport maktablarida amalga oshiriladigan, bolalarni, o‘smirlarni, yoshlarni va qizlarni o‘rgatishning tashkiliy jarayonini maqsadga muvofiq tarzda aniqlash mumkin.

Yosh sportchilarning ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotsi jarayoni ko‘proq yo‘naltirilganligiga ko‘ra shartli ravishda to‘rtta bosqichga bo‘linadi: dastlabki tayyorgarlik, boshlang‘ich sport ixtisosligi, tanlab olingan sport turidan chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish, sportni takomillashtirish, sportda yuqori muvaffaqiyatlarga erishish yana ikkita bosqichga bo‘linadi: oliy sport mahorati bosqichi va sportda umrni uzaytirish bosqichi.

Bu bosqichlarning davom etishi sport turining o‘ziga xos xususiyatlari bilan bir-biriga bog‘liqligi, shuningdek shug‘ullanuvchilarning sportga tayyorgarlik darajasiga bog‘liqdir. Ushbu bosqichlar orasida aniq chegara bo‘lmaydi. Shuning uchun tayyorgarlikning navbatdagi bosqichiga o‘tish haqidagi masalani hal etib, uning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasi borgan sari o‘sib borayotgan o‘quv-mashg‘ulot va musobaqalashish yuklamasini bajarishga qobiliyatini, yosh sportchining pasport va biologik yoshini hisobga olish kerak.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi maktabgacha tarbiya muassasasining katta va kichik maktab yoshiga to‘g‘ri keladi. Bolalarning jismoniy jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish, har xil jismoniy mashqni bajarish mahoratini o‘rganish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga qiziqishni uyg‘otish. Bolalarni faol hayotdagi o‘rnini tarbiyalashga, ularda jamoatchilik xulqining me‘yorini etarli shakllantirishda, jismoniy mashqlar

bilan shug'ullanishga tushunib etgan holda munosabatda bo'lishni, jamiyat talablari bilan o'zining imkoniyatlarini taqqoslash qobiliyatiga ko'proq diqqatni qaratishi kerak. Bolalar dastlabki tayyorgarlik bosqichining oxirida odatda ma'lum turlar mashg'ulotiga qiziqishining namoyon bo'lishi boshlanadi.

Bolaning harakat funksiyasining rivojlanishi uni harakat kun tartibi oilada va bolalar bog'chasida oldindan belgilab qo'yilgan. Bolalarning kun tartibi harakat faoliyatida katta o'rinni egallaydi, shunchaki tez ularga o'ziga xos yaxshi salomatlik, garmonik jihatdan jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarligi yuqori darajada bo'ladi.

Bolaning o'sish faoliyatiga alohida muhim o'rin ajratiladi. O'sishning maqsadli belgilanganligi jismoniy mashqni bajarish vaqtida eng avvalo emotsional tartibli qismining rolini oshirish deb hisoblanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi bolalarning jismoniy tarbiyasida alohida diqqat-e'tiborni talab qiladi, chunki maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidan boshlab umumiy ish qobiliyati, salomatligi, garmonik rivojlanishi, ishonarli va barcha organizm tizimi o'zaro moslashgan faoliyatining asosi qo'yiladi, ya'ni hammadan ko'ra, qiyinchilik sport mahoratining yuqori cho'qqilariga erishishini ta'minlaydi.

Kichik maktab yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotda yoki shug'ullanganda (1-4 sinf boshlang'ich sinflarda) quyidagi vazifalar hal etiladi.

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimni o'quvchilarning hammasini qo'ldan keladiganini egallash, shular qatorida to'pni otishda va ilib olishda, uloqtirishda, tirmashib chiqish va h.k.da elementlarda ko'nikma va malakalarini to'ldirish va kengaytirish, gimnastika mashqlarini musiqa sadolari ostida kelishilgan holda harakatni davom ettiradi, harakatli o'yinda tashabbuskorlikni aniq bajaradi. Maktabga o'qishga kirgandan keyin o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik maqsadga yo'naltirilganligi asosida ta'sir ettirish yildan yilga asta-sekin olib borilmokda. Bunda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi sport bilan muntazam shug'ullanuvchilarda sport bilan shug'ullanadigan maktab o'quvchilariga nisbatan yuqori bo'ladi.

2. Hayotda zarur bo'lgan asosi harakat ko'nikma va malakalarining shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish, maktabgacha tarbiya davrida egallagan malakalarini "maktab" gimnastik mashqlar asosida to'ldirish, alohida sport turlarini va amaliy mashqlarining texnikasini mumkin bo'lgan shaklda egallash.

3. O'sib kelayotgan organizmni, salomatlikni mustahkamlash har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash insonni garmonik shakllantirishga yordam berish. Alohida diqqat e'tiborni har tomonlama jismoniy sportni rivojlantirishga, ko'proq koordinatsion va tezkorlik qobiliyatlarining umumiy chidamlilikni tarbiyalashga garmonik shakllantirishda yordam beradi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolalarni jismoniy mashqlarning texnikasini bajarishga o'rgatish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Shuning uchun harakat malakalari va ko'nikmasini shakllantirish, harakat analizatorini va harakatni maqsadga muvofiq takomillashtirish uchun zarur bo'lgan asosini yaratadi. Eng muhimi shunday harakat qilish kerakki, bolalar mashg'ulotni boshidan boshlab, alohida detallarini emas, balki to'liq mashq texnikasining asoslarini egallashsin.

Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishni o'rgatishda bolalarning kuchi etadigan bo'lishi lozim, ularni jismoniy va psixologik rivojlanishiga yordam berishi, tarbiyaviy xarakterga ega bo'lishi shart.

Ushbu yosh davrida bolalarning rivojlanishi yuklamaga ularni organizmini ko'proq kuzatiladi, jismoniy sifatni kompleks namoyon etishda va o'rgatishni talab qiladigan jismoniy mashqlarni bajarishda kattalarga nisbatan tezda oshirib borish aks etadi; shu bilan bir vaqtda ushbu davrdagi rivojlanishi emotsiyaning yuqori namoyon bo'lishi va diqqatning turg'un emasligi bilan xarakterlanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida asosiy vazifalar quyidagilar hisoblanadi:

1. Bolalar organizmini garmonik rivojlantirish va salomatligini mustahkamlash;
2. sport bilan shug'ullanishga mustahkam qiziqishni shakllantirish;
3. jismoniy mashqni va harakatli o'yinni kengroq kompleks bajarish texnikasining asosini egallash;
4. jismoniy sifatni tarbiyalash;

5. mehnatsevarlikni o'rgatish.

Bosqichning oxirida jismoniy sifatni kompleks rivojlantirish bazasida va harakatni asosini egallashi keyinchalik mashg'ulotda boshlang'ich ixtisoslashgan bosqich uchun tanlab olish mumkin.

Shunday qilib, bosqichning eng asosiy vazifasi bu bolalarni har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarligidan keyin esa aniq sport turiga ixtisoslashtirish uchun ularni tanlab olish.

Ushbu bosqichda yosh sportchilar tayyorgarligining asosiy vositalari quyidagilar hisoblanadi:

- umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;
- harakatli o'yinlar va o'yin mashqlari;
- gimnastika va akrobatika mashqlari;
- yugurish va yugurish mashqlari;
- yengil kuch mashqlari;
- aniq sport turiga mos ravishda asosiy va maxsus mashqlar.

Ko'p yillik o'quv-mashg'ulotning ushbu bosqichida eng muhim rolni nazariy tayyorgarlik o'ynaydi. U tarixiy bilim asoslari va aniq sport turi amaliyotida, gigienik bilim musobaqa qoidasining asosiy bilimlari va h.k. kiritiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidan chiqish yoki qochib ketish ko'proq BO'SMda kuzatiladi. Bu tez-tez mashg'ulotning bir xilligi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotning emotsionalligini oshirish uchun mashq quyidagicha qo'llanilishi shart: harakatli o'yinlar va o'yin mashqlari, gimnastika va akrobatika mashqlari, musobaqa mashg'ulotni umumiy hajmidan kamida 1/3 vaqti bo'yicha egallashi kerak. UJT vositasining hajmi va texnikasini o'rganish taxminan 70 – 80% tashkil etish lozim. Qolgan 20 – 30% esa MJTga, musobaqalarda qatnashishga, testlarga va nazorat mashqlariga, o'quv-mashg'ulot qilish maqsadi bilan asosiy musobaqalashish mashqlarini bajarishga ajratiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'rgatishning birinchi yilida haftasiga 90 daqiqadan (yiliga 312 soat) 3 martadan, ikkinchi yili 90 – 120 daqiqadan (yiliga 468 soat) haftasiga 3-4 martadan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida nazorat mashqlaridan foydalanib, muntazam ravishda pedagogik nazoratni olib borish zarur bo'ladi, u esa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida etarli darajada turli-tuman va asosiy jismoniy sifatni hamda harakat malakalarni testlashga yo'naltirilganligi bo'lishi shart.

Test ko'rsatkichlarining dinamikasini alohida sport turlari bilan shug'ullanish uchun bo'lajak sportchilarning mo'ljalga olish mezonlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Testni yilida kamida 4 marta o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. O'quv yilining boshida va oxirida, shuningdek mashg'ulotni har biri 2-3 oydan keyin o'tkaziladi.

Musobaqalashish mashqlari yosh sportchilar tomonidan egallashda birinchi navbatda etakchi harakat elementlarining asosiysini egallashga diqqat e'tiborini qaratadi texnikaning tayyorgarlik darajasi o'sishi bilan ko'proq individuallashtirish tomoniga o'zgaradi. Shuning uchun yosh sportchilarining musobaqalashish mashqlarini o'ziga o'rgatish zarur emas, eng avvalo, ularni texnikasini to'g'ri asosiga, uning bazasida keyinchalik ularni takomillashtirishni davom ettirish mumkin. Boshqacha qilib aytganda, harakat "maktabini" asosini qo'yish lozim; bunda bo'lajak sportchiga mashqni har xil variantlarda bajarish taklif qilinadi. Bu imkoniyat bo'yicha mashqni kengroq gamma shaklida bajarishi, ulardan keyinchalik va aniq harakat vazifasini ko'proq samarali xal etishni ta'minlovchi, ko'proq maqsadga muvofiq variantlari tashkil etiladi.

Sportchilarning texnik tayyorgarligida katta rolni harakatni erkin, bo'shashgan holda bajarish qobiliyati o'ynaydi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichini o'zidayoq bolalarni bo'shashining bilimga, dastlab turgan, o'tirgan va yotgan holatda, keyin esa harakatni, yugurishni bajarishda, yurish sport turlarini texnik elementlarining o'rganishi zarur bo'ladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'quv yilini 1-sentyabridan boshlab imkon boricha sportning yozgi turlaridan boshlash lozim. Bolalar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonining yillik sikli bitta yagona tayyorgarlik davri sifatida, bosqichlarni

bo'lmadan tashkil etish shart. Bunda barcha boshlovchi sportchilar tayyorgarlikning umumiy rejasi bo'yicha shug'ullanadilar, qoida bo'yicha, ularni alohida turlarga individual qiziqishi hisobga olinmaydi.

Boshlang'ich sportga ixtisoslashtirish bosqichi.

Boshlang'ich sportga ixtisoslashtirish bosqichi erta sport turlarida 7-9 yoshdan, qolganlarida 12-13 yoshdan boshlanadi va ikki yil davom etadi. Yosh sportchilar BO'SM, OZK va maxsus sinflar o'quv-mashg'ulot guruhlarida ikki yil shug'ullanadilar. Bu davrda bolalar harakati rivojlanishining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini ko'proq aniq bir tekisda o'smasligi, jinsiy etilishining tamom bo'lishi (qizlarda 12-13 yosh, bolalarda 14-15) bilan xarakterlanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlang'ich ixtisoslashtirilgan bosqichga o'tishida murabbiy bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini, pasportni va sportchining biologik yoshini, uni o'quv-mashg'ulot yuklamasini olib borishi qobiliyatini hisobga olishi shart.

Ushbu bosqichdagi mashg'ulotning maqsadi sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi va tanlagan ixtisosligiga o'tishi bilan yakunlanadi.

O'quv-mashg'ulot guruhlarida (1-2 yillar) mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. salomatlikni mustahkamlash;
2. tanlab olingan sport turi texnikasini o'rgatish;
3. har tomonlama tayyorgarlik asosida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini va funksional holati darajasini oshirish;
4. boshlang'ich musobaqalashish tajribasini egallash;
5. tanlab olingan sport turida shug'ullanishga mustahkam qiziqishini shakllantirish;
6. tanlab olingan sport turida keyinchalik shug'ullanish uchun iqtidorli sportchilarni tanlab olish.

Tayyorgarlikni asosiy vositalari quyidagilar hisoblanadi:

- sport va harakatli o'yinlar, o'yin mashqlari;
- umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;
- tanlab olingan sport turi texnikasini egallash va takomillashtirish;

- boshqa sport turlarining texnikasini egallash;
- gimnastika va akrobatikaning elementlari;
- sakrash va sakrash mashqlari;
- yugurish va yugurish mashqlari;
- yengil shtanga va trenajerlar;
- individual o‘quv-mashg‘ulot uchun mashqlar majmuasi.

Boshlang‘ich sportga ixtisoslashtirish bosqichida ko‘proq har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka beriladi, u esa maxsus bazali tayyorgarlik bilan organik barchasini birga qo‘shib olib boriladi. O‘quv-mashg‘ulot guruhlarida 40% vaqtni MJT vositasiga, 40% UJT va 20% mashg‘ulotni emotsionalligiga oshirish vositasiga ajratilishi shart. Bunda UJT vositasi bilan bir qatorda o‘quv-mashg‘ulotning dasturiga, tanlab olingan sport turida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan, jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan, maxsus mashqlar kiritish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Biroq o‘quv-mashg‘ulot jarayoni har tomonlama rivojlantirish asosida qurish kerak.

Boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida bolalar va o‘smirlarning trenerovkasi mantiqan dastlabki tayyorgarlik bosqichining davomi bo‘ladi. Boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida sport mashg‘uloti, ko‘proq me‘yorda umumiy tayyorgarlik yo‘nalishini saqlagan holda tanlangan sport turidan o‘shiga yordam beradi. Ushbu bosqichda chuqurroq sportni ixtisoslashtirish uchun zarur bo‘lgan morfologik, funksional, psixologik-pedagogik zamin yaratadi. O‘smirlik yoshida jismoniy sifatning rivojlanishi, harakat ko‘nikma va malakalarning shakllanishi har doim ham parallel bo‘lib o‘tmaydi. Sportni takomillashtirishning samaradorligi shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik metodikasi va harakat texnikasini egallash jarayonlarining maqsadga muvofiq birga qo‘shib olib borishga bog‘liqdir. Chunki sport tayyorgarlikdagi muvaffaqiyati bir muncha me‘yorda shug‘ullanuvchilarda harakat malakalarining shakllanish darajasi va jismoniy sifatining rivojlanish darajasiga optimal o‘zaro bog‘liq bo‘ladi.

Harakat malakalari tanlab olingan sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatning rivojlanish ko‘rinishida shakllanadi. Harakat malaka va ko‘nikmalarning shakllanishi uchun foydalaniladigan o‘quv-mashg‘ulot

vositalarining kompleksi, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni, jismoniy sifatni optimal o'zaro bog'liqligi, harakat malaka va ko'nikmalarini mustahkam bazasini yaratish ya'ni o'zining harakatlarini boshqarish bilimini egallashga yordam beradi.

O'smirlar bilan shug'ullanishda sport texnikasining asosi o'rgatiladi, qoida bo'yicha, engillashtirilgan sharoitda maxsus tayyorgarlik va yordamchi mashqlar kompleksidan keng foydalaniladi. Sport-texnik tayyorgarlikda sport tayyorgarligi guruhida yoki turlari bo'yicha farqida quyidagilar qayd qilinadi. Sportni texnik jihatdan murakkab turlarida sport texnikasining shakllanish birligi darajasi vazifa hisoblanadi va shu bilan mos ravishda unga shug'ullanishga ko'proq vaqt ajratiladi. Gimnastikachilar va figuristlar, masalan, texnika elementlariga mos ravishda mashqlarni egallaydilar, ular esa majburiy va erkin dasturning mazmunini tashkil etadi. Boshlang'ich ixtisoslashtirilgan bosqichning barchasida murabbiy-o'qituvchi maxsuslashtirilgan testlar va yiliga nazorat mashqlarini 2-4 marta o'tkazishi kerak va ularning dinamikasini tahlil qilishi lozim.

Maxsus mashqlarning hajmi bir muncha ortib boradi, mashqning texnikasini alohida etakchi elementlarini qayta egallashga diqqat qaratiladi. Texnikani o'rgatish bo'limi metodi ko'proq kengroq foydalaniladi: asosiy musobaqa mashqlari elementlarga bo'linadi, ularni egallashga ma'lum vaqt ajratiladi. Shundan so'ng bu elementlar bog'lam qilib birlashtiriladi, keyin to'liq harakatni birlashtiradi. Mashq bo'limi metodidan foydalanishda har doim shuni esda saqlash kerak, alohida elementlarning bajarilishi avtomatik darajaga olib borilmasligi lozim. Ularni vaqtida zarur yirik bog'lamlarga olib borish kerak, oxirida esa mashq to'liq bajariladi. Bunday vaziyatda elementlarni bittasidan boshqasiga o'tishida buzilishlar bo'lmaydi. Bu esa mashqni to'liq bog'lamlari va elementlar o'rtasidagi vaqtinchalik hamda fazoviy o'zaro bog'liqligini o'z vaqtida shakllantirishga imkoniyat beradi. Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida o'quv-mashg'ulot yuklamasining barcha parametrlarining asta-sekin o'sishiga olib keladi: umumiy hajmi har xil yo'nalishdagi o'quv-mashg'ulot vositasini tezlik hajmi biroq ushbu yoshda sport natijalariga o'quv-mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmini taxminan o'sishi 10dan to 15%gacha tashkil etadi. Mashg'ulot tezligining oshishi maxsus mashqlar hajmining, musobaqalar sonining va

tezkorlik-kuch vositalarining o'sishi hisobiga bo'ladi. Bu bosqichda esa yanada ehtiyotkorlik bilan tor ixtisoslashtirilgan yo'nalishdagi mashqning ko'proq kuchi ta'sir etadigan foydalanishga olib keladi: har xil bo'laklarga takroriy va oraliq yugurish, to'liq yugurib kelish bilan sakrashlar maksimal balandlikka sakrash, og'ir snaryadlarni natijaga uloqtirish. Tajriba shuni ko'rsatadiki, yoshlar va qizlar bu mashqlarni katta sportchilarga nisbatan katta hajmda absolyut raqamlarda tez-tez bajaradi. Boshlang'ich ixtisoslashgan bosqichda sport natijalarining o'sishi va o'quv-mashg'ulot qilinganligi bir muncha me'yorning oshishi ko'proq yosh sportchilarimiz yoshi va o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Axir sportdagi ixtisosligi o'smirlik yoki o'spirinlik yoshidan boshlanadi, qachonki yoshiga oid tabiiy ravishda ijobiy qonuniyatlarga asoslanib mos ravishda yuqori me'yorda rivojlanishi sportchining organizmi rivojlanishiga olib keladi.

O'quv-mashg'ulot yuklamasining samarasi morfofunktsional xarakterini tabiiy ravishda rivojlanishi o'zgarishi bilan jamlanadi, bu esa o'quv-mashg'ulot yuklamasi o'sishini asta-sekin pasaytiradi, organizmning funksiyasi va shaklini barqarorligi tendensiyasini hammadan ko'proq namoyish qiladi. O'quv-mashg'ulot jarayonining o'ziga xos xususiyatlari boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi quyidagicha hisoblanadi: yuklamaning amaliy natijasining foydasini oshirish, shu bilan birga kamida bir muncha namoyon qiladigan bosqichlarda, ushbu bosqichda nisbatan natijalarning mingta usuli bilan yuklamaning hajmi o'sishi kuzatiladi.

O'quv-mashg'ulot yuklamasi hajmining o'sishini har yilgi me'yorlarga nisbatan bir tekisligi va sport natijalarining o'sishida, keyingi har xil vositasidan foydalanishda o'quv-mashg'ulot qilinganlikni bir muncha ko'krak diapazonida o'tkazish namoyon bo'ladi. Ular samarasining kengligi va o'quv-mashg'ulot qilish ta'sir etishi o'ziga xos xususiyati bo'sh aks etadi. (V. P Filin, 1987).

Boshlang'ich sportga ixtisoslashtirish bosqichida yosh sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik roli sezilarli ortadi. Aynan musobaqa jarayonida yosh sportchining potensial imkoniyati ko'proq to'liq amalga oshiriladi. Musobaqalarda muntazam ravishda qatnashishi sportchining organizmida funksional va morfologik qayta ko'rinishini rag'batlantiradi, bu uni umumiy tayyorgarlikni bir muncha

oshirishga o‘zaro bog‘langan bo‘ladi. Biroq musobaqalarda haddan tashqari tez-tez qatnashish yuklamaning shunday turi odatdagidek bo‘lib qolishi mumkin va yosh sportchini maxsus o‘quv-mashg‘ulot qilganligini etarli o‘shini keltirib chiqarmaydi.

Boshlang‘ich sportga ixtisoslashtirish bosqichida o‘quv-mashg‘ulotning yillik siklini tuzish o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘ladi. Ulardan biri tayyorgarliklarda juda muhim rol o‘ynaydi, u esa qonun bo‘yicha yosh sportchilarning yillik siklini o‘quv-mashg‘ulotsida eng asosiy o‘rinni egallaydi. Musobaqalashish davrining davomiyligi qisqaradi, unga bo‘ysunadigan rol ajratiladi. Nazorat musobaqalari unga alohida tayyorgarlik ko‘rmasdan o‘quv-mashg‘ulotini umumiy rejasi bo‘yicha o‘tkaziladi. Shu bilan birga yosh sportchilarning tayyorgarligining qiynalmasdan o‘tishini ta‘minlash uchun musobaqalarning zarurligini hisobga olgan holda yillik siklda yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha vazifasini nazarda tutish lozim.

TANLANGAN SPORT TURIDA CHUQURROQ O‘QUV-MASHG‘ULOT QILISH BOSQICHI

Boshlang‘ich sportda ixtisoslashtirish asta-sekin chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish bosqichiga o‘tadi. Ushbu bosqichda sportchining hayotiy davriga to‘g‘ri keladi, qachonki zo‘r berib o‘quv-mashg‘ulot qilish jarayonida namoyon bo‘ladigan noqulay omillarga nisbati bo‘yicha organizmning rezistentnostligi yuqori qobiliyatni ta‘minlaydi. Barcha funksiyalar tuzilishining shakllanishi asosan tugallanadi. Ushbu bosqichning davomiyligi nafaqat sport o‘quv-mashg‘ulotsining umumiy ijobiy qonuniyatlariga asoslanganligi bilan uning shug‘ullanuvchilarining individual o‘ziga xos xususiyatlari eng avvalo ularning iste‘dodiga yoki qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi.

Tanlab olingan sport turida chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish bosqichi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida sportchi ixtisosligida yorqin aks etganligini anglatadi. Sport o‘quv-mashg‘ulotsi ijobiy qonuniyatlarining asosi ushbu bosqichda chuqurroq me‘yorda amalga oshiriladi. Maxsus tayyorgarlikning solishtirma og‘irligi qiyshaymasdan oshib boradi, shu bilan birga umumiy tayyorgarlikning hisobiga shunchalik emas, shunchaki maxsus tayyorgarlik va musobaqalashish mashqiga ajratilgan vaqtning hisobiga ortadi. Umumiy hajmi va o‘quv-mashg‘ulot

yuklamasining tezligi ko‘proq bir muncha me‘yorlari boshlang‘ich sportga ixtisoslashish bosqichiga nisbatan kuchayadi. O‘quv-mashg‘ulot yuklamasining ayrim umumiy hajmlarining ayrim parametrlari ushbu bosqichda individual maksimumga erishadi.

Yosh sportchilarni muntazam ravishda nazorat qilinishini xomcho‘t qilishadi va musobaqalarda qatnashadi. Hammadan ko‘ra jismoniy mashqning turli tumanligi o‘ziga xos sport turini tanlaganligi ko‘proq chuqurroq egallagani uchun mashqlar majmuasi tanlanadi. Bu tanlab olingan sifat turi texnikasini samarali takomillashtirishga tanlangan sport faoliyatida zarur bo‘lgan maxsus sifatni rivojlantirishga yordam beradi. O‘quv-mashg‘ulot vositasi asosan mashqlar bilan ularni bajarish xarakteri va shakli bo‘yicha o‘xshash bo‘ladi. Unga esa sportchi ixtisoslashtirilgan bo‘ladi. Chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish bosqichi erta sport turlarida 9 – 11 yoshidan va qolganlarida 14-15 yoshdan boshlanadi. Sport takomillashtirish bosqichiga asta-sekin o‘tish 2 yil davom etadi. BO‘SMdagi eng yaxshi tarbiyalanuvchilari va Olimpiya zaxiralari kollejlarning 1-2-bosqich o‘quvchilari va oliy sport mahorati maktablariga, keyin sport takomillashtirish guruhlariga shug‘ullanishga o‘tadilar. Ushbu davrda o‘smirlarning harakatlanishini rivojlanish muqobilligi individual yoshlarni va qizlarni turli tuman jismoniy tayyorgarligi bilan ta‘riflanadi. Ushbu bosqichda yosh sportchilar katta yoshlar guruhida sport musobaqalarida qatnashadilar.

Boshlang‘ich ixtisoslashgan bosqichdan chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish bosqichiga o‘tishda murabbiy o‘quvchining pasporti bo‘yicha emas, bolani eng avval uning biologik yoshini, uning sport bilan shug‘ullanish stajini va aniq turini xususan jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini hisobga olishi shart. Ushbu bosqichdagi mashg‘ulotning maqsadi tanlab olingan sport turini chuqurroq egallashdir.

Chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot qilish bosqichining asosiy vazifasi:

- 1) salomatlikni mustahkamlash;
- 2) maxsus jismoniy sifatni rivojlantirish maqsadiga yo‘naltirilganligi;
- 3) yosh sportchilarning funksional holatini oshirish;
- 4) texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish;

- 5) nazariy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- 6) ruxsat etiladigan o'quv-mashg'ulot va musobaqalashish yuklamasini egallash;
- 7) jismoniy sifatni takomillashtirish; (tezlik, kuch, tezkorlik-kuch sifati, egiluvchanlik, chidamlilik);
- 8) musobaqalashish tajribasini to'plash. O'quv-mashg'ulot vositasi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;

– Tanlab olingan sport turidan maxsus mashqlar;

- Yugurish va yurish mashqlari;
- Sakrash va sakrash mashqlari;
- Shtangada mashq bajarish;
- Trenajyorlarda mashq bajarish (ma'lum bir joyga xos ta'sir etishi);
- Sport o'yinlari va o'yin mashqlari;

– Musobaqa va musobaqa mashqlari. Sport takomillashtirish guruhida 60% vaqt MJTga, 30%-UJTga, 10% mashg'ulotning emotsionalligini oshiradigan mashqqa ajratiladi. Bu davrda bir muncha oshadi va soni jadallik siklida 11-12 tagacha gohida 15tagacha etadi (ertalabki ixtisoslashtirilgan o'quv-mashg'ulot zaryadkani yoki badantarbiya kiritiladi). Haftalik mikrosiklni sxemasidagi 12 mashg'ulotda quyidagicha ko'rinishda bo'ladi: 1 kundan to 6 kungacha kuniga 2ta mashg'ulot o'tkaziladi hamda 4 va 7-kuni dam olish yoki 1, 2, 3, 6 kuni 2 martadan mashg'ulot hamda 4 va 7-kunlari 1tdan mashg'ulot o'tkaziladi. Haftalik siklda bosqichlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot mashg'ulotini taqsimlanishi va yillik siklning davrlari iqlim sharoitidan, material bahosidan, sport turidan vazifa sikliga mos borishiga bog'liq bo'ladi. BO'SM sharoitida 2-mashg'ulot mustaqil ravishda ertalab o'tkazilish mumkin.

– O'quv o'quv-mashg'ulot jarayonida ko'proq o'rinni jismoniy sifatni tarbiyalashga, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ajratiladi.

Yosh sportchilarning tayyorgarlikning barcha bosqichida jismoniy sifatni rivojlantirish darajasi optimal o'zaro munosabati muammosi juda muhim ahamiyatga egadir. Sportning bir qator turlarida ma'lum sondagi xarakteristikasi shug'ullanuvchilarda o'quv-mashg'ulot bosqichlarida jismoniy sifat o'zaro bog'liqdir.

Ya'ni yoshi bilan belgilanganligi sportchining tayyorgarligi amaliy me'yori bo'yicha o'sha jismoniy sifatlarning o'rtasidagi korrelyatsion (ishonchlilik) bog'liqlik oshib boradi, ular esa tanlangan sport turida shuningdek ushbu sport natijasi va sifati o'rtasida etakchi bo'ladi. Uni hisobga olish bilan yosh sportchilarning jismoniy sifati rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini tanlash kerak bo'ladi. Jismoniy sifatning o'zaro bog'liqligi miqdori har xil bosqichlarda O'quv-mashg'ulot jarayonini ko'proq muvaffaqiyatli boshqarishga yordam beradi, bu jismoniy sifatning rivojlanish darajasini optimal o'zaro munosabatga erishishga kirishishga imkoniyat beradi. Muhim prinsiplarga asoslanib ishlab chiqilgan sxema jismoniy sifatni o'zaro bog'liqligini aniqlaydi. Uning asosida yosh guruhlarida va har xil sport turlarida jismoniy sifatning rivojlanish darajasini o'zaro munosabatini aniqlash mumkin, shuning asosida o'quv-mashg'ulot jarayonini ko'proq yo'naltirilganligiga qarab o'rgatiladi va sport tayyorgarligi bosqichida jismoniy sifatni rivojlanish darajasining optimal o'zaro munosabatini ta'minlaydi, samarali vositasini ta'minlaydi (V. P. Filin, 1987). Buning barchasi sport mahoratini takomillashtirish jarayonini boshqarishga imkoniyat beradi.

Tamoyillarga asoslanib ishlab chiqilgan sxema jismoniy sifatning o'zaro bog'liqligi va yosh sportchilarning ushbu sifatlarini tarbiyalash jarayonini boshqarish quyidagicha aniqlanadi:

- 1) jismoniy sifatning rivojlanish darajasi;
- 2) jismoniy sifatning o'zaro bog'liqligi darajasi;
- 3) sport natijasi va jismoniy sifatning o'zaro bog'liqligi darajasi;
- 4) sport tayyorgarligiga ko'proq yo'naltirilganligi;
- 5) sport tayyorgarligi me'yorlari va asosiy vositalari.

Shunday qilib, sport texnikasi va taktikasini takomillashtirish jarayoni davom etadi. Odatda tanlab olingan sport turi texnikasining asosi chuqurroq o'quv-mashg'ulot bosqichi boshida egallanadi va sportchi ularni puxta mustahkamlashga kirishadi. Bir qator harakatlantiruvchi harakat, ilgari bosqichda shakllantiriladi, tezda mustahkamlangan malakalar bosqichigacha olib boriladi. Ushbu bosqichda asosiy vazifa shundan iboratki, murakkablashgan sharoitda sport texnikasini mukammal

egallashni ta'minlash uchun uning individualligini ta'minlaydi, shunaqa jismoniy va irodaviy sifatni rivojlantiradiki, u esa yosh sportchini texnik va taktik mahoratini shakllantirishga yordam beradi.

Mustahkamlash bosqichi keyinchalik sport texnikasini takomillashtirish shunday muvaffaqiyatli o'tadiki, yosh sportchilar tomonidan qo'yilgan xatoliklar nisbatan tezlik bilan bartaraf etiladi.

Tanlab olingan sport turida chuqurroq o'quv-mashg'ulot bosqichida sportchi o'zining taktik qobiliyatini takomillashtiradi, kelib chiqadigan vaziyatda harakat vazifalarini mustaqil va tez hal etish qobiliyatini, sportda kurashda olib borish usulini va yo'lini egallaydi.

Ushbu qobiliyatlarni chuqurlashtirish, kengaytirish, chuqurlashtirish va shakllantirish yosh sportchining asosiy taktik fikrlashi hisoblanadi, ular tufayli harakatning to'g'ri taktik rejasini tuzadi. Masalan, chang'ichi-poygachining taktik fikrlashining dastlabki sharti raqibining kuchini va o'zining kuchini, ob-havo haqida ma'lumotga, masofa bo'ylab kuchini taqsimlash haqida, bilishga xizmat qiladi va h.k. U haqida sportda kurashni vaqtida yoki musobaqagacha ma'lumot to'plash, raqibning taktik rejasini ochishni bilish katta ahamiyatga ega.

Taktika bo'yicha bo'lgan barcha materiallarni, o'zini va begonaning taktik rejalarini, o'quv-mashg'ulot kundaligining taktikasini va muntazam ravishda tahlil qilib borishi lozim. Taktik mahoratning darajasi ko'proq yosh sportchini jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Alohida sport turlarida taktik tayyorgarlik hajmi farq qiladi. Sport o'yinlarida va yakka kurashda u taktik imkoniyatlarining turli-tumanligi natijasida ko'proq bo'ladi, masalan, qisqa masofaga yugurishga nisbatan taktik o'rgatish asosida harakatlantiruvchi harakatning samaradorligini doimiy nazorat qilishda, tayyorgarlik va musobaqalashish mashqi ishlab chiqilgan sxema bilan qat'iy mos ravishda ko'p marta takrorlash taktikasi asosida o'rgatish yotadi.

Taktik tayyorgarlikni amaliy va nazariy qismida shunday tarzda kelishilgan bo'lishi shart, chunki yosh sportchi o'zining jismoniy va sport-texnik tayyorgarligi asosida egallagan taktik bilimni amalga oshirishi mumkin.

Hozirgi vaqtda borgan sari ko‘proq kengroq o‘quv-mashg‘ulotning noan‘anaviy vositasi qo‘llanilmoqda: texnik vosita; anjom va maxsus as-BOB-anjomlar, sportchining organizmining funksional imkoniyatini to‘liq ochib beradigan, dastlab jismoniy sifatning namoyon bo‘lgandagi darajasidan o‘zib ketish; sport texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifat bilan bog‘liqligini ta‘minlovchi har xil trenajyorlar. Texnika vositasini muntazam ravishda qo‘llash yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotsini boshqarish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni oldida turgan vazifani ko‘proq muvaffaqiyatli hal etishga imkoniyat beradi; yosh sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirish metodlari va kompleks vositasini bir muncha kengaytiradi; ma‘lum mushak guruhlarini ko‘proq maqsadga yo‘naltirilgan holda rivojlantirish; berilgan harakat tartibida murakkab koordinatsion mashqni ko‘p marta bajarish.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan texnik vosita 3 guruhga bo‘linadi:

1) sportchi harakatining texnik xarakteristikasi haqida ma‘lumot yoki axborot beruvchi vosita;

2) sportchilarning jismoniy tayyorgarligi metodikasi ularni asab mushak apparatiga ta‘sir etish yo‘li bilan samaradorlikni oshirishga yordam beruvchi vosita. Ushbu texnika vosita zarur jismoniy sifatni ma‘lum bir joyga xos (lokal) rivojlanishini ta‘minlaydi;

3) yosh sportchining taktik va nazariy tayyorgarligini takomillashtirishga yordam beruvchi vosita.

Sport takomillashtirish bosqichi keyinchalik o‘quv-mashg‘ulot yuklamasining tezligini va hajmini oshirishni xarakterlaydi. Bunda ko‘p yillik siklda sportdagi natijalarning o‘sishi ikkala bu parametri bir xil ta‘sir ko‘rsatadi. Ayrim mualliflar shunday deb hisoblaydilarki, yangi o‘quv-mashg‘ulot yuklamasining hajmi oshishi ularning tezligini ortishi ilgari bo‘lgan bo‘lishi shart. Biroq ko‘pchilik mashhur sportchilarning tarjimai holini diqqat bilan tahlil qilinishi shuni ko‘rsatadiki, ya‘ni o‘quv-mashg‘ulot yuklamasining umumiy hajmi va tezligi 15-16 yoshdan boshlab va qarib sportda erishgan malakasi tamom bo‘lguncha, o‘zining dinamikasining o‘sishi va pasayishi davrlariga ega bo‘lib, parallel holda rivojlanadi.

Shunday chuqurroq o'quv-mashg'ulot bosqichida bir vaqtning o'zida ular yildan yilga oshib borishi zarur: ushbu ko'rsatkichlarning pasayishi faqatgina yuklamaning maqsadi bo'yicha maksimal psixologik va jismoniy zo'riqish bilan musobaqalarga qatnashganidan keyin mumkin. Umumiy yuklama hajmi va tayyorgarligini ko'proq tezlik vositasi hajmi o'sish me'yorlari, barcha 3-4 yil davomida to'g'ri chiziq xarakteri sifatida shunday va to'lqinsimon ko'tarib olib boradi. Eng ko'p yuklama hajmi odatda tayyorgarlik davrida va musobaqa oldi bosqichida, musobaqalashish davrida bajariladi. Musobaqalashish davrida yuklamaning umumiy hajmi pasayadi, tezligi esa oshadi. Mikro va mezosikllarda yuklamani rejalashtirishda har xil xarakterdagi yuklamani bajargandan keyin shug'ullanuvchilarning organizmida funksional siljishlarning dinamikasi, yosh sportchilarning organizmiga ularning ta'sir etish darajasini shuningdek organizmni moslashish ko'rsatkichlari har xil hajmdagi va tezlikda yuklamani qo'llash samaradorligi tayyorgarlikni u yoki bu natijasidan foydalanishning maqsadga muvofiqligi haqida muhokama qilishga imkoniyat berishini hisobga olish kerak va boshqalar.

SPORTNI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI

Sportni takomillashtirish bosqichi erta sport turlarida 13-14 yoshdan va qolganlarida 16 – 18 yoshdan boshlanadi. Tanlab olingan sport turida sport natijalari maksimal darajada oshirish maqsadiga ega bo'ladi. Ushbu bosqichning asosiy vazifasi:

- Tanlab olingan sport turini takomillashtirish;
- Sport mahoratini oshirish;
- Keyinchalik jismoniy sifatni, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish;
- Tanlab olingan fanlar sohasida maqsadga yo'naltirilgan musobaqaga tayyorgarligi;
- Individual texnika va taktika variantlarini takomillashtirish;
- Sportchining yuklamaga va musobaqalarga jismoniy va psixologik turg'unligini oshirish;
- Jismoniy tarbiyani sog'lomlashtirish shakli va sport o'quv-mashg'ulotsini takomillashtirish metodikasini o'rgatish.

Sport maktabida o'qishni tugatganlar, ular eng yaxshi o'quvchilar olimpiya zaxiralari kollejarida oliy sport mahorati maktablarida shug'ullanishni davom ettiradilar.

Ushbu davrda jismoniy o'sish me'yorlari, yoshlarni va qizlarni jismoniy tayyorgarligidagi sezilarli farqlari o'smirlarning organizmlarida sensitiv rivojlanishining tamom bo'lishi bilan xarakterlanadi. Bu jinsiy rivojlanishning davri bilan tugallanadi.

Mushak og'irligining o'sishi kuch qobiliyatlari differensiyalanadi va kompleks moslashish sifatida faol namoyon bo'ladi. Shunday ixtisoslashtirilgan yo'nalishda va rejimida o'zaro bog'lanishda davom etadi.

Chuqurroq o'quv-mashg'ulot bosqichidan sportda takomillashtirish bosqichiga o'tishda sport natijalarining darajasini ularning o'sish me'yorlarini, salomatlik darajasi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olishi zarurdir. Ushbu bosqichda sport ustasiga nomzod va sport ustasi darajasida yuqori natijalarga erishish zarurdir.

Yosh sportchilar musobaqalarda katta yoshlar guruhlarida 16-17 yosh, o'spirinlar 18-19 yosh va kattalar qatnashadilar.

16-17 yosh organizmning to'liq shakllanish davriga o'tishi o'ziga xosligi hisoblanadi. Shuning uchun nazarda tutish kerakki, ya'ni sportchilar BO'SMda 4-6 yil tayyorgarlikdan o'tgandan keyin etarli katta hajmdagi o'quv-mashg'ulot va musobaqalashish yuklamasini bajarishlari mumkin.

Yosh sportchilarning maxsus tayyorgarlikka yo'naltirilgan metodi shu bilan bog'liq vositaga bo'lgan munosabati o'zgaradi. Bunda quyidagi o'quv-mashg'ulot vositasidan foydalaniladi:

- Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar;
- Tanlab olingan sport turiga maxsus mashqlar;
- Yugurish va yugurish mashqlari;
- Sakrash va sakrash mashqlari;
- Shtanga bilan bajariladigan mashqlar
- Trenajerlarda bajariladigan mashqlar (lokal ta'sir etadigan);
- Sport o'yinlari;

- Sport turlariga yaqin va aralash turdagi mashqlar;
- Musobaqa va musobaqalashish mashqlari.

Jismoniy sifatning rivojlanishi sensitiv davrlari nazariyasidan kelib chiqib, yosh bosqichlariga ajratish mumkin, bunda aniq vazifa shakllantiriladi hamda yosh sportchilarning harakatlanish sifatini takomillashtirish uchun metodlar va vositasini aniqlash. Har xil sport turlarida sport natijalarining o‘zaro bog‘liqligining miqdorini yoki sonini baholash va maxsus jismoniy tayyorgarligini aks etishini ko‘rsatishiga, ya’ni yuqori sport natijalariga erishishning asosiy ahamiyati, tezkorlik va tezkorlik-kuch qobiliyatlari, maxsus va tezkorlik chidamliligi, kuchning namoyon bo‘lishini xarakterlovchi ko‘rsatkichlar hisoblanadi. Sport tayyorgarligi bosqichida o‘quv-mashg‘ulotning o‘ziga xos xususiyati quyidagi holatlarda namoyon bo‘ladi:

- 1) Tor ixtisoslashtirish bo‘yicha sportchilarni shug‘ullantirishga yo‘naltirilganligi bilan bog‘liqligi;
- 2) 2-3 kungacha o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlarining soni oshib boradi;
- 3) Yuklama tezligi va hajmi bir muncha oshadi;
- 4) O‘quv-mashg‘ulot yuklamasining qat’iy individuallashtirish;
- 5) Jismoniy tayyorgarlik (oldingi bosqichlardan) maxsus sikli solishtirma og‘irligining oshishi bilan o‘quv-mashg‘ulot yuklamasining birmuncha o‘sishi bilan farq qiladi;
- 6) O‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari sharoitida o‘quv-mashg‘ulotni muntazam ravishda o‘tkazish;
- 7) Musobaqaning reklamentda yoki shu tartibga mos ravishda yuklama mikrosikllarida mashg‘ulotni maksimal modellashtiriladi;
- 8) O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga ilmiy-metodik ta’minlashni joriy etish, sportchilarning tayyorgarligini majburiy tashkil qilish va o‘tkazish hisoblanadi;
- 9) O‘quv-mashg‘ulot jarayonining tarkibiy qismi ish qobiliyatni tiklashni tezlashtirishga yo‘naltirilgan tadbir hisoblanadi. (sauna, massaj, gidro muolajalar va boshqalar);
- 10) Sport o‘quv-mashg‘ulotsini muvaffaqiyatli amalga oshirish muhim shartidan biri kompleks nazorat qilishni o‘tkazish va to‘g‘ri rejalashtirishdir;

11) To‘laqonli o‘quv-mashg‘ulot majburiy sharti-nazariy bilimlarni egallash hisoblanadi (o‘quv-mashg‘ulot tuzish vositasi, metodlari, rejimi, tibbiy nazorat, gigienik talablar haqida va boshqalar).

Sport takomillashtirish guruhida 70% vaqtni maxsus jismoniy yuklamaga va 30%ni umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratish lozim. Esdan chiqarmaslik kerakki, yoshlar va qizlar kelajakda shaxsiy qiziqishi rivojlanishiga faol qiziqishni boshlaydi. Shuning uchun sportchi oldida turgan vazifaning jismoniy sifatini tarbiyalash metodlari va vositalarini sinchiklab tekshirib ko‘rishi, o‘quv-mashg‘ulot mashg‘uotlari va ularning rejalashtirishni, yil davomida o‘quv-mashg‘ulot qilishni davrlashtirishni, sport bo‘yicha kundalik qilingan ishlarni hisobga olib borishni bilishi shart. Sportchi o‘quv-mashg‘ulot masalalariga tegishli adabiyotlarni o‘rganishi majburiy va unga bu ishda yordam ko‘rsatish kerak. Ushbu bosqichda texnik tayyorgarlik etarli vaqtni egallaydi va tanlab olingan sport turida individual stilni maksimal takomillashtirishga yo‘naltirilgan texnika elementlarini bajarish jarayonida kamchiliklar bartaraf etiladi. Musobaqalashish mashqi texnikasini tushunish uchun quyidagilarni bilish kerak:

1) mashqni bir-biridan farq qilish, uning xarakterli tomoni, o‘ziga xos xususiyatlarini belgilash;

2) mashqni alohida qismlarining fazalarini ayrim vazifasini hal etish bilan bog‘liq harakatni tizimini aniq bilib olishni ajratish;

3) harakat tuzilmasining eng asosiy fazalarini aniqlovchi sport natijasi va yordamchi, ikkinchi darajali fazalarida shuningdek nisbatan dam olishni aniq bilish;

4) mashqning har bir fazalarini yo‘nalishini, amplitudasini tezligini, kuchini, kelishilganligini, me‘yori, takrorlash sonini bajarishda sportchining harakati xarakteristikasi va asosiy tomonlarini aniq bilish. Harakatning asosiy xarakteristikasini aniqlashtirishga sport mashqlarini bajarishda, harakatlantiruvchi harakatning xarakterini va ularni ketma-ket kiritishda ishlaydigan mushak guruhlarini aniqlashda imkoniyat beradi. Bularning barchasini bilgan holda har xil maxsus mashqlardan foydalanib, sportchining texnik mahoratini takomillashtirish uchun o‘quv-mashg‘ulot vositasini rejalashtirish mumkin.

MUSOBAQALARDA QATNASHISH

Musobaqalarda kamdan-kam qatnashib yuqori natijalarga erishish mumkin emas. Shuning uchun zamonaviy o'quv-mashg'ulot metodikasi farq qiladigan chegarasi har yili musobaqaning sonini oshirish hisoblanadi. Sportchining musobaqalarda qatnashishi sportchining jismoniy va psixologik sifatiga har tomonlama ta'sir etishni ko'rsatadi. Musobaqalarda qatnashish sportchiga bilim va tajriba beradi. Shuning uchun yil davomida startlarning soni sport turlaridan va sportchining individual o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda aniqlanadi. Musobaqalardan maqsad, masshtab va psixologik zo'riqish darajasi har xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun sportchiga musobaqada rekord o'rnatishga, g'alaba qilishga, tayyorgarlik darajasini nazorat qilishga, taktik mo'ljallangan niyatni tekshirish, kurashish maydonida sharoitga o'rganishni hisobga olish vazifasi qo'yiladi.

Yuqori sport natijalariga ega bo'lgan sportchilar (SUN va SU darajasida) etarli darajada tez-tez har xil toifadagi musobaqalarda qatnashadilar. O'tish bilan bog'liq bo'lgan sharoitga moslashish va kunlik rejimni o'zgarishiga, musobaqani o'tish vaqtiga taalluqli bo'lgan o'zining qiyinchiliklari namoyon bo'ladi. Shuning uchun sportchiga musobaqalarda to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarligini hisobga olish maqsadga muvofiq bo'ladi. Start oldidan oxirgi kunlari o'quv-mashg'ulot ishlari almashtiriladi va boshqalar. Asosiy musobaqalarga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik ko'rishda har xil yuklamalar bilan mashg'ulotni rejalashtirish, faol va odatdagi dam olish yo'li bilan o'quv-mashg'ulot ishini va dam olishni to'g'ri almashlab borish zarur. o'quv-mashg'uloti yoki haftalik mikrosikl mashg'uloti seriyasidan keyin belgilangan kunga musobaqa oldidan bir kundan ko'p bo'lmagan dam olish, sportchining organizmini to'liq tiklashni ta'minlaydi. Mas'ul musobaqalargacha kamida bir hafta oldin o'quv-mashg'ulot umumiy sonini kamaytirish va musobaqadan 24 soat oldin maksimal zo'riqishga yo'l qo'ymasdan razminka qilinadi. Bitta alohida mas'ul musobaqani kam masshtabdagi 3ta turi bilan almashib musobaqalarda muntazam qatnashiladi. Yilda musobaqalar sonini aniqlashda eng muhim va ikkinchi darajali musobaqalarni nazarda tutish zarurdir.

SPORT O‘QUV-MASHG‘ULOTGA INDIVIDUAL YONDASHISH

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida sport takomillashtirish bosqichida yosh sportchiga differensial holda yondashishga zaruriyat kelib chiqadi, boshqacha so‘z bilan aytganda individual guruh metodi o‘quv-mashg‘ulotsidan individualga o‘tiladi. Kuchiga ko‘ra ushbu bosqichda o‘quv-mashg‘ulot malakali sportchilarni tayyorlashga o‘tiladi. Bu esa murabbiyni o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individual tarzda tashkil etishiga majburlaydi.

Borgan sari individuallashtirishning sport amaliy ishida kengroq qo‘llashga olib kelmoqda. Shunday qilib, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida individual tashkil etishni bir nechta yo‘llari belgilandi. Ayniqsa o‘quv-mashg‘ulotning mikro va mezosikllaridagi individual tashkil etishni hisobga olish bilan amalga oshiriladi:

- Endogen ritmini har xil fazalarida funksional holatining biologik tebranishi;
- Sportchining o‘quv-mashg‘ulot qilganligining joriy holati;
- Maksimal yuklamaning individual miqdorining me‘yorlari;
- Sportchining tayyorgarligining omillari haqida ma‘lumot va bo‘sh tomonlarini aniqlash.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligi uchun ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonida o‘quv-mashg‘ulot va musobaqalashish yuklamasining qo‘llanishi haddan tashqari maqsadga muvofiqligi juda muhimdir.

U esa quyidagi metodik qoida asosida tashkil etiladi:

1. Respublikamizning kuchli sportchilari erishgan ko‘rsatkichlarga mos ravishda yosh sportchilarning yuklama darajasini orientir qilish;
2. Eng avvalo, boshlang‘ich sport ixtisoslashtirish bosqichida yuklamaning darajasini asta-sekin oshirish maqsadga muvofiq bo‘ladi va keyingi bosqichlarda ularning o‘shish me‘yorlarini oshirish ya‘ni kuchli katta sportchilar tomonidan bajariladigan yuklamaga ko‘proq reja asosida o‘tishning amalga oshirishiga imkoniyat beradi.
3. Yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasiga va bu qiziqishning yoshga oid xususiyatlariga mosligi.

4. Yosh sportchining o'sib kelayotgan organizmini turli-tuman tizimlarining o'zaro bog'liqligi va ijobiy qonuniyatlar asosida rivojlanishini hisobga olish: shunday vaziyatda qachonki tizimlar o'rtasidagi o'zaro aloqa etarli darajada mustahkam bo'lsa, oshirilgan hajmda yuklamani qo'llashga to'g'ri keladi.

Shu yosh davrlaridagi rivojlanish qachonki o'zaro bog'liqlik bo'shashganda va sportchining organizmi ko'proq sonli tizimni qamrab ololmaydi, bunda asosan o'rta va kamroq o'quv-mashg'ulot yuklamalaridan foydalaniladi.

Savol va topshiriqlar:

1. Yoshlar sportida tayyorgarlik bosqichlarini aytib bering.
2. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida bolalar bilan shug'ullanganda qanday vazifalar hal etiladi.
3. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida bolalar uchun tayyorgarlik vositalarini sanab bering.
4. O'quv-mashg'ulot guruhida yoshlar va qizlar bilan qanday vazifalar hal etiladi.
5. O'quv-mashg'ulot guruhida yoshlar va qizlarning tayyorlash vositasini sanab bering.
6. Sport takomillashtirish guruhida yoshlar va qizlar bilan mashg'ulotda qanday vazifalar hal etiladi.
7. Sport takomillashtirish guruhida yoshlar va qizlarni tayyorlash vositalarini sanab bering.

IX -BOB. YOSH SPORTCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORLASHNI BOSHQARISH VA REJALASHTIRISH

Ko‘p yillik sport tayyorgarlik bu – yagona pedagogik tizim bo‘lib, vazifa, vosita, metodlar, barcha yoshdagi guruh sportchilarning tayyorgarlikni tashkiliy shaklini ketma-ketligini ta‘minlovchi bo‘lib, ular harakatlantiruvchi harakatni maqsadga yo‘naltirilganligiga asoslangan bo‘ladi.

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishishga faqat shunday imkoniyat bo‘lishi mumkinki, qachonki buning uchun zarur bo‘lgan asosini hali bolalikdan boshlab qo‘yish va o‘spirinlik yoshida mustahkamlanishi lozim.

Faqatgina shunday sportchilar sezilarli muvaffaqiyatlarga erishishi mumkinki, ular ma‘naviy-irodaviy sifatlari bilan yorqin aks etgan va mislsiz jismoniy ish qobiliyatiga, o‘zini sport turidan mukammal texnika va taktikasini egallaydi, musobaqalashish faoliyatiga o‘xshab ketadigan omillarga katta turg‘unlikka ega bo‘ladi.

Sport o‘quv-mashg‘ulotda shug‘ullanishdan boshlagandan to rekordgacha bo‘lgan davrni o‘zida yagona jarayonni tasavvur qilib, u esa umumiy ijobiy qonuniyatlari bo‘yicha kechadi. O‘quv-mashg‘ulotni ko‘p yillik jarayoniga bo‘lgan zaruriyat, shuningdek amaliyotni talablaridan kelib chiqadi: to‘g‘ri ko‘ra bilishi, sport mahoratini shakllantirishga yo‘naltirilganligini o‘quv-mashg‘ulotni ketma-ketligini tashkil qilish. Shu narsa aniqlanganki, endigina shug‘ullanishini boshlagandan to xalqaro sport ustasigicha bo‘lgan yo‘lni 10 va undan ko‘proq yilni talab qiladi. Qoida bo‘yicha, bola BO‘SMda boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida ikki, uch yil shug‘ullanadi, so‘ngra 4-5 yil o‘quv-mashg‘ulot guruhida va shundan so‘ng uch yil sport takomillashtirish guruhida shug‘ullanadi, meyorini va 20 yildan keyin xalqaro toifadagi sport ustasini bajaradi.

Ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tuzishda yoki tashkil etishda optimal yosh chegarasiga orientir qilishi zarur, ularni chegarasida sportchilar o‘zining eng yuqori muvaffaqiyatlariga erishadilar. Shunday orientir qilish sport ustasi va xalqaro toifadagi normasini bajarish yoshi haqidagi ma‘lumot hisoblanadi. 17-jadval.

O‘R sport ustasi va xalqaro sport ustasi toifasidagi normalarni bajarish ishi

Sport turi	Bajarish ishi sport ustasi XSUT			
	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar
Yengil atletika: yugurish, sakrash	20.7	21.4	22.4	22.6
Yengil atletika: uloqtirish, ko‘pkurash	21.6	22.5	23.8	24.0
Velosport, shosse	-	19.4	-	22.7
Velosport, trek	-	19.4	-	21.5
Basketbol	20.4	20.7	22.6	24.0
Voleybol	20.8	21.2	25.6	25.4
Akademik eshkak eshish	-	22.4	-	23.6
Baydarkada eshkak eshish	20.4	20.3	22.3	23.1
Erkin kurash	-	20.6	-	23.1
Boks	-	21.3	-	23.4
Suv polosi	-	21.0	-	22.4
Gandbol	21.2	22.4	23.8	23.6
Zamonaviy beshkurash	-	20.3	-	23.6
O‘q otish sporti	19.0	20.7	20.0	21.7
Qilichbozlik	20.2	19.7	23.0	24.4
Chang‘i sporti, poyga	22.4	23.6	24.5	25.6
Biatlon	-	23.6	-	25.6
Konki sporti, ko‘p kurash	19.4	21.0	22.3	23.3
Shaybali xokkey	-	22.4	-	24.4
Og‘ir atletika	-	21.9	-	25.3
Suzish	15.1	16.8	17.6	18.0
Gimnastika	16.4	18.1	18.5	21.7
Suvga sakrash	17.3	18.3	18.4	19.5
Akrobatika	17.9	20.0	19.8	22.2
Badiiy gimnastika	17.2	-	19.2	-
Figurali uchish	16.2	17.2	18.7	20.3
Tennis	18.4	19.3	20.6	21.8

Sportchilarning muvaffaqiyatga erishishi o‘zining eng yaxshi sport natijalarini optimal yosh davrida rejalashtirishi, qoida bo‘yicha, yuqori va muqobil bo‘lib hisoblanadi. Ko‘p sonli misollar bolalarni, o‘smirlarni, yoshlar va qizlarni erta yoshdan boshlab barvaqt chuqurroq ixtisoslashtirishi asosida yuqori sport natijalariga nisbatan tezda parvoz qilishi chiqishi, sportda uzoq davom etmaydiganligi haqida guvohlik beradi. Shu bilan birga shuni hisobga olish kerakki va ya’ni yuqori natijalarga

erishishni optimal yosh chegarasiga mo'ljallash qilish ham individual o'ziga xos xususiyatga ega bo'lganlarni yorqin aks etgan alohida kuchli sportchilarga qo'llash to'g'ri bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejalashtirish jarayonida u yoki bu sport turida eng yuqori sport natijalariga ergashish uchun vaqtini hisobga olish zarur bo'ladi. Bunday qobiliyatli sportchilar birinchi katta muvaffaqiyatlarga 4-6 yildan keyin erishadilar, yuqori natijalarga esa maxsus maqsad uchun belgilangan tayyorgarlikda 7-9 yildan keyin erishadilar.

Yosh sportchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini quyidagi metodik nizomda yoki qoidalar asosida amalga oshiriladi.

1. Barcha yoshdagi sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini yagona pedagogik jarayon sifatida, odatdagi uni o'ziga xos xususiyatlari bilan yagona tizim sifatida qarash kerak. Shunday tayyorgarlikni barcha bosqichlarida katta sportchilarning va bolalar, o'smirlar, o'spirinlar, yoshlarni o'quv-mashg'ulot metodlari va vositasi, vazifasini ketma-ketligi yoki izchilligini ta'minlash muhim bo'ladi. O'quv-mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq boshqarishni qat'iy aniqlanganlikni aks etishi va uni samaradorligini ko'rsatkichlari sport natijasi hisoblanadi. Sport natijasini shunday muhokama qilishda uni maksimal miqdori va optimal yosh chegaralarini, ular chegarasida uni erishganligini hisobga olinishi kerak.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vosita hajmi og'ishmasdan o'sib boradi, ular o'rtasidagi o'zaro munosabat asta-sekin o'zgaradi: yildan yilga MJT solishtirma og'irligini hajmi oshib boradi (o'quv-mashg'ulot yuklamasini umumiy hajmiga nisbatan) va UJT solishtirma og'irligi mos ravishda kamayadi.

3. Sport texnikasini uzluksiz takomillashtirib borish kerak. Boshlang'ich sport ixtisosligini asosiy vazifasi sport texnikasini maqsadga muvofiq asoslarini egallashdir. Sport takomillashtirish bosqichida esa koordinatsiya harakatini yuqori darajasiga erishadi, texnikasini alohida detallari silliqlanadi.

4. O'quv-mashg'ulot qilish va musobaqalashish yuklamasini to'g'ri rejalashtirish zarurdir. Yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish va ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida harakat ko'nikma va malakalarini muvaffaqiyatli

takomillashtirishni o'quv-mashg'ulotni va musobaqalashish yuklamasini tezligini hamda hajmini olg'a intiladigan o'sishi asosida erishishi mumkin. Hajmni o'sishi jarayon va o'quv-mashg'ulot yuklamasini tezligini izchilligini ta'minlash lozim, ular ko'p yillik o'quv-mashg'ulot davomida og'ishmay o'sadi. Har bir navbatdagi yillik sikl davrida boshlanishi shart va oldingi yillik sikl davriga mos ravishdaligiga nisbatan, o'quv-mashg'ulot yuklamasi ko'proq yuqori darajada yakunlanadi.

Sport bilan birinchi yili shug'ullanishida shug'ullanuvchining organizmini bajarilayotgan yuklamaga moslashish jarayoni tezroq o'tadi. Keyinchalik esa jismoniy tayyorgarligini me'yorini oshishi bo'yicha, har xil organlarni imkoniyatlari va shakllanish me'yorlari tizimi uzoq vaqt davom etadigan moslashish reaksiyasi jiddiy sekinlashadi. Bu ijobiy qonuniyatlar asosida ko'p yillik tayyorgarlikni birinchi ikkita bosqichida qanday bo'lsa, xuddi shunday sportchini o'quv-mashg'ulotsini barcha jarayoni davomida namoyon bo'ladi.

5. Yosh sportchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonida o'quv-mashg'ulot va musobaqalashish yuklamasini asta-sekin qo'llash prinsipiga qat'iy rioya qilishi kerak. Sportchini tayyorlanganligi faqat shunday vaziyatda etarli darajada oshirilgan bo'ladi, agarda yuklama ko'p yillik tayyorgarlik barcha bosqichlarda sportchini organizmini individual funksional imkoniyatlariga va yoshiga oid to'liq mos keladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulot yuklamasini o'sishi jarayonida asta-sekinlikka rioya qilishi va har xil davom etadigan jismoniy mashqlarni bajarishga sportchini organizmini moslashishiga takomillashtirishga va funksional imkoniyatlarini oshirishga yordam beradi.

6. Ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni barcha bosqichlarida sportchilarning jismoniy sifatini bir vaqtda rivojlantirish sifatida, xuddi shunday, buning uchun eng ko'proq qulay sharoitda, yoshiga oid davrlarda alohida sifatlarni asosan rivojlantirish uchun qulay potensial imkoniyatlarga ega bo'ladi, agarda bunda muntazam pedagogik ta'sir etish va maqsadga muvofiq ta'minlangan bo'ladi. Biroq bu ta'sir etish odam harakat funksiyasini u yoki bu tomonini yoshga oid rivojlanishini ijobiy qonuniyatlariga asoslanib prinsipial o'zgarish mumkin emas. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishiga pedagogik ta'sir etishi ularni o'sishi yosh sportchini yoshga oid

rivojlanishi u yoki bu darajasida ko‘proq aks etadi va shuning uchun alohida katta ahamiyatga egadir.

Yosh sportchilarning ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotsini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun uni har bir bosqichida quyidagilarni hisobga olishi zarur:

1) Tanlab olingan sport turidan eng yuqori natijalarga erishish uchun optimal yoshi bo‘lishi zarur.

2) Ushbu bosqichda o‘quv-mashg‘ulotni ko‘proq yo‘naltirilganligi;

3) Sportchilarni erishishi shart bo‘lgan jismoniy, texnik taktik tayyorgarlik darajasi;

4) Sport tayyorgarlikni tashkiliy shakli bo‘lgan metodlar, vositani samarali majmuasi;

5) Ruxsat etiladigan o‘quv-mashg‘ulot va musobaqalashish yuklamasi;

6) Nazorat qilish me‘yorlari.

Yoshlar sportini tashkiliy tuzilishi sport o‘quv yurtlarini funksiyasiga asoslanadi (18-jadval).

18- jadval.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida sport maktabini asosiy funksiyasi

Tayyorgarlik bosqichi	BO‘SM	OSMM	OZK	Davri yosh
Sport sog‘lomlashtirish	+			18 yoshgacha
Boshlang‘ich tayyorgarlik	+		+	2-3
O‘quv-mashg‘ulot	+		X	4-5
Sport takomillashtirish	x	+		3
Oliy sport mahorati		+	+	3-5

Shartli belgilar: +-asosiy funksiyasi;

x-ta‘sis qiluvchi tashkilotni hal etish

*turli tuman ko‘proq UJT. Energomkost vositasidan foydalanish bilan harakatlanishi imkoniyatlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga yo‘naltirilgan perekirovka.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida quyidagilar nazarda tutiladi: sport-sog'lomlashtirishda harakat imkoniyatlarini kengaytirish va harakat faolligidagi etishmaslikni bartaraf etish; boshlang'ich tayyorgarlik-dastlabki tayyorgarlik; 1-2-o'quv o'quv-mashg'ulotni o'rgatish yilida boshlang'ich ixtisosligi; 3-4-o'quv o'quv-mashg'ulotni o'rgatish yilida tanlab olingan sport turida chuqurroq o'quv-mashg'ulot qilish; sportni takomillashtirish sportning mahoratini takomillashtirish; oliy sport mahorati-individual imkoniyatlaridan foydalanib amalga oshiradi.

Yosh sportchini tayyorlashni zamonaviy tizimini tuzilishiga umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy, texnika, taktika va psixologik tayyorgarlik kiritiladi; modellashtirish va oldindan aytish; o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish va boshqarish; o'quv-mashg'ulot qilish va musobaqalashish yuklamasi, ovqatlanish, shikastlanish omillari.

O'quvchilarni qabul qilish tartibi va ko'p yillik tayyorgarlikni har xil bosqichlarida guruhni shakllantirishni ishlab chiqilgan talablari bilan mos ravishda amalga oshiriladi, to'g'ridan-to'g'ri idora yoki muassasa tomonidan aniqlanadi va sport maktabi direktorini buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida barcha bolalar va o'smirlar, shug'ullanishni xohlovchilar va tibbiy nazorat tomonidan qarshilikka ega bo'lmagan, jismoniy va psixologik jihatdan barkamollikka ega bo'lganlarni qabul qiladi. Mashg'ulot jarayonida oldindan aytib berish belgilarini ahamiyati hisobga olinadi: harakatning potensial darajasi, jismoniy sifatni rivojlanishi, organizmni funksional imkoniyatlari, o'quv-mashg'ulot va musobaqalashish yuklamasini o'tkazish qobiliyati.

O'quv-mashg'ulot guruhiga, tibbiy nazorat tomonidan qarshilikka ega bo'lmagan, aniq sport turi bo'yicha dasturni me'yori talablarini bajargan, o'quvchilar o'tkaziladi. Boshlang'ich tayyorgarlik dasturini egallamagan, o'quvchilar 18 yoshgacha sport-sog'lomlashtirish guruhida shug'ullanishni davom ettirishi mumkin.

Sport takomillashtirish guruhini shakllantirish ko'proq kelajagi bor yosh sportchilarning sport ustasiga nomzodlar ichida yoki o'rtasidan konkurs asosida amalga oshiriladi.

o'quv-mashg'uloti to'g'ridan-to'g'ri sport maktabi sharoitida, 46-haftalik o'quv-mashg'ulot mashg'ulotiga mo'ljallangan, yillik o'quv rejaga mos ravishda o'tkaziladi, qo'shimcha 6 hafta esa sport yo'nalishidagi sog'lomlashtirish oromgohi sharoitida yoki ularni faol dam olish davrida o'rganuvchilarni individual reja bo'yicha o'tkaziladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonini asosiy shakli quyidagilar hisoblanadi: guruhli o'quv-mashg'ulot va nazariy mashg'ulot individual reja bo'yicha ishlash, tibbiy-tiklanish tadbirlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, musobaqalarda qatnashish, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida individual reja bo'yicha majburiy ishlashni o'rgatishni tavsiya qiladi.

Bitta mashg'ulotni davom etishi sport-sog'lomlashtirish yo'nalishidagi va boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida ikkita akademik soatdan oshmasligi kerak, o'quv-mashg'ulot guruhlarida haftasiga to'rt marotabali mashg'ulotdan, uchta akademik soat bo'ladi; qaerda yuklama haftasiga 20 soat va undan ko'proqni tashkil etsa-to'rt akademik soatni, kuniga ikki martali shug'ullanishda uch akademik soatni tashkil etadi.

Yosh sportchilarning tayyorgarligini ko'p yillik jarayonida o'rgatish va tarbiyalashni umumiy qonuniyatlariga bo'ysunadi, shuning uchun unda umumiy pedagogik tamoyillari o'zini aksini topadi. Shu bilan birga sport o'quv-mashg'ulotsini prinsiplari o'zini xarakterli mazmuniga qo'llanishiga ega bo'ladi, ya'ni bolalar va o'smirlarning yoshiga oid o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Shu bilan birga yoshlar sportida eng yaxshi natijalarga erishishga yo'naltirilganligi uzoqroqdagi maqsad hisoblanadi, bunda bazali tayyorgarlikni samaradorligi birinchi o'ringa chiqariladi.

Sport maktabida o'quv-mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirishni eng muhim sharoitlaridan birini rejalashtirish va tayyorgarlik ko'rsatkichlari hisobga olinadi. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bu shartini, vositasini, metodlarini, vazifalarini hal etishni tashkiliy shaklini aniqlash bo'lib, u esa o'sha sport natijalarini oldindan ko'ra bilishi, sport tayyorgarligini oldiga qo'yadi, ular sportchi tomonidan erishishi shart bo'ladi (yoki sportchilar guruhi tomonidan). Bularni hisobga olish esa o'tkazilgan ishlarni ma'lum darajada yakunlash imkonini beradi, bu esa sport

jamoasini yoki alohida sportchini oldiga qo'yilgan, rejalashtirilgan topshirig'ini realligi aniqlanadi. (V. P. Filin,1987)

Sport maktabining o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish fani maqsad, vazifa, o'quv-mashg'ulot vositasi, o'quv-mashg'ulot yuklamasini hajmi va tezligi, nazorat me'yorlari va boshqa ko'rsatkichlari hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot rejasini ishlab chiqishdagi asosiy vazifasi shundan iborat bo'ladiki sportchini tayyorgarlik darajasini hisobga olish, uni yoshini, sport toifasini, o'quv-mashg'ulot staji, sport musobaqalarini kalendari, sport turini o'ziga xos xususiyati, o'quv-mashg'ulot jarayonini o'tkazish shartini, sportchini rejalashtirish davridagi vaqtini modellashtirish holati ko'rsatkichlari aniqlash, trenerovkani optimal dasturini belgilashdir.

Yosh sportchilarning sport o'quv-mashg'ulotsini rejalashtirish uchun quyidagi zarur bo'lgan hujjatlar:

- a) ko'p yillik (muqobil) o'quv-mashg'ulot rejasi;
- b) joriy yildagi o'quv-mashg'ulot rejasi;
- v) mashg'ulotni haftalik sikllari shaklidagi oylik ish rejasi;
- g) navbatdagi mashg'ulotni plan-konspekti.

Ko'p yillik (muqobil) reja 2-6 yilga o'quv-mashg'ulot ishini kun tartibini yoki rejimini aniqlaydi. Uni ko'zga ko'rinadigan davr bo'yicha tuzish kerak, ya'ni shunday vaqtga, qachonki shug'ullanuvchilar ushbu murabbiy-o'qituvchini nazorat ostida kafolatlangan bo'ladi (maktabda yoki kasb-hunar kollejida, akademik litseyda, o'qishda, armiyada xizmat qilishda).

Ishlash sharoitidan kelib chiqqan holda ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni rejasini har yildagi mashg'ulot uchun quyidagicha aniqlanadi:

- o'quv-mashg'ulot jarayonini maqsadi va vazifasi;
- rejani tuzish vaqtida sportchini holatini dastlabki ma'lumotlari;
- o'quv-mashg'ulot mashg'ulotini soni va yil bo'yicha o'quv-mashg'ulot vaqtining umumiy soni;
- maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- razryad me'yorlarini bajarish;

- tibbiy nazoratdan o‘tkazishni amalga oshirish;
- musobaqalarda qatnashish.

Muqobil rejalarini tuzish uchun dastlabki ma’lumotlar eng yuqori natijalarga erishish, tayyorgarlikni davom etishi, sport natijalarini o‘shirish me’yorlari, yosh sportchilarning individualligini o‘ziga xos xususiyati, sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish sharti va boshqa omillari uchun optimal yoshi xizmat qiladi. Sportchini xarakteristikasi asosida, maqsadi va ko‘p yillik tayyorgarlik vazifasini bosqichlari (yillari) bo‘yicha sport texnik ko‘rsatkichlari aniqlanadi, o‘quv-mashg‘ulotni asosiy vositasi, hajmi va o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini tezligi, musobaqani soni rejalashtiriladi. Rejalashtirilgan ko‘rsatkichlarni bajarishni ta’minlash uchun, sportchini tayyorgarligini shunaqa tomonlari ajratiladiki, unda murabbiyni va sportchini asosiy diqqatini to‘plashga to‘g‘ri keladi.

Muqobil rejada tayyorgarlik bosqichlari, ularning har birini ko‘proq o‘quv-mashg‘ulotga yo‘naltirilganligi, shuningdek asosiy musobaqalarni nazarda tutilishi kerak. Musobaqani soni va davom etishi ushbu sport turini ko‘p yillik tayyorgarlikni, ommaviy sport tadbirlari kalendarini va boshqa omillarni tuzilishlariga bog‘liq bo‘ladi. Sport texnik natijalarning rejalashtirishda ushbu sport turini o‘shirishni o‘rtacha me’yorlaridan individual o‘ziga xos xususiyatidan, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini o‘tkazish sharoitidan kelib chiqishi lozim. Individual muqobil rejada asosiy o‘quv-mashg‘ulot vositasi ushbu sportchini o‘ziga xos xususiyatidan kelib chiqishi bilan va uni tayyorgarligini alohida tomonlaridagi kamchiliklarni bartaraf etish zaruriyatidan aniqlanishi shart.

Umumiy (guruhli) reja quyidagi bo‘limlardan tashkil topadi: guruhni qisqacha xarakteristikasi; ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotni asosiy vazifasi va maqsadi; ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotni bosqichlari, o‘quv-mashg‘ulotni ko‘proq yo‘naltirilganligi, asosiy musobaqalar, ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulot bosqichida o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini taqsimlash; o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotini, musobaqani va dam olishni taqsimlash; o‘quv-mashg‘ulotni bosqichlari bo‘yicha nazorat qilish me’yorlari; pedagogik va tibbiy nazorat.

Muqobil rejani tuzishda bitta va o'sha mazmuni bilan, xuddi o'sha vazifani o'zini hamda yildan yilga o'zgartirmasdan takrorlash bilan bir necha yillik rejalarni mexanik ravishda qaytadan tiklashga olib kelmasligi shart. Sportchini har tomonlama tayyorgarligiga o'sib borayotgan talabga intilishini bartaraf etishi lozim va o'quv-mashg'ulotni vazifasini, o'quv-mashg'ulot yuklamasini miqdorini, nazorat qilish me'yorlarini va har yildagi tayyorgarlikni boshqa ko'rsatkichlarini ketma-ket o'zgartirish nazarda tutiladi. Muqobil rejani tuzishda quyidagi metodik qoidalarga rioya qilinishi shart:

1) Eng avvalo sport maktablari uchun ishlatilayotgan o'quv dasturni mazmunidan kelib chiqishi kerak;

2) Muqobil reja maqsadga intilgan bo'lishi shart. Rejalashtirishni muvaffaqiyati maqsadni to'g'ri tanlash sportchini yoshi va tayyorgarligini uni hayotida rioya qiladigan rejimi, o'qishi va ishini hisobga olishi bilan bog'liq bo'ladi.

Oldindan qator yillarga sport tayyorgarligini rejalashtirish, vazifasi qo'yilganda ma'lum ketma-ketlikda ushlab turilishi zarur, lekin ularni birdaniga bir yil davomida hal etishga intilmaslik kerak. Shunday ekan, masalan sportchini BO'SMda birinchi 2-3 yillar davomida bo'lishida, murabbiy eng asosiysi shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkam fundamentini yaratishda va ularni sport texnikasini o'rgatishda diqqatni bir joyga to'plashi shart. Shundan so'ng keyingi yillarda jismoniy sifatni rivojlantirish, shug'ullanuvchilarning yoshini o'ziga xos xususiyatlari bilan mos ravishda texnika va taktikasini takomillashtirish, ularni tayyorgarlik darajasi hamda boshqa omillari bunday vazifalarni hal etadi.

O'quv-mashg'ulot vazifasini, yuklamani hajmi va tezligini, nazorat qilish me'yorlarining va tayyorgarlikni har xil yillardagi boshqa ko'rsatkichlarining maqsadga muvofiq almashib borishini nazarda tutilishi zarur.

Yangi vazifani qo'yishda, nazorat me'yorlarini ishlab chiqishda oldingi 2-3 yilda sportchini o'quv-mashg'ulot metodlarini va mazmunini chuqurroq tahlil qilishga asoslanishi kerak. Nihoyatda bunda jiddiy yosh sportchini bo'sh va kuchli tomonlari aniqlanadi. Shuni aniqlash kerakki, oldingi rejadan qaysi ko'rsatkichlari bajariladi va qaysisi sabablari bo'yicha sport natijalarining belgilangan o'sish me'yorlariga

erishdimi yoki yo‘qmi. Shuning uchun bunday nisbatda katta yordamni salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va sportchini funksional imkoniyatlarida, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtda o‘zgartirishga, dastlabki ma’lumotlarni beradigan tibbiy nazorat ko‘rsatishi mumkin.

Musobaqani rejalashtirishda alohida asta-sekinlik prinsipiga qat’iy rioya qilinishi kerak. Ularni soni yillar bo‘yicha bir muncha o‘zgaradi, muqobil rejalarni ishlab chiqishda yosh sportchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlarini ularni tayyorgarligini diqqat bilan hisobga olinadi va ana shunga bog‘liq holda o‘quv-mashg‘ulotni har bir yilda musobaqani aniq soni haqidagi masalani hal etadi.

Yetakchi yosh sportchilar uchun muqobil rejalashtirish ular respublika terma komandasiga kirganlarga tayyorgarlikni to‘rt yillik sikli qabul qilingan. (masalan, bitta Olimpiya o‘yinlaridan to boshqasigacha va boshqalar). Tayyorlangan muqobil rejani tuzishda shunday vaqtni yoki davri sportchini individual o‘ziga xos xususiyatini, uni yoshini, jismoniy rivojlanishini, ma’naviy, irodaviy sifatini, musobaqalashish mashqlarida asosan sport natijalarini shuningdek nazorat mashqlarini ko‘proq aniq hisobga olinadi. Shu ma’lumotlar asosida sportchini turli tomonlari aniqlanadi va tanlangan ixtisosligida keyinchalik o‘sish yo‘llari belgilanadi. O‘quv-mashg‘ulotni muqobil rejasida sportchini tayyorgarligini bo‘sh tomonlari ajratadi, uni rivojlantirishga alohida diqqatni kiritish lozim.

Ushbu reja murabbiyni, vrachni, sportchini qo‘li bilan tasdiqlanadi. Ko‘p yillik reja yosh sportchilar guruhiga qanday tuzilsa (II – sport razryadiga xuddi shunday va har bir shug‘ullanuvchiga individual ravishda tuziladi (katta razryadli sportchilar uchun).

Muqobil rejalar asosida yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotsini joriy rejalari tuziladi (yillik). Unda nazariy vazifalari aniqlanadi, ko‘proq o‘quv-mashg‘ulotni vositasi batafsil yozib qo‘yiladi, o‘quv-mashg‘ulot yuklamasi hajmini, sport musobaqasini vaqti aniqlashtiriladi.

Yillik sikli rejalashtirish sport formasini rivojlanishini ijobiy qobiliyatlariga asoslanganligiga mos ravishda o‘quv-mashg‘ulotni o‘ziga xos xususiyatlarini davrlashtirishni hisobga olish bilan amalga oshiriladi. Yillik rejalarni tuzishda muqobil

rejani ko'rsatkichlari hisobiga olinadi. Yillik rejalarni ko'rsatkichlari o'z navbatida, yillik rejalarni bajarish davrida paydo bo'lgan, yangi imkoniyatlarni aniqlab, muqobil rejasini yoki topshirig'ini aniqlashga imkoniyat beradi.

O'tgan sport mavsumini yakunlarini tahlil qilish asosida o'quv-mashg'ulotni navbatdagi yillik rejasiga mos ravishda aniqliklar kiritiladi. Shuningdek muqobil rejaga oldingi davrda sportchini erishgan muvaffaqiyati va o'tkazilgan o'quv-mashg'ulotni har yili detallarigacha tahlil qilishdan keyin zarur bo'lgan o'zgartirishlar kiritiladi. Shunday rejalashtirish metodikasida yangi sharoitlar va sportchini individual o'ziga xos xususiyati hisobga olinadi.

Yillik rejani tuzishda eng avvalo ushbu yilning ishlash maqsadi aniqlanadi. Shundan keyin sport tayyorgarligini aniq sharoitini hisobga olish bilan o'quv-mashg'ulotni butun yil davomida davrlari bo'yicha vazifalar belgilanadi.

Yillik siklda o'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda uni vazifalari, sport formasini rivojlantirishni ijobiy qonuniyatlariga asoslanib, ushbu sport turida o'quv-mashg'ulotni davrlashtirish, sport musobaqasini tizimi va kalendari aniqlanadi.

O'quv-mashg'ulotni guruhli yillik rejasi u o'quv-mashg'ulotni guruhli yillik reja namunasida saqlagan, holda qator bo'limlardan tashkil topadi.

Yillik rejani tayyorlash oldingi yildagi o'quv-mashg'ulot jarayonini xarakteristikasi va sportchini xarakteristikasini tuzish bilan boshlanadi. Bunda alohida diqqatni keyinchalik o'quv-mashg'ulot jarayonini eng asosiy yo'nalishini aniqlashga imkoniyat beruvchi, asosiy xato va xulosalarni tahlil qilishga ajratilgan bo'lishi shart. Shuning uchun rejaning aniq vazifasini ko'rsatish bilan musobaqani yillik kalendariga kiritiladi. Keyinchalik esa sport formasini rivojlanishi dinamikasi bilan mos ravishda tayyorgarlikni siklligi aniqlanadi. Tayyorgarlikni sikl aniqlangandan keyin, tayyorgarlikni turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini mazmuni aniqlashi zarur bo'ladi. Sikllari va yilni davrlari bo'yicha o'quv-mashg'ulotni vazifasi shakllanadi, ularni amalda o'quv-mashg'ulot yuklamasini xarakteri va miqdori o'rnatiladi.

Operativ rejalashtirish o'quv-mashg'ulot rejalarini oyiga, haftada, alohida o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini tuzish nazarda tutiladi. Sport maktablarida ko'proq kengroq bir oyda rejalashtirish odat bo'lib qolgan. Oylik rejada yillik rejani asosiy

holati aniqlashtiriladi. Bunda ko‘proq batafsil o‘quv-mashg‘ulotni vositasi o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini hajmi va oylik rejasiga o‘quv-mashg‘ulot tezligi, nazorat qilish bo‘lgan narsa o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotini yo‘naltirilganligi ushbu bo‘lak vaqtida hal etiladigan vazifaga mos kelishi kerak.

YOSH SPORTCHILARNING TAYYORLASH JARAYONINI

BOSHQARISH

O‘zini umumiy ko‘rinishida boshqarish bu oldindan berilgan ob’ektni (jarayon, hodisa va shunga o‘xshash) bitta holatda boshqasiga o‘tkazishdir. Bunday aniqlash bir muncha darajada tayyorgarlikni maqsadiga mos keladi, u shunday yakunlanadiki, sportchini bitta holatdan boshqasiga o‘tkazadi. Ko‘pchilik vaziyatda bu ma’lum vaqt orqali va ko‘proq yuqori sport natijalariga muvaffaqiyatli erishadi. Tayyorgarlik tizimini boshqarish uch taktli prinsip asosida o‘tadi: tizim osti boshqarishdan to‘g‘ri aloqaga (murabbiy, vrach, psixolog va boshqalar); boshqariladigan tizim ostiga (sportchi, uni organizmini funksional tizimiga); teskari aloqa; teskari aloqa asosida olingan, uni ko‘rsatkichlari bilan taqqoslash asosida to‘g‘rilash.

To‘g‘ri aloqani boshqarish jarayonida bu axborot yoki ma’lumot, shu haqda, uni bajarish uchun qo‘yilgan maqsadda muvaffaqiyatga erishishni qo‘lga kiritish.

Teskari aloqa-erishilgan ko‘rsatkichlarni taqqoslash yo‘li va modeli xarakteristikasi hamda to‘g‘ri aloqa qilish parametri bilan ularni bajarish sharoitiga tayyorlashni nazorat qilish davomida olingan ma’lumotdir.

To‘g‘ri va teskari aloqani ko‘rsatkichlarini taqqoslash asosida o‘quv-mashg‘ulotni har xil sikllarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarining va musobaqalashishga yo‘naltirilganligi hamda mazmunini keyinchalik qat’iy belgilanganini o‘quv-mashg‘ulot dasturini to‘g‘rilash ko‘rinishida qabul qilingan qaror asosida o‘tadi.

Boshqarish uchta asosiy yo‘nalishlarda amalga oshiriladi: operativ, joriy va bosqichli. Operativ boshqarish sportchini operativ holatiga ta’sir etish zaruriyati bilan bog‘liq va shuning uchun u o‘quv-mashg‘ulot mashg‘uloti yoki start chegarasida amalga oshiriladi.

Joriy boshqarishni vazifasi shunday ta'sir etishdan iborat bo'ladiki, ularda yuklamani tuzilishi sportchilarning holatini joriy (har kunlik) tebranishini sportchining holatiga mos kelardi. Odatda bu tebranish sikllilik bo'lib va bitta tamom bo'lgan sikl o'quv-mashg'ulotni mikrosikliga mos keladi. Shuning uchun jarayonni boshqarish esa boshqarish turg'un holatini (bosqichi) ko'proq uzoq davom etadigan siklda o'tkaziladi.

Musobaqalashish faoliyatini operativ boshqarish sportchini hulqini nazorat qilishni natijalari bo'yicha to'g'ridan-to'g'ri musobaqa davomida qanday bo'lsa, huddi shunday, sportchilar tomonidan yugurishlarni, imkoniyatlarni bajarib bo'lgandan keyin, alohida tahlil qilishni natijalari bo'yicha o'tkaziladi.

Boshqarish texnologiyasi qator operatsiyalarni nazarda tutadi: maqsadni qo'yishi, oldindan aytib berish, modellashtirish, programmalashtirish (rejalashtirish) kompleks nazorat qilish va shuni asosida zarur qaror qabul qilish va ishlab chiqilgan dasturga o'zgartirishlar kiritish.

MAQSADNI QO'YISH VA SPORTDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISHNI OLDINDAN AYTIB BERISH

Muqobil va yaqin maqsadlarni qo'yishda quyidagi prinsipial qoidalarga amal qilishi zarur:

- maqsad aniq bo'lishi shart va sonli ko'rsatkichlarda shakllantirilgan bo'ladi;
- maqsadga erishish qiyin bo'lgan, lekin erisha oladigan bo'lishi shart;
- maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan vaqt va sharoitni hisobga olish kerak;
- qo'yilgan maqsadga erishishga ishonishi zarur va bu maqsadni yozma ravishda rasmiylashtiriladi;
- oraliq nazorat qilish maqsadni tagini va ularni bajarish vaqtini belgilash;
- qo'yilgan maqsadga erishish uchun kelajakdaxisini qator ko'rsatkichlarini aks etganligini bashorat qilish zarur.
- Bashorat qilishni eng ko'p muhim yo'nalishlari quyidagilar hisoblanadi:
- ilmiy texnik taraqqiyoti bilan sport turini rivojlanishadi, sportni ommaviyligini o'sishi, uni komersiyalash va kasbiylashtirish, qoidasini o'zgartirishni bashorat qilish;

– shaxsiy sportda yutuqlarga erishishni bashorat qilish, u esa oldingi natijalari darajasidan kelib chiqadi; bunda har xil rekord darajada erishilgan yutuqlarini hisobga olish zarur;

– alohida komandalar o‘rtasidagi kuchni o‘zaro munosabat asosida komanda natijalarini bashorat qilish;

–rejalashtirilgan natijalarga erishish qobiliyati haqida yuz berishi mumkinligini toraytirishni shakllantirishga yo‘naltirilgan, yillik va ko‘p yillik tayyorgarlikni har xil bosqichlarda sportchilarning modeli xarakteristikasini bashorat qilish.

Bashorat qilish jarayonida matematik metodlarini so‘rash va ya’ni bir qator oddiy, murabbiy uchun tushunarli metodlardan foydalanish: tarixiy o‘xshashlik va ichki his qilish bilan ko‘ra bilish.

Bashorat qilishni grafik metodlarini qo‘llashda “ekstrapolyatsiya”dan sport amaliyotida oldingi bitta qismining ustidan kuzatishidan olingan xulosalarni tarqatishni (natijalar va boshqa ko‘rsatkichlari) yakunlovchisidan, uni boshqa qismi bo‘lajak sport faoliyatida foydalaniladi.

Yuqorida bayon qilingan metodik qoidalar asosida yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini optimal boshqarish bilan amalga oshiriladi. O‘quv-mashg‘ulotni optimal boshqarish bu o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan samarali vositasidir. Shunday boshqarish sport o‘quv-mashg‘ulotsini ijobiy qonuniyatlari asosida samarali amalga oshirishga yordam beruvchi sharoitni yaratishda o‘z aksini topadi.

Yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini boshqarishni pedagogik aspektida, bu jarayonni to‘liq boshqarish metodlari va vositasini yig‘indisi sifatida, shuningdek uni alohida tarkibiy qismlarini yo‘l ko‘rsatishida, sport tashkilotlarini boshqarish faoliyatini nazorat qilish, boshqarib borish, sport maktabi murabbiylar kengashi va murabbiylar deb hisoblashi kerak. O‘quv-mashg‘ulot jarayonini tartibga solish va tashkil etish uni oldiga qo‘yilgan vazifalar bilan qat’iy ravishda mos bo‘lib turishi kerak. (V. P. Filin, 1987)

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish uchun eng muhim ahamiyati ko‘p yillik sport o‘quv-mashg‘ulotsini maqsadga yo‘naltirilganligiga ega bo‘ladi.

Yangi ilmiy ma'lumotlarni hisobga olish bilan sport turidan ko'p yillik tayyorgarlikni tuzishni qator modellari ishlab chiqilgan. Model bu har xil parametrlarning yig'indisi bo'lib, u natijalarni bashorat qilish va sport mahoratini ma'lum darajada erishishini ta'minlaydi. Modelni tarkibiga kiruvchi, ayrim ko'rsatkichlari, o'quv-mashg'ulot jarayonini ko'proq yo'naltirilganligini ko'proq to'g'ri aniqlashga imkoniyat beruvchi. modeli xarakteristika hisoblanadi, u sportchini tayyorlash davomida orientir bo'lib hisoblanadigan, nazorat qilish belgilarini belgilaydi.

Sport turida ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni tuzilishi modeli quyidagi komponentlardan tarkib topadi: ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni bosqichlari, sportchilarning taxminiy yoshi va har bosqichda tayyorgarlikni ko'proq yo'naltirilganligi asosiy vazifalari, tayyorgarlikni vosita va metodlari, mumkin bo'lgan o'quv-mashg'ulot yuklamasini tayyorgarlikni har bir bosqichi uchun taxminiy nazorat qilishni me'yorlash.

O'z-o'zini tekshirishi uchun savollar va topshiriqlar.

1. Yosh sportchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni metodik qoidalarini sanab chiqing?
2. Sport maktabini asosiy funksiyasini aytib bering?
3. Sport o'quv-mashg'ulotsini rejalashtirish uchun qanday hujjatlar zarur?
4. Operativ rejalashtirish nima degani?
5. Yosh sportchilarning tayyorlash jarayonini boshqarish haqida gapirib bering?
6. Operativ boshqarish nima degani?
7. Muqobil va yaqin maqsadlarni qo'yishda prinsipial qoidalarini sanab chiqing?

X-BOB. KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH SPORTCHILARNING INDIVIDUAL O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Zamonaviy sportni yuqori darajasi sportchini imkoniyatlarini va qobiliyatlarini kompleks o‘rganishga asoslanganligini, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini vositalari va metodlariga ko‘proq chuqurroq individual yondashishi bilan, belgi va sifatini ajralishi o‘zgarishlari bilan bir qatorda talab qiladi, ularni rivojlanishi ko‘proq me‘yorda yuqori sifat natijalarga erishishga yordam beradi. Bunday xarakterli xisoblanishi shundaki, ya‘ni sport natijalarining o‘sishi me‘yori bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishga qo‘yiladigan talab keskin oshadi.

Individual yondashishni bilishni individualligini nazarda tutiladi, ya‘ni takrorlanmaydigan, bu bitta kishi boshqalarini barchasidan farq qiladi va tabiiy hamda ijtimoiy, jismoniy, psixologik, tug‘ma va egallagan o‘z xossasini ichiga oladi.

Individual yondashish, pedagogikada o‘rganish va tarbiyalashni eng muhim prinsiplaridan biri sifatida qaraladigan, ijtimoiylikni tetikligi va individualligini o‘ziga xos xususiyatini eng ko‘proq muvaffaqiyatli rivojlanishini amalga oshirish uchun o‘quvchi shaxsini individual o‘ziga xos xususiyatini hisobga olish bilan o‘quv tarbiyaviy ishini tashkiliy shaklini va metodlari, yaqin maqsadlariga nisbatan tomonlari mazmunini vaqtinchalik o‘zgarishni nazarda tutuvchi, (Murabbiyni) o‘rgatish faoliyati sifatida aniqlanadi.

N. G. Ozolin (1980)ni hisoblashiga ko‘ra, ya‘ni tabiat in‘om etgan iqtidorlikni mavjudligi va o‘quv-mashg‘ulotni to‘g‘ri tizimi odatdagidan ko‘ra ikki marta qisqa vaqtda tayyorgarligidagi juda yuqori o‘sishga erishishi mumkin. Boshqacha so‘z bilan aytganda agarda O‘quv-mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri va individual yondashish tamoyilini amalga oshirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa, unda yuqori malakali sportchilarning tayyorlash vaqti bir muncha darajada qisqartirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya uslubiyati va nazariyasida shunday umum qabul qilingan qoida hisoblanadi, ya‘ni yosh sportchilarning tayyorlashdagi aniqlovchi rolni shaxsiy o‘rgatish o‘ynaydi. Biroq o‘quv-mashg‘ulot tashqi sabab sifatida, sharoiti orqali ta‘sir

etadi, uni hisobga olmaslik ta'sir etishi etarli darajada samarali bo'lmaydi. O'quv-mashg'ulot samarasi bir muncha ta'sir ko'rsatadigan, ichki sharoitga sportchini individual o'ziga xos xususiyati kiradi. Bu esa jismoniy, texnik, psixologik tayyorgarligi, sportchini morfologik o'ziga xos xususiyatini individual farqini chuqurroq xisobga olish asosida O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishini zarurligini nazarda tutiladi.

Sport mahoratini o'sishi ko'proq jismoniy sifatini rivojlanish darajasiga, yosh sportchini organizimini funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi, u esa sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida shug'ullanuvchilarni individual o'ziga xos xususiyatini aniqlaydi. Bunday vaziyatda markaziy muammo jismoniy sifatni etakchisi va orqada qoluvchisini aniqlash xisoblanadi.

V.N.Platonovning (1986) ko'rsatishicha o'quv-mashg'ulotni asosiy strategiyasi individuallashtirish bo'lib hisoblanadi, uni teskarisi, ularni yuqori natijalarga erishishga olib boruvchi etakchi sharti sifatida sportchini shaxsi va organizmini kuchli tomonlarini rivojlantirishdir.

Bunda uni qobiliyatini ko'proq o'ziga xosligi, sportchini barcha individual imkoniyatlarini kuchaytirish va to'liq me'yorda aniqlashga qodirligini ta'sir etishini qo'llash kerak.

Ushbu malakani o'rganishini egallashga imkoniyat beradigan, ya'ni ko'rib chiqiladigan muammolarni uchta asosiy yo'nalishga ajratiladi:

1. O'quv-mashg'ulot vositasini individuallashtirish. Individualizatsiyani ushbu aspekti sport natijasini u yoki bu yoshida kvalifikatsion bosqichlarda aniqlovchi, modelli xarakteristikasini va omillarini aniqlash bilan bog'laydi. Bunday hisoblashiga ko'ra, ya'ni individual dasturni to'g'rilash jismoniy sifat va texnikasini "bo'sh" ko'rsatgichlarini ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi shart.

2. O'quv-mashg'ulotni tuzish va yuklamani individuallashtirish. Bunday yo'nalishda eng muhimi quyidagilar hisoblanadi:

- a) endogen ritmini turli tuman fazalarida funksional holatini biologik tebranishi;
- b) sportchini o'quv-mashg'ulot qilganlik holatini joriy qilish;
- v) yuklamani individual miqdorining me'yori;

g) sportchilarning biologik rivojlanishini individual me'yori.

3. Sportda iqtidorlilik individuallashtirish muammosi, u sport turlarida keyinchalik mo'ljall qilish va sportda tanlab olish bilan bog'liqligi.

Sport o'quv-mashg'ulotga individual yondoshishni kamchiliklari va e'tibori haqida ijobiy muhokama qilish uchun (o'quv-mashg'ulotni to'liq, alohida uni qismlari, komponentlarini tuzilishi va boshqalar) individuallashtirish talablariga javob beradigan, me'yorlariga ega bo'lmog'i zarurdir.

1) Salomatlik holati yoki sport bilan shug'ullanishga, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishni chegaralab qo'yishga imkoniyat beradi.

2) biologik etilish darajasi jismoniy sifatini sensitiv davrlarini aniqlaydi;

3) jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik ma'lumotlar bo'yicha xarakterlanadi: bo'yi, qo'l oyoqlari uzunligi, tanani og'irligi va boshqa jismoniy sifatlar;

4) texnik tayyorgarlik darajasini asosiy musobaqalashish mashqlarini bajarishni o'ziga xos xususiyatini tuzilishiga qarab qatnashish taktikasini tuzish imkoniyatini beradi va boshqalar;

5) taktik tayyorgarlik darajasi musobaqada qatnashish taktikasini tuzish imkoniyatini beradi va boshqalar;

6) psixologik tayyorgarlik temperamentini, jasurligini, tirishqoqligini, qat'iyatligini, g'alabaga bo'lgan irodasini baholashga imkoniyat beradi va boshqalar;

7) nazariy tayyorgarlik intellektual imkoniyatini to'plashga va o'rganishga imkoniyat beradi;

8) mediko biologik, morfologik, fiziologik, xarakteristikasi yosh sportchini organizmini funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib o'quv-mashg'ulotni tuzishga imkoniyat beradi;

9) sportchini xarakteriga ijtimoiy muhit ta'sir etadi.

Aynan shuning uchun individuallikni tushunish rejalashtirilgan natijalarga erishish uchun asos bo'lib xizmat qiladigan, funksional optimum sifatida ularni xarakteristikasidan kelib chiqishi kerak. Shu bilan bog'liqligini muhimligi, ma'lum o'quv-mashg'ulot sikli maqsadli topshiriqqa aniq sportchini individual o'ziga xos

xususiyatlariga mos kelishi kerak. Bunday talabga o'quv-mashg'ulot topshirig'ini rejalashtirish to'rtta guruhli mezoni to'liq me'yorda javob bermaydi.

Birinchidan, har bir kishi individual va unga cheksiz sondagi xossasi, o'ziga xos xususiyatlari odatdagidek bo'ladi. Shubhasiz, ya'ni shunday cheksizlik maxsus o'rgatishni ob'ekti bo'lishi mumkin emas. Bunday vaziyatlarda tadqiqot integral xarakterga bo'lishi shart. Ya'ni har xil irarxiyaga asoslangan darajalarga nisbati bo'yicha individual xususiyatni o'rtasidagi aloqani o'rganish etarli.

Ikkinchidan, tizimlilikning tamoyili bilan mosligini, lekin integral individualligidan ularni bog'liqligini nafaqat o'ziga o'zi emas sportchini individual xususiyatini o'ziga xos soxasini ko'rib chiqish zarurdir.

Yosh sportchini tayyorlashni ko'pchilik holatda guruhli uslub bilan amalga oshiradi. Shuning uchun har doim guruh rejasi uchun umumiy chegarada tayyorgarlikni individuallashtirish sifatida, masalalar kelib chiqadi. Bundan tashqari individual tayyorlash uchun bir muncha qiyinchiliklar sport tayyorgarligini shakli va individual optimal vosita, uslublarni samarali o'rnatishni qidirishdan kelib chiqadi. Yuqorida ko'rsatilgan qiyinchiliklarni engib o'tish yosh sportchilarning tayyorgarligini individual farqini o'rganish yo'lida yotadi.

Yosh sportchilarning tayyorlash tizimi yuqori sport mahoratiga, maqsadiga yo'naltirilganligiga va shu bilan bir vaqtda o'zini o'ziga xos xususiyatiga ega bo'ladi. Biroq sport o'quv-mashg'ulotsini asosiy tamoyillari yoshlarga va katta sportchilar uchun o'ziga xosdir. Sport pedagogikasini asosiy tamoyillaridan biri individuallashtirish tamoyili hisoblanadi. Shu bilan bog'liq bo'lgan alohida xususiyati individual soni darajasi bo'yicha ifoda etiladi. Sport o'quv-mashg'ulotsini individuallashtirish darajalari bilan mos ravishda joylashiladigan o'zini tamoyillariga ega bo'ladi. Bu yerda quyidagi uchta darajani ajratish mumkin: birinchi daraja bu sportchini shaxsiga tegishli umumiy tamoyillar, ikkinchi darajasi organizmni ichki sharoitini xarakterlaydigan tipologik tamoyillardir va uchinchi darajasi sport o'quv-mashg'ulotga biror sharoitda yashaydiganlarga taalluqli faoliyatdir va h.k.

Yosh sportchini tayyorlash jarayoni, yuqori sport samaradorligiga da'vogarlik qiluvchi kadrlarga, ilmiy-metodik material texnika, iqtisodiy va tashkiliy rejalariga

ko'proq sarf qilishni talab qiladi. Buni barchasini bitta sportchi uchun maqsadsiz to'plash mumkin emasdir. Bunday vaziyatda umumiy guruhli rejalar va dasturlar chegarasida yosh sportchilarning katta jamoalarda individuallashtirish maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Shu bilan bir vaqtda har xil sportchilarga bir xil vosita uslublar, yuklamani mazmuni va tuzilishi hamda boshqalar har doim oqibatda o'zaro orasidagi farqlarni beradi.

Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda organizmni morfofunktsional holatini, umumiy va maxsus ish qobiliyatini baholashga kiritilgan kompleksni individual o'ziga xos xususiyatini hisobga olish kerak.

Shunday rasmiylashtirilgan yakuniy qobiliyat darajasi organizmni mustahkam harakat qilishni ta'minlovchi, funksional tizimni zaxiradagi imkoniyatlari miqdori bilan aniqlanadi. Yosh sportchilar uchun yuqori, o'rta va past darajadagi ish qobiliyati organizmni jismoniy yuklamaga zo'riqish turi bilan moslashishi va koordinatsion kompensatorning xarakterlovchi individual modeli aniqlanadi.

Tezkorlikni kuchi sport turlarida va chidamlilik turlarida jismoniy tayyorgarlikni individual xarakteristikasini o'rganishda asosan yosh sportchilarning to'rtta guruhga bo'lishga imkoniyat beradi: 1) tezkorlik; 2) kuch; 3) tezkorlik- kuch sifati; 4) chidamlilik.

Asosiy jismoniy sifatni rivojlanishini individual guruhli asosida yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot uslubiyotini yo'nalishi va mazmunini ilmiy tajriba asosida asoslangan va ishlab chiqilgan. Yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot yuklamasini tezligi va optimal hajmi aniqlangan, sport maktablarini o'quvchilarini individual o'ziga xos xususiyatini klassifikatsiyasi ishlab chiqilgan.

Individuallikni o'ziga xos xususiyati juda ko'pchilik omillardan tashkil topgan bo'lib, ular uchta guruhlariga ajratiladi: genetik dastlabki sharti tayyorgarlik darajasi, ijtimoiy muhitdir. Jismoniy tayyorgarlik va funksional holatini o'ziga xos ravishda yuqori o'rta va pastga bo'linadi. Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligini yoshga oid mezon bo'yicha klassifikatsiya qilingan, uni asosida shaxsni rivojlanishini individual psixologik xususiyati va yuqori, psixologik funksiyasi yotadi.

Integratsiya muammolarining asosiy talablaridan biri bilan bog‘liq ko‘rsatkichlari doirasini chegaralash hisoblanadi. Bu qoida esa sport o‘quv-mashg‘ulotsi bo‘yicha tadqiqotlarda va o‘zini haqiqatligini saqlab qoladi va shular qatorda bolalar o‘smirlar sport maktabida ham hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun turli-tuman testlar keng doirada qo‘llaniladi. Ular sport natijalari bilan har xil darajadagi tuzatishlarga egadir. Shu bilan bir vaqtda mezonni nuqtai nazarini mashqlarini ishonchli deb tan olishi mumkinki, u esa ularni mahoratini o‘shish me‘yori bo‘yicha sportchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasida aks etadi va sport natijalari bilan kuchli o‘zaro aloqada bo‘ladi.

Bular bir-biri bilan bog‘liqlikni ya‘ni boshlang‘ich sport ixtisosliklari bosqichlari va chuqurroq o‘quv-mashg‘ulot yuqori me‘yor o‘shishi bilan xarakterlanadi, sport takomillashtirish bosqichi esa sportchilarning tayyorgarligi ko‘rsatkichlarni mustahkamlanishidir. Bu qoida yosh sportchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlarini ma‘lum me‘yorlari bo‘yicha vazifani hal etish asosida yotadi.

Yosh sportchilarning o‘ziga xos xususiyatlarini baholashni kompleks mezonni asosiy musobaqa mashqini muvaffaqiyatli bajarishi uchun zarur bo‘lgan, sportchini organizmini kompleks xususiyatni xarakterlovchi, individual ko‘rsatkichlari aks etishi shart. Tadqiqot qilinadigan parametrlarning nazorat qilish soni va sifati xarakteristikasi bo‘yicha yosh sportchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlarini dinamikasini namoyon qilishga imkoniyat beradi va hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tuzatish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Yosh sportchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlarini baholash uchun sportchining organizmini hayotiy ta‘minlanishi va quvvati, tejamkorlik va tayanch harakat apparatining mustahkam harakat qilishi, kardiorespirator tizimini aks ettiradigan ko‘proq o‘xshashlik kompleks mezonlari bo‘ladi. Bu mezon musobaqa yuklamasini yosh sportchining organizmini funksional tayyorgarligini individual tuzilishini aniqlashga imkoniyat beradi.

Individual me‘yorni chegarasi statik bajariladigan ish tartibi yordami bilan o‘rnatiladi. O‘rtacha me‘yorga nazorat mashqni o‘rtacha yuklamasiga mos ravishda

testlarni ko'rsatkichlari qabul qilinadi. Individual me'yorni bajariladigan ish tartibini aniqlash quyidagicha bo'lishi mumkin:

- O'quv-mashg'ulot vaqtini va uni davom etishini aniqlash;
- Ma'lum bosqich davomida ko'proq axborot testlarni kompleksi bo'yicha shug'ullanuvchilarni muntazam testdan o'tkazish;
- O'rtacha miqdori va standart og'ishlarni aniqlash;
- $X \pm 0,5b$ me'yorga qabul qilish ahamiyati qolgan graditsiyasi past – yuqori juda past – juda yuqori sifatida qaraladi;
- b koeffitsientiga bog'liq xolda. Test natijasini ahamiyatini $X \pm 2b$ yuqorisi juda yuqori me'yor bo'lib hisoblanadi.
- Sportchini joriy funksional holatini individual me'yori uni o'quv-mashg'ulot qilinganlik darajasini aniqlovchi, uni ish qobiliyatini ta'minlovchi, organizmni etakchi funksional tizim hamda xarakterlovchi ko'rsatkichlari bo'lishi mumkin.

O'zgarishi diapazoni (amplitudasi) bo'lib xizmat qiladi. Bu diapazon qancha keng bo'lsa, shuncha funksional tizimni tashkil darajasi, jismoniy yuklamaga moslashish darajasi sportchining organizmini funksional individual me'yori yuqori bo'ladi.

Shunday qilib yosh sportchining organizmini funksional holatini individual me'yorlarini aniqlash metodikasi asosida asosiy mashqni muvaffaqiyatli bajarishni aniqlovchi tizimni ishlab turish diapazonini tadqiqot qilish belgilangan bo'lishi kerak.

Miqdoriy mezon bo'yicha tadqiqot qilinayotgan parametrlarini o'zgarishi organizmni funksional holatini individual me'yorlari dinamikasida aks etadi va o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzatish yoki to'g'rilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib haftali siklda $X \pm 0,5b$ chegarasida nazorat mashqni natijalarining o'zgarishi tayyorgarlikni har bir bosqichi uchun me'yor bo'lib hisoblanishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi individual me'yor bosqichidagi eng yaxshi sport natijasiga mos keladi va sportchini joriy holati ijobiy deb xarakterlanadi.

Talab etilgan bosqichli me'yorlarni og'ishi va tezkorlik kuch yoki kuchlanish aniqlangani ixtisoslik sportchining xususiyatini o'quv-mashg'ulot metodikasi bilan tushuntiriladi. Jismoniy tayyorgarlikni individual me'yori rivojlanish variantiga, organizmni biologik etilish me'yorlari, o'quv-mashg'ulot yuklamasini ko'tara olish

darajasida o'quv-mashg'ulot qilish stajiga, o'quv-mashg'ulot jarayonini yo'naltirilganligiga va o'quv-mashg'ulotni ta'sir etish kompleksiga moslashishga bog'liqdir.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini dinamika asosida matematik statistik uslublarini qo'llash bilan har bir test bo'yicha individual me'yorlarni hisoblash metodikasi ishlab chiqilgan.

Har bir inson birgina va shunday rivojlanish davrini o'taydi, biroq biologik rivojlanishni vaqti va me'yorlari katta individual farqlanishini namoyon qiladi. Shunday narsa rasmiylashtirilganki, har bir yoshda ko'proq balog'atga etgan yosh sportchilar bo'yi o'sishi, og'irligi ma'lumotlari va funksional unumdorligi, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha jinsiy etilishni normal va sekinlashgan me'yorlar bilan odatda tengqurlari oldida ayrim afzalliklarga ega bo'ladi. Taxminan 60-65% 11-13 yoshdagi qiz bolalar va 13-15 yoshdagi o'g'il bolalar jinsiy rivojlanishini normal darajasini namoyish etadi. 35-40%ni esa o'smirlar tashkil etadi. Ular o'sish yoki rivojlanish jarayonida tezlashtirish va biologik rivojlanish turiga taalluqli bo'ladi, ya'ni ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda yosh sportchilarning rivojlanishi va o'sishini genetik dasturini ko'proq to'liq amalga oshirishga imkoniyat beradi.

Ko'proq mushak ishini bajarish imkoniyati o'quv-mashg'ulot qilingan organizmni o'ziga xos xususiyatini farqlashini hisoblaydi.

FUNKSIONAL HOLATINI INDIVIDUAL O'ZIGA XOS XUSUSIYATI

Standartli ko'p pog'onali veloergometrik yuklamani qo'llash bilan mediko biologik jihatdan kompleks tekshirishning natijalarini tahlil qilish yosh sportchilarning umumiy ish qobiliyatlarini ko'rsatkichlari bo'yicha uchta guruhga bo'lishiga imkon beradi: yuqori, o'rta va past ish qobiliyatiga.

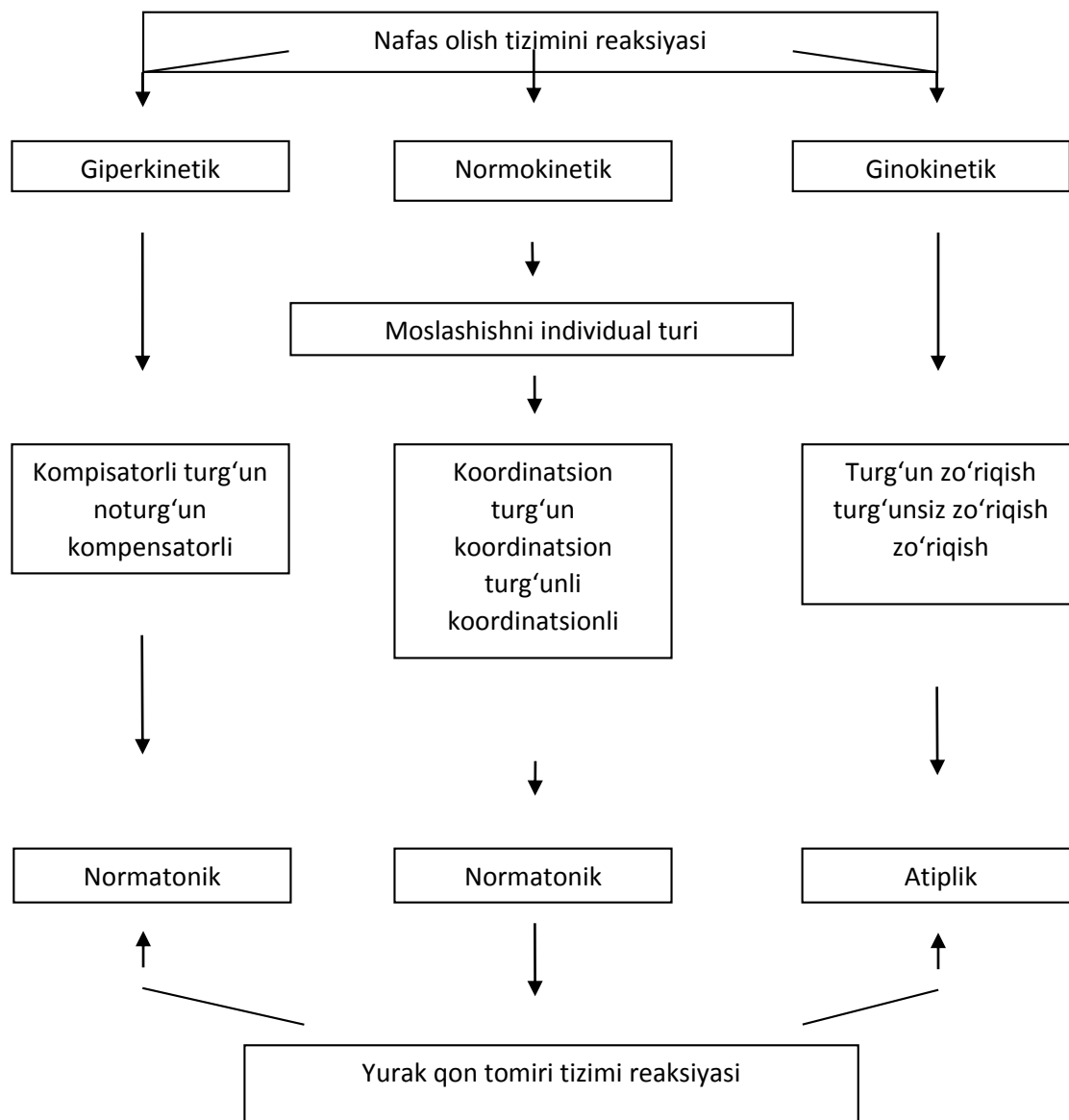
Organizmni yuklamaga moslashishi tizimlari o'rtasidagi o'zaro teng huquqda bir joyga bo'ysungan uyushqoqlikni ta'minlaydi. Biroq funksional tizimlarni mavjudligi yoki uni tashkil etish bu degani o'z o'zidan ya'ni mustahkam samarali moslashuvni belgilamaydi.

F.Ye.Meersonni konsepsiyasi (1979) ga muvofiq ko'p martali jismoniy yuklamaga individual moslashish bir necha davrda o'tadi, bunda organizmni funksional imkoniyati oshadi. Birinchi davri uchun "tezda moslashish" mushakni zo'r berishini ta'minlash uchun kompensator mexanizmlarning zo'riqishini yuqori cho'qqisiga yaqin zaxiradagi imkoniyatlarini to'liq jalb qilish bilan xarakterlanadi. Ikkinchi davri uzoq vaqtli moslashishga o'tish hisoblanadi va organizmni vegetativ funksiyasi hamda harakatlanish mushak koordinatsiyasini rivojlanishi bilan xarakterlanadi. U esa individual o'ziga xos xususiyatiga bog'liq holda o'quv-mashg'ulotni 8 – 15 oyidan keyin boshlanadi.

Boshlang'ich sportni ixtisoslashtirish bosqichi uchun qanday o'tgan bo'lsa shu jarayonni ikkinchi bosqichi ham shunday o'tishi bilan xarakterlanadi. Yosh sportchini organizmi bu davrda kislorod qarzini oshirishga yuqori sezilarlikka ega bo'ladi.

Zo'r berib o'quv-mashg'ulot qilish, organizmni tez o'sishi davrida funksional imkoniyatlarning hisobga olmasdan chuqurroq o'zgarishi bilan bilan bog'liq bo'lib, bu nafas olish reaksiyasini rag'batlantirishi atsidektik siljishi rolini pasaytirishga olib keladi.

Mutaxassislar bu omilni kardiorespirator tuzilishini optimal rivojlanish imkoniyatini pasaytiradi, deb qaraydilar, ya'ni bu organizmni aerobni ishlab chiqarishni oshishi o'quv-mashg'ulotni kuchaytirishni va funksional reaksiyasini turini shakllanishiga olib keladi. (1-rasm)



2-rasm. Jismoniy yuklamaga yosh sportchilarni organizmini moslashuvini o'ziga xos xususiyatini klassifikatsiyasi.

Shunday qilib yosh sportchilarning organizmida o'quv-mashg'ulot yuklamasini ta'siri ostida eng ko'proq yorqin individual-patologik o'ziga xos xususiyatining xarakteriga ega bo'lgan moslashuvdagi siljishi namoyon bo'ladi.

P. V. Kvashukni (1993) ma'lumoti bo'yicha yosh sportchilarni eng yuqori jismoniy yuklamada bajarishda, organizmni farqlanishi, shuningdek har xil ish qobiliyati darajasi bilan xarakterlanadi. Organizmni harakat qilishi yoki ishlab turishini turg'unligini ta'minlovchi funksional tizimni me'yoriy zaxiralari bir-biriga bog'liq.

Shu sababli yosh sportchilarda yuqori ish qobiliyatiga ega bo'lgan bo'ladi, sportchilarda esa past ish qobiliyati turg'un emas. Shunday qilib yosh sportchilar individual guruhli xarakteristikasi bo'yicha klassifikatsiya qilingan maksimal yuklamaga moslashuvligiga bog'liqligi esa – kompensatorli, koordinatsiyali zo'riqish yoki taranglashish turlaridir.

Koordinatsion turi yuklamaga, tejamkorlik va funksional tizimini samarali faoliyatiga reaksiya bilan xarakterlanadi (tinch xolatda ChSS miqdorini pastligi, katta puls zaxirasi yuklamaga o'rtacha nafas olish reaksiyasi, nafas olish jarayonlarini yuqori samaradorligi, nafas olishni ishlab chiqishni yuqori va o'rtacha darajasi) sportchilarning funksional holatini asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha shunday, Mod l/dok, MPK mldok, RN sifatida koordinatsion va kompensator turlari o'rtasidagi ish qobiliyatini har xil darajalari bilan ishonchliligini farqi qayd qilingan ($R < 0,05$).

Kompensator turi yuklamaga to'liq adekvant reaksiyasi bilan xarakterlanadi, lekin bunda ish qobiliyati organizmni qator funksiyasini ko'proq ochish bilan erishadi tinch holatda yurak-qon tomir chastotasini yuqori ko'rsatkichlari, yuklamada nafas olish reaksiyasi aks etgan, nafas olishni past samaradorligi, aerobni maqsadga muvofiqligi yuqori va o'rta darajada va qoidaga KShRni ko'proq siljishi yurak qon tomiri chastotasi (ChSS) sekin astalik bilan tiklanadi. Kislородni iste'mol qilishi ko'rsatkichlari bo'yicha %da O_2 va MPK ml/daq/kg. kompensator va taranglashish turlari o'rtasida ishonchli farq bo'ladi ($R < 0,05$).

Taranglashgan turi yurak-qon-tomiri tizimini (SSS) yuqori namoyon bo'lishi va gomeostatik mexanizm bilan xarakterlanadi (tinch holatda yurakni-qon-tomiri chastotasi (ChSS) yuqori miqdori, qon tomiri urish zaxirasini pastligi, yuklamaga nafas olish reaksiyasini o'rtachasi nafas olishni maqsadga muvofiqligi darajasini pastligi, KShRni qondagi siljishi aks etgan, yurak-qon tomiri tizimini (SSS) distolik reaksiyasi va yurak-qon tomir chastotasini (ChSS) sekin tiklanish bilan xarakterlanadi.

Yosh sportchilarni organizmini moslashuvini koordinatsion turini egallaydigan, mushak ishini energiya bilan ta'minlanishini umumiy muvozanatni, anaerob manbalarining qo'shilgan ulushi kamligi bilan farqlanadi va shunday ekan, kompensator va taranglashish turlarini moslashish reaksiyalari ular uchun xarakterligi,

tengqurlari bilan taqqoslashishi bo'yicha organizmni energetik boyligini sarf qilish tezligi past bo'ladi.

ISH QOBILIYATINI YUQORI DARAJASI – sportchilar turg'un koordinatsion turli jismoniy yuklamaga moslashuvi o'quv-mashg'ulot qilganlikni yuqori darajasiga va funksional holatiga, shuningdek organizmni funksional tizimining yuqori zaxira imkoniyatiga ega bo'ladi. Ushbu guruhdagi sportchilarning organizmini adekvant jismoniy va funksional imkoniyati o'quv-mashg'ulot aynan bir xil bo'ladi. Tayyorlash dasturi o'quv-mashg'ulot yuklamasini umumiy hajmini o'sishi 15-20 % ga oshirish nazarda tutiladi va yuklamani porsial hajmi 5-10% yuqori tezlikda asosiy jismoniy sifatini kompleks rivojlantirishda dastur talablaridan yuqori bo'ladi;

– Kompensator turiga turg'un sportchilar jismoniy yuklamaga moslashuv organizmni funksional tizimini zaxira imkoniyatlari va funksional holati, tayyorgarligi yuqori darajaga ega bo'ladi. Bunday vaziyatda sportchini organizmi chamasi o'quv-mashg'ulot yuklamasiga shoshilinch ravishda moslashish davrida bo'ladi va ularni ayrimlari oshishi yoki ortishi (5-10%) faqat tayyorgarlikni ekstensiv vositasi hisobiga bo'lishi mumkin.

– Turg'un taranglashgan turdagi sportchilar jismoniy yuklamaga moslashuvi organizmni funksional tizimini chegaralangan zaxiradagi imkoniyatlari va funksional holatini yuqori darajada o'quv-mashg'ulot qilganligi bilan farq qiladi. Sportchilarni funksional imkoniyatlariga o'quv-mashg'ulotni ta'sir etishi adekvatsiz bo'ladi (oshiradi). Tayyorlash dasturi o'quv-mashg'ulot jarayonini yo'naltirilganligi va tayyorgarlik bosqichiga bog'liq holda tezligi va hajmi bo'yicha yuklamani pasayishi, shuningdek o'ziga har xil tiklanish tadbirlarini kiritishni (massaj, vitaminlar va boshqalar) nazarda tutiladi. O'quv-mashg'ulot dasturidagi umumiy ko'rsatma yuqori ish qobiliyatli guruhda uni umumiy hajmini oshirishga moyillik bilan har xil yo'nalishdagi o'quv-mashg'ulot yuklamasini kompleks qo'llash hisoblanadi.

ISH QOBILIYATINI O'RTACHA DARAJASI – jismoniy yuklamaga koordinatsion tipidagi sportchilar, tayyorgarlikni o'rtacha darajasiga funksional holatni yuqori darajasiga va organizmni funksional tizimini bir muncha zaxira imkoniyatlariga

egadir. Tayyorgarlik dasturi tezkorlik mashqini partsional hajmini va tezkorlik-kuchga yoʻnaltirilganligini 10-15% ga oshish nazarda tutiladi.

– Kompensator tipidagi sportchilarni moslashuvi funksional xolatini va oʻquv-mashgʻulot qilinganlikni oʻrtacha darajasiga ega. Tayyorgarlik dasturi umumiy chidamlilikni va kuchni parallel rivojlantirishni nazarda tutadi. Siklik yuklamaning hajmini 5-10% ga, kuch mashqni 20-30% ga oshirish mumkin.

– Taranglashgan turdagi sportchilarni moslashuvi oʻquv-mashgʻulot qilishni oʻrtacha darajasi, funksional holati va funksional tizimi oʻrtacha zaxiradagi imkoniyatlari bilan farqlanadi. Bunda oʻquv-mashgʻulot yuklamasi funksional imkoniyatlariga mos kelmaydi (qoida boʻyicha, hajmi boʻyicha oshirish ruxsat etiladigan chegara boʻladi).

Tayyorlash dasturi umumiy rivojlantiruvchi taʼsir etish vositasini kengaytirishga va kuchga yoʻnaltirilganligini 20-25% ga va siklik yuklama hajmini 10-15%ga pasaytirish nazarda tutiladi. Shuningdek keng doiradagi tiklanish vositasini kiritilishi zarur.

Oʻrtacha ish qobiliyatidagi guruh uchun umumiy koʻrsatma tezkorlik vositasi va tezkorlik-kuch yoʻnalishidan ajratib koʻrsatish hisoblanadi.

ISH QOBILIYATINI PAST DARAJASI – turgʻunsiz koordinatsion tipdagi sportchilarni moslashuvi oʻquv-mashgʻulot qilinganlikni past darajasiga ega. Funksional holat darajasi va organizmni funksional tizimini zaxiradagi imkoniyatlari mushak faoliyatini energiya bilan taʼminlash tizimini quvvatini oshirish zarurligi haqida guvohlik beradi.

Tayyorlash dasturi umumiy rivojlantiruvchi mashqni hajmini 20-25% ga, siklik ishni oʻziga xos boʻlmagan xarakterini 30-40%ga oshirishni nazarda tutadi.

– turgʻunsiz kompensator tipidagi sportchilarni moslashuvi oʻquv-mashgʻulot qilinganlik past darajasi va funksional holatini oʻrtacha va yuqori imkoniyatlari bilan farqlanadi.

Tayyorlash dasturi oʻquv-mashgʻulot yuklamasini parsional hajmini boʻsh va oʻrtacha tezligini 20-30%ga va kuch yoʻnalishidagi yuklamani 30-35%ga oshirishni nazarda tutadi.

– turgʻunsiz taranglashgan tipdagi sportchilarni jismoniy yuklamaga moslashuvi jismoniy va funksional imkoniyatlarni past darajasi, salomatlik holatini ogʻishi bilan

bog‘liq, jismoniy rivojlanishni turmush tarzini maqsadga muvofiqsizligi bilan farqlanadi.

Tayyorlash dasturi fiziologik ishni qiymatini majburiy nazorat qilishda UJR vositalari bilan ta’sir etishining kengaytirishini nazarda tutadi yuklamani hajmi esa alohida individual ravishda to‘g‘rilanadi. Bunda tiklanish vositasining keng doirada foydalanishi zarur.

Past ish qobiliyatli guruh uchun har xil yo‘nalishdagi o‘quv-mashg‘ulot yuklamasidan kengroq foydalanishni tavsiya qiladi.

JISMONIY TAYYORGARLIKNI INDIVIDUAL O‘ZIGA XOS XUSUSIYATI

Yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarliklarining samaradorligini oshirishni mumkin bo‘lgan yo‘llaridan biri jismoniy tayyorgarlikni individual xarakteristikasini ishlab chiqishi hisoblanadi. Tezkorlik-kuch sport turlarida boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida jismoniy sifatni rivojlantirish yosh sportchilarning funksional xarakteristikasi ustidan afzal keladi.

Qo‘yilgan vazifani hal etish uchun qisqa masofaga yugurishda tadqiqot ishlari o‘tkazildi, shuning natijasida barcha sportchilar jismoniy sifatdan ustunlikka bog‘liq bo‘lgan uchta guruhga bo‘linadi: Buning mezoni yosh sportchilarni tegishli me‘yorlarni bajarish hisoblanadi. Birinchi guruhga tezlikni, ikkinchisi kuchni uchinchisi tezkorlik-kuchni rivojlanishini xarakterlaydigan hamda tegishli me‘yorlanishni 100% bajargan o‘quvchilar kiradi. Shunday qilib, guruhlar yo‘nalishlari bo‘yicha bo‘lingan bunday vaziyatda guruhlar o‘rtasida ishonchli farq namoyon bo‘ladi ($R < 0,05$).

Jismoniy sifatni afzalligining to‘g‘riligini tasdiqlanganligi bo‘yicha guruhga bo‘linishini ishonchli tahlil qilish ma’lumoti hisoblanadi.

Shunday qilib, birinchi guruhda musobaqalashish natijasi 20 mga to‘g‘ridan-to‘g‘ri yugurish natijalari o‘rtasidagi yuqori ishonchliligi (0,725), ikkinchi guruhda (0,750) stanovoy dinamometriyani natijalari bilan uchinchisi esa (0,695) turgan joyidan uzunlikka sakrash natijalari bilan aniqlanadi.

Sportchilar BO‘SM va OZK uchun o‘quv dasturi bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot qilganlar, biroq birinchi guruh qisqa masofaga yugurishni hajmini 7-10% ni, ikkinchisi kuch mashqlarini hajmini va uchinchi tezkorlik-kuch mashqini hajmi yuklamani qolgan vositasini hajmini pasaytirish hisobiga ko‘proq bajarganlar. Tayyorlash vositasini ma’lumotlari bo‘yicha ishonchli farqi aniqlangan.

Qisqa masofaga yugurishni tayyorlashni yo‘nalishi va mazmuni bo‘yicha yillik jismoniy sifatni o‘sishi me‘yorlariga mo‘ljallanish mumkin: tezlik-11%, kuch 8%, tezkorlik-kuch sifati 9%. Shu faktlar diqqatni o‘ziga tortadiki, ya’ni birinchi guruh sportchilari to‘satdan 20 m ga yugurishda sport natijalarini 0,11% sek, turgan joydan uzunlikka sakrashda 10 smga, stanovoy dinometriyada 0,02 nisbiy, birligiga, ikkinchi guruhda 0,09 sek, 0.02 nisbiy birligi 10 sm, uchinchi uzunlikka 0,08 sm, 0,03 nisbiy birligiga 15 smga yaxshilandilar.

Buni barchasi shu faktni tasdiqlaydiki, ya’ni genetik tomonidan qo‘yilgan jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilganligi bir vaqtda tortilishda qolganlari esa ijobiy xarakterga va asosiy musobaqalashish natijasini o‘tashga yordam beradi.

O‘tkazilgan tadqiqot 15-16 yoshda qisqa masofaga yosh yuguruvchilar bilan ishlashda quyidagi o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini hajmi asosida tavsiya qilinadi (19-jadval).

19- jadval.

Yillik sikl o‘quv-mashg‘ulotda qisqa masofaga yosh yuguruvchilarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini hajmi.

Tayyorgarlik parametrlari	I-guruh	II-guruh	III-guruh
o‘quv-mashg‘ulotini soni	248	248	248
96-100% tezlik bilan yugurish hajmi, km.	19.5	18	18.1
91-95% tezlik bilan yugurish hajmi, km.	24.2	23.7	24
80-90% tezlik bilan yugurish hajmi, km.	31.5	31	31.6
Sakrash mashqlarini hajmining t.t, marta	6.2	6.4	7.5
Kuch mashqlarini hajmi t.	116	135	112
UJP	250	245	242

Sport bilan shug'ullanishda yosh sportchiga ta'siri haqida ilmiy ma'lumotlarni ommalashtirilganda tashqi muhitni ko'p sonli omillari, shuningdek sport natijalariga erishishda va salomatlikni saqlash uchun ko'proq ahamiyatli parametrlarini aniqlashda, bolalar va o'smirlar organizmini individual o'ziga xos xususiyatini hisobga olish zarur va shu bilan bog'liq o'quv-mashg'ulot jarayoni tashkil etiladi.

Bolalarni o'rgatish va jismoniy tarbiyada individuallashtirish muammosini hal etish, shuningdek, o'smirlarni sport faoliyatida yuqori sport mahoratiga erishishi ko'proq keng bosqichlarda o'quv-mashg'ulot jarayonini yo'nalishi va o'ziga xos xususiyatlarini chuqurroq ochib berishga imkon beradi.

Ushbu ilmiy yo'nalishni alohida zarurligini ko'rsatib o'tib, o'z navbatida zarurligini qayd qilishi kerakki, ya'ni yakuniy natija vosita tizimini va ko'proq ilmiy fanlarga kiruvchi, kishini o'sayotgan organizmini baholash metodlari shunday pedagogika, biomexanika, antropologiya, fiziologiya, meditsina va boshqa fanlar sifatida o'rganilayotgan ijobiy qonuniyatlar asosida bilish, ular ushbu fanni asosini tashkil etadi.

O'Z-O'ZINI TEKSHIRISH UCHUN SAVOLLAR VA TOPSHIRIQLAR.

1. Individual yondashish nima degani?
2. Yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulotsini individual vositasi haqida gapirib bering?
3. Individuallikni mezonlarni sanab bering?
4. Jismoniy tayyorgarligini individual xarakteristikasi nuqtai nazaridan yosh sportchilarning qanday guruhlarga bo'lishi mumkin?
5. Funktsional holatini individual xarakteristika nuqtai nazaridan yosh sportchilarni qanday guruhlarga bo'lish mumkin?
6. Individual me'yor yoki norma o'zida nimani tasavvur qiladi?

XI-BOB. YOSH SPORTCHILARNING TAYYORLASHNI KOMPLEKS NAZORAT QILISH. SPORT MAKTABIDA KOMPLEKS NAZORAT QILISH ASOSI

Ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarishning eng muhim zvenolaridan biri O'quv-mashg'ulot jarayonini barcha bosqichlarida yosh sportchilarni tayyorgarligini baholashga imkoniyat beradigan, kompleks nazorat qilish tizimi hisoblanadi. Kompleks nazorat qilishni samarali tizimi sport maktabi murabbiysiga tayyorgarlik yo'nalishini to'g'riligini ijobiy baholashga imkoniyat beradi, o'quvchilarni o'quv-mashg'ulot qilganligini dinamikasini va holatini doimiy ravishda kuzatib boradi, O'quv-mashg'ulot jarayoniga o'z vaqtida o'zgartirishlar kiritadi.

Bolalar, o'smirlar, o'spirinlar va qizlar bilan sport mashg'ulotini jarayonini kompleks nazorat qilishni ahamiyati alohida kattadir, chunki ularni yoshida sport natijalari uchun ularni muvaffaqiyatga erishishi nisbatan yuqori, razryad me'yorlarini bajarish har doim ham guvohlik beravermaydi, yosh sportchilar katta yoshdagi sportchilar guruhiga o'tishida rivojlanib boradi.

Shuning uchun nazorat sinovlari va me'yorlarining ilmiy asoslangan tizimlari shu qadar muhim ahamiyatga egadir, u esa yosh sportchilarning har xil yoshida va toifasida (kvalifikatsiyasi) O'quv-mashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq tuzish uchun ma'lum mo'ljal bo'lib hisoblanadi.

Sport pedagogikasi sohasida respublikamizning etakchi olimlari ishlarida haqiqiy bajariladigan o'quv-mashg'ulot jarayoniga aylanish zaruriyati haqidagi konsepsiya mustahkam joriy qilinadi.

Shu bilan bog'liq bo'lgan mutaxassislarning nazorat qilishni tashkil qilishga bo'lgan diqqati ko'proq oshdi, uni hozirda sportchini tayyorlashni boshqarish tizimida eng asosiy zvenalarini biri sifatida qaraladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, nazorat ostida qiziqtiruvchi ma'lumotni oddiygina tushinish emas, lekin uni qo'lida bo'lgan ma'lumotlar bilan taqqoslash (rejalarni, nazorat qilish ko'rsatkichlari, me'yorlari va h.k), keyinchalik qabul qilingan qarorni yakuniysini tahlil qilish qabul qilingan.

Shubhasiz, sportchini holati haqida ko'proq turli-tuman foydali ma'lumotlar yuzaga kelib tushsa, qabul qilinadigan qaror tamoyili bo'yicha aniq va to'g'ri bo'ladi. Shuning uchun nazorat qilishga kompleks yondashish haqida pedagoglarni, vrach psixologlarni, boshqa mutaxassislarni qatnashishlari haqida savol qo'yiladi.

Kompleks nazorat qilish tizimiga to'liq pedagogik, biomexanik, mediko biologik va psixologik nazorat qilishlar kiradi.

Pedagogik nazorat qilish parametrlari vositani, uslublarni va texnika taktik harakatni o'quv-mashg'ulot yuklamasini (mashqni) tayyorlashni uslublarini hamda qo'llaniladigan vositalarni samaradorligini baholash bo'yicha tashkiliy uslubiy tadbirlarni xulqini, murabbiyni pedagog tadqiqoti bilan birgalikda amalga oshiradiganlarni o'z ichiga oladi.

Pedagogik nazorat qilishni vazifasi o'quv-mashg'ulot qilish va musobaqalashish yuklamasini sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini aniqlash rejalashtirilgan sport natijalariga erishish imkoniyatlarini namoyon qilishni, yosh sportchini musobaqadagi xulqi hisobga olinadi.

Pedagogik nazorat qilishni asosiy uslublari pedagogik kuzatish va nazorat mashqlari (testlar). Bundan tashqari, pedagog tadqiqotni, nazorat qilishini boshqa turlaridan olinadigan ma'lumotlarni umumiy (integral) baholash bilan umumlashtiriladi.

Medikobiologik nazorat qilish funksional imkoniyatlarining, salomatligini baholashga yo'naltirilgan parametrlar, vosita va uslublar tadbirlarni yig'indisini hamda sportchini organizm holatini turli-tuman tizimni reaksiyasini hisobga olish bilan, bir qatorda ekstremal, o'quv-mashg'ulot va musobaqalashishning ta'sir etishini (yuklamani) nazarda tutadi.

Biomexanik nazorat qilish sport mashqlarini texnikasini bajarish bo'yicha vosita, uslublar, algoritmlarning yig'indisini va sportchini texnik mahoratini o'z ichiga oladi.

Psixologik nazorat qilish sportchini shaxsini individual tipologida o'ziga xos xususiyatini va maxsus psixomotor qobiliyatlarini musobaqani ekstremal (stress holatida) sharoitida psixologik holati sport jamoasida ijtimoiy psixologik xarakterini

baholash bo'yicha tadbirlarni uslublarni vosita ko'rsatkichlari yig'indisini o'z ichiga oladi.

Kompleks nazorat qilish tizimi ikkita qo'shimcha tizimlar ostini o'z ichiga oladi: kompleks nazorat qilishni metrologik ta'minlashni va hisoblash texnikasi asosida kompleks nazorat qilish jarayonida o'lchash natijalarining avtomatik tizimi ostida qayta ishlanadi.

Shunday qilib, sportda yuqori muvaffaqiyatlarga erishishda kompleks nazorat qilish tizimi pedagogik, medikobiologik, psixologik nazorat qilish, metrologik ta'minlashni musobaqalashish faoliyatini modellashtirish va avtomatik ravishda qayta ishlash, natijalarni o'lchash, umumiy maqsadni birlashtirish o'zaro aloqadorligini ma'lum ko'rinishda tartibga solinganlikni yig'indisidir.

Yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida kompleks nazorat qilish tizimi qator metodik qoidalarga asoslanadi. Ulardan birinchisi oliy sport mahoratiga munosabati bo'yicha maqsadga yo'naltirilganligi. Bu degani, yuqori razryadli sportchilar uchun odatdagi o'zlarini imkoniyatlari ko'rsatkichlaridan foydalanishi, yosh sportchilarga me'yoriy talablarni aniqlash uchun mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak. Ikkinchi metodik qoidasi jismoniy sifatni rivojlanishini mosligini o'rnatish, ya'ni ularni o'zaro mosligini ta'minlash.

Yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat ko'rsatkichlaridayoq bu qoidani amalga oshirish shundan iborat bo'ladiki, sportchini alohida jismoniy sifatini rivojlanish darajasini, aniqlovchi nazorat qilish me'yorlari ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni ushbu bosqichi uchun xarakterli optimal o'zaro munosabatda bo'lishi lozim.

Yosh sportchilarni ustidan kompleks nazorat qilishni amalga oshirish jarayonida quyidagi shartlarga rioya qilish shart: shug'ullanuvchilarni salomatlik holatini va tayyorgarliklarni har xil tomonlarini xarakterlovchi, nazorat qilish metodlarini kompleks xarakteri; sport turini o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish bilan nazorat qilish metodlarini tanlash; yosh sportchini musobaqalashish faoliyatini etakchi omillarga orientir qilish; yosh sportchini maxsus tayyorgarligini xarakterlovchi darajasi; ko'rsatkichlari va sport takomillashtirish uchun baza bo'lib hisoblangan,

nazorat ko'rsatkichlarini birga qo'shib bajarish; nazorat qilishni hammabop metodlarini va ko'proq axborot ma'lumotlaridan foydalanish; o'quv-mashg'ulot va musobaqalashish yuklamasini xarakterlarini hisobga olish.

Yosh sportchilarni tayyorlashni samaradorligi ko'proq zarur bo'lgan talablar darajasini xarakterlaydigan me'yordan mohirona foydalanish, uni bajarish rejalashtirilgan sport natijasini muvaffaqiyatli erishish uchun uni majburiy bajarishiga bog'liq bo'ladi. Zarur bo'lgan me'yorlar o'quv-mashg'ulotni yoki bu bosqichda O'quv-mashg'ulot jarayonining vazifasini to'g'ri amalga oshirish bilan bog'liq. Ular o'sha jismoniy sifatni rivojlanish darajasi bilan xarakterlanadi, u esa rejalashtirilgan natijalarning bajarish uchun etishi zarurdir. Shu bilan birga yosh sportchini tayyorgarligini baholash ko'p yillik o'quv-mashg'ulotni ushbu bosqichi uchun xarakterli bo'lgan jismoniy sifatni rivojlanishini kerakli bo'lgan darajasi ijobiy aniqlanadi.

Kompleks nazorat qilishini mazmuni sport faoliyatini o'ziga xos xususiyatidan kelib chiqib o'zini, bog'liqligiga ega bo'ladi. Siklik xarakterdagi sport turlarida kompleks nazorat qilish sport natijasi bilan tor ishonchligiga ega bo'lgan, ko'rsatkichlarni ajratib berishga egadir yoki asoslangandir.

U ko'proq pedagogik, biomexanik va funksional nazorat qilish metodlari bilan amalga oshiradi. Siklik sport turlarida avvalo umumiy va maxsus sportchini chidamliligi, uni tezkorlik, tezkorlik-kuch va kuch tayyorgarligi darajasi aniqlanadi. Ana shu maqsadda psixofiziologik tadqiqot metodlarida umumiy va maxsus ish qobiliyatlarini aniqlash me'yorlari yosh sportchini tayyorgarligini har xil tomonini testlash tizimi qo'llaniladi.

Tezkorlik-kuch sport turlarida kompleks nazorat sifatini namoyon qilishda va yuqori asab faoliyatini o'ziga xos xususiyatalari, morfofunktsional belgilarini aniqlashga yo'naltirilgan; yosh sportchilarning jismoniy, texnik tayyorgarligi, ularni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanish darajasini aniqlashga, pedagogik nazorat qilishni sinash (testlar), pedagogik kuzatish tadqiqot fiziologik metodlaridan kengroq foydalaniladi.

Texnik murakkab sport turlarida kompleks nazorat qilish jarayonidan standart jarayon shkalalariga mo‘ljallanish maqsadga muvofiq bo‘ladi, u esa tayyorgarlikni bir me‘yordagi ko‘rsatkichlarini birlashtirish imkoniyatini beradi (kg, sm, marta soni va h.k). Bunda birorta nazorat qilish mashqini ballarda ko‘rsatilgan natijalarini o‘zgartirishni amalga oshiradi.

Sport o‘yinlari turlarida kompleks nazorat qilish maqsadida ularni funksional imkoniyatlari haqida yosh sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligi to‘g‘risida olingan ma‘lumotlar hisoblanadi. Bu sport turlarida eng avvalo tezkorlikni, umumiy va maxsus chidamlilikni, tezkorlik-kuch sifatini, chaqqonlikni, texnik va taktik mahorat darajasini baholash zarurdir. Ana shu maqsadda tadqiqotni psixologik metodikasi, sportchini har tomonlama tayyorgarligini aniqlashga yo‘naltirilgan, pedagogik kuzatish, ekspert baholash metodi, o‘yin faoliyatini stenografiya usulida yozilgan ko‘rsatkichlari, nazorat qilish sinovi (testlar) dan foydalaniladi.

Hozirgi vaqtda sportchilarning tayyorgarligi ishlarini tekshirish uchun trenajyor stend sifati asosida foydalanishga o‘tish, kompleks nazorat qilishini o‘zini tizimini bajarishni keskin oshirishga imkoniyat beradi, chunki sportchi tomonidan trenajyor sharoitida harakat topshiriqni maksimal tezlik bilan bajarish har xil funksional tizimi faoliyati haqida har xil ilmiy ixtisoslikdagi mutaxassislarni bir vaqtda ma‘lumot olishga imkoniyat beradi.

Kompleks nazorat qilish tizimini konsepsiyasi, yosh sportchilarning tayyorgarligini ta‘minlashga mo‘ljallanish nazarda tutiladi:

1. Tortish kuchini “qayd qiladigan” va “ilgakni engillashtiradigan” qurilma bilan tredbandlar (chidamlilikni yengil atletikasini yugurish dasturi barcha turlari).
2. “Peshqadamlik qilishni tortish kuchi” komplekslari asosida elastiklik kommunikativ aloqasi.
3. Trenajyorni “pedali bor” komplekslari.

Pedagogik nazorat qilish

Sportchilarning tayyorlashning boshqarish tizimini pedagogik nazorat qilish uni samaradorligini baholash uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini eng muhim tomonlari haqida axborotni ta'minlash vositasi sifatida ko'pchilik mutaxassislar tomonidan ko'rib chiqadilar. Aynan shunday ko'rish burchagi ostidagi etakchi mutaxassislarning yoshi katta sportchilarning zamonaviy tayyorlashda pedagogik nazorat qilishda eng muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadilar.

Jismoniy tarbiyada pedagogik nazorat ostidagi o'quv-mashg'ulot metodikasini turli-tuman tomonlarini rivojlanishni asosiy boshqarish maqsadi bilan shug'ullanuvchilarning holatini baholashni imkoniyatini beruvchi vosita hamda uslubiy usullarning yig'indisini tushunish qabul qilingan.

Boshqa tomondan esa, amaliyot qat'iyat bilan o'ziga tegishli talabni oldinga suradi, ularda eng muhimi deb qabul qilingan qarorga javobgar shaxs, uchun axborotni to'plash tavsiya qilinadigan usullarni hamma -BOBligini aytish mumkin, ya'ni murabbiy; sportchi uchun ular og'ir tushmaydigan; maksimum axborotni saqlashda sonini minimalliligi yaxshilanadi. Shu yerdan asosiy o'rinda turadigan rol tushunchasi bo'lib qoladi unga esa boshlang'ich davrlarda sportni takomillashtirishining xususiyati boshqalar bilan taqqoslash bo'yicha nazorat qilishni pedagogik yo'nalishiga ajratiladi.

Pedagogik nazorat qilishni metodik asoslarini quyidagilar tashkil etadi:

- testlarni to'g'ri tanlash va ularning statik mezonini ishonchliligini, ijobiyligini va axborotliligiga mos kelishligi;
- sport tayyorgarligi darajasini va funksional holatini, uni etarliligini, standartga solishni baholash uchun optimal hajmning ko'rsatkichlarini aniqlash;
- nazorat qilish metodlari testlashishni vazifasi bilan mos kelishi.

Bitta holatdan boshqasiga o'tish uchun zarur bo'lgan davrni davom etishiga bog'liq holda sportchini holati uchta turga ajratiladi (V.M.Zatsiorskiy, V.A. Zaporozhanov, I.A.Ter-Ovanesyan, 1971);

1) bosqichli (o'ziga og'dirib olish) holati, nisbatan uzoq vaqt saqlanadigan hafta yoki oylar;

2) oraliq holati, bitta yoki bir nechta mashg'ulot ta'siri ostida o'zgaradigan va yaqin o'quv-mashg'ulotni xarakterini hamda yuklama hajmini aniqlaydi;

3) jismoniy mashqni bir marta bajarishi ta'siri ostida o'zgaradigan, operativ (tezlik bilan o'zgarish) holati.

Uchta turlarni (tipov) holatini ajratish zaruriyati tug'ilganda shu bilan aniqlandiki, ya'ni ularni har biri uchun foydalaniladigan, nazorat qilish vositasi, jiddiy farq qiladi.

Shu bilan mos ravishda sportchini ajratish maqsadga muvofiqdir: bosqichli nazorat qilish sportchini (tayyorgarligini) bosqichli holatini baholash; joriy nazorat qilish sportchini holatidagi har kunlik (joriy) nazorat qilish ushbu vaqtda sportchini holatini ekspress baholaydi.

Bosqichli, joriy va operativ nazorat qilishni aniq bo'lishi ularning har birini vazifasini aniq ifoda qilish va eng asosiysi ushbu vazifani hal etishda yondashishlarni aniqlashni mutaxassislarning sifatli boshqacha yo'lga yo'naltirishga zo'r berishadi. Shu bilan bog'liq bo'lganlarni qayd qilish kerakki, ya'ni nazorat qilish bo'yicha ko'pchilik ishlar sportchilarning bosqichi (permantnix) holatini bag'ishlanadi. Joriy va operativ (tezkorlik) holatini baholash masalalari tadqiqotchilar tomonidan ko'p marta diqqatni kamroq jalb qildilar. Garchi bu hodisani tushuntirishda bir qator sabablari nazorat qilish sinovini natijalarini alohida muhimligini tushunadilar, ular asosida uzoq vaqt davom etadigan o'quv-mashg'ulot jarayonini yo'naltirilganligi aniqlanadi.

Hozirgi vaqtda sportchilarning tayyorgarligini aynan bir xilligi (advakat) tizimini yaratishni o'rganilayotgan kontengentni yoshini, jinsini, kvalifikatsiyasini, ustiga qo'yiladigan mutaxassisligini o'ziga xos xususiyatini hisobga olmasdan tasavvur qilib bo'lmaydi ya'ni mutaxassislar o'rtasida ular tomonidan har xil sport turi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorgarligini nazorat qilish tizimini ishlab chiqishda o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish maqsadida test baholash uchun ko'rsatkichlarni tanlab olish uslublarini yagona asosiy yo'lini etarli darajaligini tekshirib boradi, buni hozirgi testlari natijalarini baholash uslublari haqida aytish mumkin emas.

Ma'lum bo'lishiga ko'ra, sportchilarning motorikasini nazariyasini nazorat qilish shartli ravishda ikki qismga bo'linadi: testlar nazariyasi va baholash nazariyasiga shu

bilan birga berilgan qismi metodologik munosabatga ikkinchisiga nisbatan ko‘proq yaxshi ishlab chiqilgan. Bu esa shu faktda aks etgan, testlash batareyasi uchun tanlab olish ko‘rsatkichlarini asosiy chizig‘ini uslubida etarli aniq kuzatiladi, ya’ni hozirgi testlash natijalarini baholash uslublari haqida hozircha aytish mumkin emas.

Nazorat qilish uchun tanlab olinadigan testlar eng avvalo ishonchli mezoniga mos kelishi shart, shuni qayd qilinadiki, jumladan, ularni barqarorligi va mosligidir. Barqarorlik ostida deganda bir xil sharoitda ma’lum vaqt orqali ularni takrorlashda sinash natijalarini takror ishlab chiqish tushuniladi, moslik takror ishlab chiqishni shaxsiy sifatlaridan yoki testni baholaydigan test natijalariga bog‘liq emasligi bilan xarakterlanadi.

Shunga qaramasdan nazariy jihatdan ishonchliligini baholash uchun sinflardagi koeffitsientlarni keyinchalik hisoblash bilan dispersion tahlil qilish ko‘proq afzal turadi, ko‘pchilik ishlarda odatdagi ikkita imkoniyatni yoki ikkita o‘rtachani bir nechta imkoniyatlarining ma’lumotlari bo‘yicha hisoblanadigan odatdagi ishonchli koeffitsientni qo‘llaniladi, shuningdek ma’lum tushuntirish bilan nazariyaga ruxsat etiladi.

Nazorat qilish sifatida tanlab olingan, ko‘rsatkichlar uchun, axborotliligini tekshirishga majbur (validligini). Mantiqiy (mazmunli) va axborotlilikni faqat tajribaga asoslanib farq qilinadi. Ikkala mezon ham testlash batariyalarini shakllantirishda kengroq tarzda foydalaniladi.

Bunda oxirgi yillarda mantiqiy va axborot tajribasiga asoslanib testlarni birorta yagona ko‘rsatkichlari munosabati bo‘yicha ularni o‘rganilayotgan o‘ziga xosli aks etishini oldindan ma’lumligi tan olinadi (qoida bo‘yicha sport taktikasiga), ko‘proq tez-tez test nomzodni axborot omilligi aniqlandi, ular qatorida to‘g‘ridan-to‘g‘ri sport muvaffaqiyatlarini o‘lchaydigan sport turlaridir.

Tanlab olinadigan nazorat qilish ko‘rsatkichlariga va mashqlariga quyidagicha umumiy tan olingan talablar ularni standartligi hisoblanadi, ya’ni shunday reglament belgilash va testlash sharti tashkil qilinadigan farqi natijalariga ta’sir etishdan istisno bo‘ladi.

Ishonchlilikni va axborot talablarini qondira oladigan testlar yuqori sifatli va asliga to'g'riligi aytiladi.

Yosh sportchilarning tayyorgarligini baholash uchun nazorat mashqlarini tarkibi aniq aks etgan tendensiyaga ega bo'ladi, uni asosiy guruhlar bo'yicha yo'nalishni ajratishga imkon beruvchi quyidagi sport turlari bo'ladi:

1) Siklilik sport turlari. Tezkorlik imkoniyatlari umumiy va maxsus chidamlilik, tezkorlik-kuch tayyorgarligi, egiluvchanlik bilan baholanadi:

2) Tezkorlik-kuch sport turlari. Nazorat qilish mashqlari tezkorlik, umumiy va maxsus chidamlilik, tezkorlik-kuch sifati, texnik tayyorgarligi bilan xarakterlanadi;

3) Sport o'yini turlari. Mashq tezlikni, umumiy va maxsus chidamlilikni, tezkorlik-kuch sifati, epchillikni, texnik va qisman taktik mahoratni baholashga imkoniyat beradi;

4) Murakkab koordinatsiya harakati bilan bog'liq sport turlari. Nazorat qilish mashqlari tezlik, tezkorlik-kuch sifati, kuch, umumiy chidamlilik va yosh sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari bilan xarakterlanadi.

Tanlab olingan sport turidan boshlang'ich sport ixtisosligi va chuqur o'quv-mashg'ulot qilish bosqichida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun taklif qilinadigan, testlarni tahlil qilish, shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik sport turlari xarakterlaydigan nazorat qilish mashqlari hisoblanadi (tezkorlik imkoniyatlari, tezlik, kuch, tezkorlik-kuch sifati, chidamlilik). Shunday mashqlar qatoriga quyidagilar kiradi 30 va 60 mga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, turgan joydan uch xatlab sakrash, stanovoy va panja kuchlarini o'lchash. 20-jadvalda yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uchun har xil sport turlaridan nazorat qilish mashqlar tizimi keltiriladi.

Sport ixtisosligi va chuqurroq o'quv-mashg'ulot qilishni boshlang'ich bosqichida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari (o'spirinlarga)

Sport turlari Guruhi	Sport turlari	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy Tayyorgarlik
Siklik sport turlari	O'rta masofaga yugurish	Turgan joydan uzunlikka sakrash; turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash; 100 mga qadamlab sakrash; tortilish	30, 60, 100, 400, 3000, 5000, mga yugurish; 2x (4x400 m)ga yugurish; Kuper testi
	Chang'i poygasi	30, 100, 1000 va 3000 mga yugurish; turgan joydan uzunlikka sakrash; yugurib kelib uzunlikka sakrash; oyoqdan oyoqqa 10 metrga sakrash; Kuper testi	Chang'ida harakatlanish; mo'siqdan 100 mga; to'satdan; 500 mga ovoz chiqarmasdan yugurish; Kuper testi; 10 km.ga chang'i rollerda harakatlanish;
	Konkida yugurish	60, 100, 800, 3000 va 5000 m.ga yugurish; turgan joydan uzunlikka sakrash; turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash; tortilish; gavnani yozuvchi va oyoq mushak kuchiga nisbatan yig'indisi;	500, 1000, 1500, 3000, 5000 va 10000 m.ga konkida yugurish; kichik ko'pkurash; 500 – 1500- 1000 – 3000 m; sprinterli ko'p kurash.
	Suzish	Turgan joydan balandlikka sakrash; 2 kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni o'tirgan holatdan ikki qo'lda boshdan oshirib	Suzish: 2x2, 25ga asosiy uslubda, 50m.ga; 50m.ga maksimaldan 90% tezlikda 15 sek. interval bilan 4x50ga suzish; 100m.ga maksimaldan 90% tezlik bilan 2 min.

		otish; chalqancha yotgan holatdan 30 sek. davomida “oxirigacha” gavnani oldinga engashtirish; skameykada turib oldinga engashish; 3000 m.ga yugurish	Rejimda 6x100ga suzish; 1500m.
Tezkorlik-kuch sport turlari	Sport turlari: Sprinter yugurish (100 va 200m) to‘siqlar osha yugurish (110m)	Turgan joydan uzunlikka sakrash; turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash;	To‘satdan va startdan 30m.ga yugurish; startdan 60 m.ga yugurish; 300m.ga yugurish;
	Uloqtirish (nayza, yadro, disk)	Turgan joydan uzunlikka sakrash; turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash; shtanga bilan o‘tirish; shtangani ko‘krakkachan ko‘tarish; shtangani siltash; cho‘zish bilan qo‘lni yozish va bukish; to‘satdan 30 m.ga yugurish (yadro, disk): yadroni ikki qo‘lda oldinga va orqaga otish;	Yadroni pastdan oldinga otish; yadroni bosh uchidan orqaga otish; turgan joydan yadroni bir qo‘lda otish; to‘satdan 30 m.ga yugurish (nayza uloqtiruvchilar uchun)
Murakkab koordinatsion harakatli sport turlari	Gimnastika	To‘satdan 20m.ga yugurish; qo‘lni siltash bilan yuqoriga sakrash; oyoq yordamisiz arqonga tirmashib chiqish.	“Spichok” baland burchak ushlab; orqada gorizontaal osilib turish; gimnastik tanasi atrofida ikki oyoqda aylanish; shpagatlar; ko‘prik hosil qilish; oyoqni ko‘tarish va ushlab turish.

	Figurali uchish	To'satdan 30m.ga yugurish; startdan 60 m.ga yugurish; yugurib kelib uzunlikka sakrash; turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash.	Sakrashlar: 2.5-1.5 aylanib aksel sakrash; 3-2 saloxa; 3-4 tulun; 3-2 ritberger; 3-2 lush; tezkorlikni sinash; qaldirg'och bo'lib aylanish; vinit aylanish; sakrash; elkani oyoq kafti izini nisbatan silatish kuchi.
--	-----------------	--	---

Sport maktablarida pedagogik nazorat qilishni asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi:

1) Mashg'ulotni hisobga olish jurnali; 2) o'quv-mashg'ulot kundaligi; 3) sportchi razryadchilari, sport bo'yicha sport hakamlari va yo'riqchilarni hisobga olish jurnali; 4) sport maktabini rekordlar jadvali; 5) musobaqa bayonnomalari; 6) o'quvchilarning shaxsiy kartochkasi va tibbiy-nazorat qilish kartalari.

Mashg'ulotni hisobga olish jurnali-nazorat qilishini eng asosiy hujjatlaridan biridir. Sport maktabida barcha bo'limlar uchun u Xalq ta'limi vazirligi yoki O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tomonidan tasdiqlangan, bir xil shaklda bo'lishi shart. Sport maktabini har bir o'quvchisi o'quv-mashg'ulot mashg'ulotini davom etishi, mashg'ulotni davom etish vaqti, qayd qiluvchi kundalikni olib borishi shart uni mazmuni, o'quv-mashg'ulot yuklamasini me'yorlash, musobaqalarda ko'rsatilgan, sport natijalari qayd qilinadi.

Kundalikka quyidagilar yoziladi, kun tartibiga qanday rioya qilish kerakligi, tiklanish tadbirlari qanday amalga oshiriladi. Kundalikka nazorat qilish sinovlari (testlar) bajarish natijalari ham kundalikka yozib boriladi. Kundalikka yozilgan tibbiy nazorat qilish ma'lumotlari, yosh sportchilarning salomatligiga o'quv-mashg'ulotda qo'llaniladigan tizimni qanday ta'sir etishini baholash va o'quv-mashg'ulot qilganligi dinamikasi haqida xulosa chiqarish imkoniyat beradi.

Sportchini kundaligida quyidagi bo'limlar bo'lishi shart:

I.O'quv-mashg'ulotni individual rejasi.

II.O'quv-mashg'ulot jarayonini mazmuni.

III.Musobaqada qatnashganligi natijalari.

IV. Nazorat qilish (test) sinovi natijalari.

V. Tibbiy nazorat yoki sogʻligʻini tekshirishi toʻgʻrisidagi maʼlumotlar.

VI. Maʼlum vaqt davrdagi oʻquv-mashgʻulot haqida hisobot.

Har bir oyni va yilni tugashi boʻyicha murabbiy va sportchi yakunlashi kerak va oʻquv-mashgʻulotni koʻrsatkichlari dinamikasi haqida maʼlumotni tahlil qilib tasdiqlash. Ana shu maqsadda oʻquv-mashgʻulot yuklamasini tezligini va hajmini hisobga olishni oddiy jadvalidan foydalanish kerak. Nafaqat oʻquv-mashgʻulot yuklamasini tezligi va hajmini hisobga olish va bu maʼlumotlarni koʻrsatilgan sport natijalari bilan taqqoslanadi.

Buni chiziqli grafik yordamida koʻrgazmali qilish mumkin, bunda gorizontal boʻyicha – oʻquv-mashgʻulot yuklamasini tezligi va xajmi, maʼlum oʻlchash birligida, shuningdek sportchini musobaqadagi natijalari aks etadi. Sport tayyorgarligini toʻgʻri hisobga olish oʻquv-mashgʻulot jarayonidagi barcha koʻrsatkichlarini diqqat bilan tahlil qilish asosida amalga oshirish mumkin.

OʻZ-OʻZINI NAZORAT QILISH UCHUN TOPSHIRIQLAR VA SAVOLLAR

1. Yosh sportchilarning oʻquv-mashgʻulot jarayonida kompleks nazorat qilish tizimi haqida gapirib bering?
2. Sport oʻquv-mashgʻulotsini samaradorligini xarakterlovchi, koʻrsatkichlarini va sport maktabining ishini hisobga olish ahamiyati haqida gapiring?
3. Pedagogik nazorat qilishni oʻziga xos xususiyatini sanab bering?
4. Biomexanik va psixologik nazorat qilishni oʻziga xos xususiyatini sanab bering?
5. Mediko-biologik nazorat qilishni oʻziga xos xususiyatini sanab bering?
6. Pedagogik nazorat qilishni meʼyorlarini boridan qaysi maqsadda foydalanishi zarur?
7. Kompleks nazorat qilishni trenajyor stendlaridan qanday maqsadda foydalaniladi?

XII -BOB. YOSH SPORTCHILARNING TAYYORLASHNI BOSQICHLI, KUNDALIK VA OPERATIV NAZORAT QILISH

Yoshlar sportida nazorat qilish tizimi aniq ravshan real ko'rsatkichlariga ega bo'lishi shart, ular bo'yicha o'quv-mashg'ulotning ma'lum metodikasini samaradorligi baholanadi. Bu esa o'quv-mashg'ulot jarayoni mezonining optimalligi bo'lishi mumkin, qaerdaki asosiy rolning uning natijalarini baholash o'ynaydi va bu jarayonni sifati ko'proq aniq ravshan belgilariga, murabbiyning o'zini faoliyatiga taalluqli bo'ladi.

Shunday ko'rsatkichlarni mavjud bo'lishi tayyorgarlikni jadallashtirish va boshqa yoqmaydigan hodisalarni, sun'iy ravishda natijalarning ko'tarishini ogohlantirishga imkoniyat beradi.

Agarda bolalik va o'spirinlik yoshida yuqori sport natijalariga erishish uzoqdagi maqsad xarakteriga ega bo'lsa, u qanchaki ilmiy asoslangan nazorat qilish me'yorlari muhim o'rin tutadi, u esa yosh sportchilarning har xil yoshida va kvalifikatsiyasi (toifasi) da o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish uchun ma'lum mo'ljal bo'lib hisoblanadi.

Bosqichli nazorat qilishning asosiy vazifasi sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash, o'sha asosida tayyorgarlikni istiqbol (bosqichli) rejalarini tuzish. Shuning uchun bosqichli nazorat qilishni testlar yordamida amalga oshirish zarurligini, ularning natijalari sportchi holatining har kunlik tebranishiga kam bog'liq bo'ladi.

Bosqichli nazorat qilish o'quv-mashg'ulot jarayonining dastlabki va ma'lum bosqichning oxiridagi testlar, musobaqalashish natijalarini qayd qilish nazarda tutiladi. Bosqichning davom etishi 2 – 5 mikrosikllardan (20 – 40 kunlar) yilgacha tebranib turadi.

Yosh sportchilar tayyorgarligining uzluksiz holatini nazorat qilish metodikasini ishlab chiqishda amaliyotda hoxlagan sport turida mutaxassislarni diqqati qoida bo'yicha to'rtta asosiy savollarga qaratiladi, ularning ko'proq quyidagi tarzda

shakllantirish mumkin: 1. Nimani nazorat qiladi? 2. Nima bilan nazorat qilinadi? 3. Qachon nazorat qilinadi? 4. Qancha bo‘lishi kerak?

Ushbu masalani har birini hal etishga belgilangan yondashishlarga to‘xtalib o‘tamiz.

Nimani nazorat qilish kerak? Boshqacha so‘z bilan aytganda, tayyorgarlikning qaysi tomonlarini eng avvalo yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqarish davomida baholashni talab qiladi.

Bu an’anaviy vazifa yoki aniq sport turining o‘ziga xos xususiyatini hisobga olish bilan shaxsiy mantiqiy tuzilishi asosida, yoki ekspertlarning fikrini ommalashtirish yo‘li bilan tadqiqotchilar tomonidan hal etiladi. Biroq hozirgi vaqtda bu yondashishlar asta-sekinlik bilan ommaviylikni yo‘qotadi. Modomiki sport takomillashtirishni har xil davrlarida sportchini tayyorgarligining tuzilishi juz’iy o‘zgarishga bardosh berishi, u yoki bu kvalifikatsion yosh guruhining vakillari uchun nazorat qilishni har xil metodlarning nisbatan muhimligini to‘g‘ri aniqlash uchun, ushbu o‘zgarishni son jihatdan xarakteri va yo‘nalishida tibbiy xohishini nozikkina tartibga solishi kelib chiqadi.

Bolalar – o‘smirlar sporti bo‘yicha tadqiqotlarda kompyuter dasturini egallashi me‘yorini oshirishda ko‘rsatilgan maqsad bilan shunday matematik-statik usullari eksperimental ma’lumotlarni qayta ishlash, maksimal sinalayotgan tayyorgarligini tuzilishini modellashtirishga imkoniyat beradigan, faktorli tahlil qilishning turli ko‘rinishidagi va maksimal ishonchli yo‘li metodlari sifatida borgan sari kengroq foydalaniladi.

Bunda tadqiqotchilar tushunadiki, ushbu metodlar yordamida olingan, “absolyut” natijalari, ma’lum me’yorda tanlashni dastlabki xarakteristikasiga bog‘liq bo‘ladi, biroq eng asosiysi va shak-shubhasiz ularning ustunligi tayyorgarligini tuzilishida ma’lum yo‘nalishdagi siljishlari imkoniyati bilan yakunlanadi, agarda bitta va xuddi o‘sha test dasturida bitta va xuddi shu o‘quv-mashg‘ulot sikli vaqtida har xil yoshdagi va mahoratli sportchilar tekshiriladi.

Shak-shubhasiz, bu yerda sinalayotgan guruhini to‘g‘ri to‘ldirish katta ahamiyatga ega, lekin bu esa barcha tanlash tadqiqotlarining avvalgi muammolari bo‘lib, u bilan nafaqat ushbu vaziyatda, har doim hisob-kitob qilishga to‘g‘ri keladi.

Nima bilan nazorat qilinadi?

Ushbu savol nazorat qilishni adekvat vositasini tanlash nazarda tutiladi, ya’ni shunday testlar va ko‘rsatkichlar, ularni sinashni o‘tkazishda foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Bolalar-yoshlar kontingentiga mos holda test batariyasini to‘ldirishni umumiy talablari kuchida to‘liq qoladi, ular haqida yuqorida gapirilgan edi, aynan: testlarni ishonarliligi, axborotliligi va standartligidir, baholash tizimiga kiritish imkoniyat bor.

Shunday qilib, ushbu rejada nazorat qilish vositasini tanlab olish uslublari umum qabul qilinganga mos kelishi shart va bu mualliflar tomonidan ham rioya qilinadi. Shu bilan birga nazorat qilish vositasi bolalar murabbiysi uchun tavsiya qilinishi mumkin bo‘lgan va kam sonli oshirilgan talabni ko‘rsatadi, modomiki u ko‘pchilik vaziyatda biomexaniklar, fiziologlar, bioximiklar va boshqa mutaxassislar tomonidan yordam berish bekor qilinadi va unga yosh sportchilarning guruhlar tartibi bo‘yicha ko‘proq shaxsan test o‘tkazishga to‘g‘ri keladi.

Biroq ehtimol, ko‘proq to‘ldirish, har xil yoshdagi va kvalifikatsiyadagi (shunday ataladigan “to‘ppa-to‘g‘ri boradigan” test batareyasini tashkil etish) yosh sportchilar uchun nazorat qilishni sinash komplekslari bir xil qilishni zo‘r ehtiyoji bilan organik jihatdan bog‘liqdir, kvalifikatsion yosh darajasida xohlagan alohida olinganda testlarni axborotliligi va ishonchliligi albatta saqlanishi kerak.

Oxirgi sharti bir xil qilish jiddiy murakkablashtiradi, ularda “to‘pni to‘g‘ri boradigan” nazorat qilish sinovlarini kompleksini shunday qilib uzoqlashtirmaydi. Lekin bir xil qilishga, intilish kerak. Bu esa alohida sportchilarning mahoratli bo‘lishida ko‘p yillik jarayon keyinchalik bir muncha aniq kuzatishga imkoniyat beradi.

Qachon nazorat qilinadi?

Bu savolga javob aniq. Sport turida yillik tayyorgarlikni davrlashtirishi bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. Hozirgi vaqtda ko‘pchilik sport turlari (mavsumiydan tashqari) ikkilangan yoki qo‘shqavat yillik mikrosiklga o‘tishi amalga oshiriladi. Bu yosh sportchilarni tayyorlash uchun xarakterlidir. Guvohlik berishiga ko‘ra, bolalarda, o‘smirlarda, yoshlarda va qizlarda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini shunday tuzilishi sport natijalarini oldindan aytish va yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini etarli me‘yorlariga chiqishini ko‘proq yuqori foizda chiqishga imkoniyat beradi, bu esa, o‘z navbatida sportda almashtirishni tayyorgarligini eng asosiy mezonlaridan birining optimalligi bo‘lib xizmat qiladi.

Bosqichli nazorat qilishni o‘tkazish vaqtini aniqlashda murabbiy har doim ham uzoq nazorat qilish “sessiyasi”ning soni va bosqichlar soni o‘rtasida parallel o‘tkaziladi. Tushlik, shular qatorida ko‘proq obro‘ga ega bo‘lgan mutaxassislarni tavsiyasiga ko‘ra, to‘liq, ikkilangan yoki qo‘shqavat yillik siklda ajratiladigan, tayyorgarlik bosqichlarini soni bilan taqqoslash bo‘yicha tekshirishning sonini qisqartirish iziga tushish tendensiyasi boshlanadi. Shunday holat to‘liq tushunarli bo‘lib, modomiki yiliga 8 – 10 marta shug‘ullanuvchi ko‘pchilik guruhning tayyorgarligini har tomonlama o‘rgatishni (yosh sportchilarning ikkilangan mikrosiklida aynan shuncha bosqichlar ajratiladi) murabbiy o‘tkazish ahvolidagi bo‘lmaydi. Eng muhimi keskin o‘zgarish bo‘ladigan vaqtni tanlash, lekin shundan keyin sinashni yildan yilga taxminan bitta va xuddi shu vaqtda o‘tkazish.

Nihoyat, shuni esda saqlash kerakki, ya‘ni “bosqichli” nazorat qilish, faqat shunday vaziyatda sportchining holatini ijobiy xarakterlashga imkoniyat beradi, qachonki nazorat qilish mashqlaridagi ko‘rsatkichlari sport natijasi bilan o‘zaro munosabatda bo‘lsagina. Shuning uchun juda ham musobaqada qatnashish vaqtini bosqichli tekshirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Qancha bo'lishi shart?

Bu esa eng muhim bo'lgan va bir vaqtni o'zida eng murakkab savol, uni hal etishga yondashish qayta ko'rib chiqildi. Nutq me'yorlar haqida boradi.

Ma'lum bo'lishiga ko'ra, sport metrologiyasida me'yoriy ko'rsatkichlarni uchta turining farqlanishi qabul qilingan: solishtirish, individual va talab qilish.

Solishtirma me'yorlar ko'rsatilgan sport natijasini taqqoslashga asoslangandir yoki bitta va xuddi shu yig'indisiga tegishli bo'lgan guruh kishilarini o'xshash xarakteristikasi bilan uning ko'rsatkichlarining chambarchas bog'liqligidir.

Individual me'yor asosida har xil holatida bitta va o'sha sportchini o'zini taqqoslash yotadi.

Yosh sportchilarning tayyorlash tizimida ko'proq eng muhim ahamiyat talab etilgan me'yorga ega bo'ladi, u yoki kishi talab etilganini bilishi kerak, uning tahlil vazifasi uddasidan chiqishi uchun uning asosida hayoti qo'yiladi: mehnat, mudofaa faoliyati, turmush yoki hayot, sport va boshqalar (V. M. Zatsiorskiy, 1982).

Yoshlar sportida me'yoriy ko'rsatkichlarni aniqlashda talab etiladigan eng muhim qoida sifatida quyidagilarni qabul qilishi shart:

1. Yuqori sport mahorati talablariga mo'ljal qilish;
2. Asosiy jismoniy sifatni va mahorat tomonini rivojlantirish mutanosibligi tamoyilini o'rnatish;
3. Aniq sport turida musobaqalashish faoliyatini xarakterligining o'ziga xos xususiyatini hisobga olish.

Bu qoidani aniq ma'lumotlar bilan asoslab beramiz.

Birinchi qoidasi – yuqori sport mahorati talablaridan kelib chiqqan holda, yosh sportchilarni pedagogik nazorat qilish tizimini oqilona tashkil etish. Agarda avval birorta nazorat qilish ko'rsatkichlarini o'rnatishda eng muhim masala yoshga oid ijobiy qonuniyatlarga asoslanib rivojlanishini hisobga olinsa, jumladan jismoniy sifatni, unda yangicha yondashishda jiddiy o'zgartirishlar kiritiladi. Bunday vaziyatda eng avvalo rasmiy talablar qabul qiladilar, u esa respublika terma jamoasining asosiy tarkibida rekord ko'rsatkichlariga erishish uchun ko'p yillik o'quv-mashg'ulotning ayrim bosqichlarida yosh sportchilarning tayyorligiga javob berishi lozim. Aynan bu talab

ko‘p yillik tayyorgarlikni turli-tuman bosqichlarida nazorat etaloni orientirlari sifatida olg‘a qadam bosmoq, yosh sportchilarning mahorati tomonini asosiy ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi ahamiyatini aniqlashda asos bo‘lib qoladi.

Shuni hisobga olish kerakki, katta malakali sportchilar uchun tipik o‘zining imkoniyatlaridan foydalanish nisbatan ko‘rsatakichlari, yosh sportchilar uchun nazorat qilish mashqini me‘yori talabini aniqlashda orientir bo‘lib xizmat qilishi shart.

Buni biz aniq misolda tushuntiramiz. 21-jadvalda maxsus chidamlilikni testini bajarishda 4 kmga yosh velosipedchilarni taqib poygasidagi ma‘lumotlari berilgan.

21-jadval.

Har xil toifadagi yosh velosipedchilar uchun orientirli ko‘rsatkichlari (4km.ga ketidan yugurish poygasi)

Yoshi	Sport toifasi	100m		Doiraga berilgan ish rejimi		Maxsus chidamlilik testida oxirgi		
		Tezligi, m/sek	Vahti, sek	Tezligi, m/sek	Vahti, sek	KU%	Tezligi, m/sek	Vahti, sek
16-18	Sport ustasi	16.0	6.25	11.2	29.7	85	13.6	24.5
16-17	I - razryad	15.6	6.41	10.9	30.6	85	13.3	25.4
16-17	II- razryad	15.4	6.49	10.8	30.9	85	13.1	25.4

Keltirilgan ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, yosh velosipedchilar sport ustasi oxirgi 12 ta doirani maksimal 100 mdan 85% tezlikda maxsus chidamlilik testidan o‘tadi.

Shunga binoan I va II razryadli sportchilar uchun va nazorat qilish ko‘rsatkichlariga mos ravishda o‘rnatiladi. Xususan, shunaqa tezkorlik imkoniyatlarida, ular esa (15.6 va 15.4 m/sek) shuni egallaydiki, maxsus chidamlilikni

testida oxirgi bo‘lagini o‘tishini nazorat qilish tezligi 13.3 va 13.1 m/sek ga teng mos ravishda bo‘lishi shart (yoki o‘tish vaqti 25.1 va 25.4 sek).

Shunday qilib yuqori toifali sportchilar uchun xarakterli bo‘lgan, nisbatan ko‘rsatkichlarini orientir sifatida yosh sportchilarning pedagogik nazorat qilish tizimidan foydalanish, me‘yoriy talabini ko‘proq mustahkam izchilligini ta‘minlaydi.

Yuqorida aytilganidek, yosh sportchilarning pedagogik nazorat qilish tizimini boshqa etakchi nizomi yoki qoidasi asosiy jismoniy sifatni rivojlanishning mutanosibligi tamoyilini o‘rnatish hisoblanadi, ya‘ni ularning o‘zaro munosabati etarlicha (tegishli). Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi shundan iborat bo‘ladiki, alohida sifatini rivojlanishining me‘yoriy ko‘rsatkichlari ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotning ushbu bosqichi uchun xarakterli bo‘lgan, ma‘lum munosabatligini (proporsiya) topish kerak. Bu yerda boshlanadigan nuqta yuqori razryadli ushbu sportchilarga xizmat qilishi mumkin.

Shunday qilib, ko‘rsatkichlarining pasayishi, xarakterlovchi umumiy chidamlilik, xalqaro toifadagi sport ustasi suzuvchi sprinterlarda tezkorlik imkoniyatlari nisbati bo‘yicha erkaklarda 35%ni va ayollarda 33%ni tashkil etadi. Keltirilgan miqdorlari va yosh sportchilar uchun nazorat qilish me‘yorlari orientiri bo‘lishi lozim. Bu nuqtai nazardan muhimligini ko‘rsatib o‘tish zarurki, masalan, yosh sportchilarning masofadan bajaradigan tayyorgarligini nazorat qilishda asosiy va aralash masofada optimal mutanosiblik natijalariga erishiladi.

Yosh sportchilarning pedagogik nazorat qilish tizimiga mos kelishi tamoyili o‘rnatilganligi zarur bo‘lgan har tomonlama tayyorlashni ta‘minlashga imkoniyat beradi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, ya‘ni ilmiy tajriba (eksperimental) va barcha amaliyot tajribasi bilan isbot qilinganligini, ixtisosligida yosh sportchining maksimal o‘sishi umumiy va harakatlanish madaniyatining o‘sishi, ko‘nikma va malakalar fondini doimiy kengayib borishi eng zarur bo‘lgan sharti sifatida talab qiladi.

Pedagogik nazorat qilish tizimida yoshlar sportiga muvofiq ravishda qo‘llash maxsus va har tomonlama tayyorgarlik testlariga qarshi qo‘ymasligi shart. Oxirgisi esa ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotni har bir bosqichlaridan nazorat qilish sinovlari kompleksida ko‘rinarli o‘rinlarni egallashi shart.

Shunday “me’yor” nimaligini aniqlash uchun va og‘ishini aniqlash uchun undan foydalaniladi ma’lumki sifatni statik nazorat qilish metodologiyasi uni kelishilgan holda birorta baholash mezonini tanlashda shunday uslublar sifatida qo‘llaniladi:

1. Standartlar metodi;
2. Dinamik kuzatish metodi;
3. “Bazaviy miqdoriy” tamoyili.
4. Ko‘p uchraydigan orqaga qaytish metodi.

Bizning fikrimizcha, ko‘p uchraydigan orqaga qaytish metodi yosh sportchilar uchun eng ko‘proq maqsadga muvofiq hisoblanadi, chunki unda o‘zaro almashadigan har xil sifatlar hisobga olinadi. Bundan tashqari, bu nazorat qilish sinovlarining natijalarini baholash metodi bo‘lib rejalashtirilgan natija uchun kerak bo‘lgan miqdori bilan taqqoslash bo‘yicha orqada kelayotgan tomonlarni aniqlashga imkoniyat beradi. Shuning uchun misol sifatida yoki tariqasida har xil toifadagi (kvalifikatsion) o‘rta masofaga yuguruvchilar va suzuvchilar uchun ko‘p uchraydigan orqaga qaytishni tekislab qo‘yishni misol qilib keltiramiz (22-jadval).

22-jadval.

**I va II razryadli suzuvchilari uchun regressiya (orqaga qaytish)
tenglashtirish.**

Ko‘rsatkichlari		Sport kvalifikatsiyasi	
		I-razryad	II-razryad
Sport natijasi		U1	U2
Erkin a’zo		72.4	88.2
Maxsus chidamlilik	X1	-0.13	-0.07
Umumiy chidamlilik	X2	-0.02	-0.002
Tortuvchi kuchi	X3	-0.06	+0.08
Kuch chidamliligi	X4	+0.002	+0.02
Tezkorlik imkoniyati	X5	+0.11	-0.01
Maxsus chidamlilik koeffitsenti	X6	+0.04	-0.04
Asosiy guruh mushagini kuchi	X7	-0.15	-1.72
Elka bo‘g‘inini harakatchanligi	X8	-0.09	+0.007
Tos suyagi bilan son suyagini bog‘laydigan bo‘g‘imini harakatchanligi	X9	+0.004	-0.02

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash darajasini, tayyorgarlikni asosiy tomonlarini xarakterlovchi to‘qqizta belgi bo‘yicha o‘tkaziladi. Eksperiment (tadqiqot) natijalarini ko‘rsatishiga, ya’ni haqiqiy va sport natijalarini hisoblab chiqqandan keyingi o‘rtasidagi farq I razryadlarda – 0.27 sek.ni II razryadlarda 0.13 sek.ni tashkil etadi.

23-jadval

800 va 1500 m yugurishda mumkin bo‘lgan natijasini aniqlash.

Sportchini ixtisosligi va toifasi		Natijalar ning darajasi daqiqasi, sek.	Masofadagi natijalari			O‘rtacha ahamiyati	Koeffitsentlarini ahamiyati		
			100 m,sek. k.	400 m,sek. k.	3000 m/s.				
800m.	SUN	1:48.7- 1:51.0	11.0- 11.8	48.0- 51.7	8.10- 8.50	78.20	0.917	0.261	0.0116
	I – razryad	1.53.2- 1.55.3	11.5- 12.0	50.7- 53.0	8.30- 9.10	79.72	1.270	0.151	0.022
1500 m.	SUN	3.44.6- 3.49.0	11.1- 11.9	47.5- 51.9	8.08- 8.40	169.7	- 1.210	0.680	0.074
	II – razryad	3.55.5- 3.57.6	11.4- 12.2	50.8- 54.0	8.25- 9.00	211.9	- 0.697	0.555	0.007

Ko‘p uchraydigan orqaga qaytish tekislab qo‘yish asosida (23-jadval) yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini etarli darajasini xarakterlaydigan, har tomonlama yugurish tayyorgarligi ko‘rsatkichlariga etadi, 800 va 1500 mga yugurishda mumkin bo‘lgan sport natijasini quyidagi formula bo‘yicha aniqlash mumkin:

$$\text{Sport natijasi} = \text{o‘rtacha ahamiyati} + (R_{100m} \times K_{100m}) + (R_{400m} \times K_{400m}) + (R_{3000m} \times K_{3000m})$$

Musobaqada erishilgan, natijalari bilan hisoblash ma’lumotlarini taqqoslashi, ko‘rsatadiki 800mga yuguruvchilarning 47 tasini tekshirganlarida qiyshayishi 0.5 va s 25.5% gachani 68.1% ni kamini tashkil etadi va yuqorisi 1 s. jami 6.4% ga teng.

Me'yoriy ko'rsatkichlarni aniqlash metodologiyasi eng ko'p ishonchli uslubi nisbiy belgilari metodik usul hisoblanadi (M. Ya. Nabatnikova, 1984). Ushbu yondashish "bazali miqdori" bilan sportchilarning ma'lum guruhlarini tekshirishni ko'rsatkichlarini taqqoslash imkoniyatlarini beradi. Taqqoslash nisbatan miqdorlarida aks etadi. (%) "Bazali miqdorni" tanlash har biri alohida vazifadan kelib chiqib aniqlanadi.

Hisoblash tamoyilini, "Bazali miqdori" va foydalanish samarasi mezoniga asoslangan holda foydalanishni aniqlashni me'yoriy ko'rsatkichlarining yangi metodi hisoblanadi, chunki jismoniy sifatni rivojlantirish darajasini kerakli o'zaro munosabatini ta'minlaydi.

Kundalik va tezlik bilan nazorat qilish

Sportchilarning tayyorlash tizimida kundalik nazorat qilish aniq ma'lum maqsad, metodlar, mazmuni va tashkil qilish shakliga ega bo'ladi. U to'liq o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishning tizimi ostida tuzilish sifatida qaraladi.

Kundalik nazorat qilish mazmuniga quyidagilar kiradi:

- musobaqalashish faoliyatini hisobga olish;
- o'quv-mashg'ulot yuklamasini tezligini va hajmini hisobga olish;
- ularni mezonlarini ko'proq axborotli ajratish asosida jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligini parametri bo'yicha sportchilarni baholash.

Faqat shu sharoitda barcha yuqorida ko'rsatilgan parametrlarni hisobga olish kundalik nazorat qilishni kompleksi haqida gapirish mumkin.

Yosh sportchilarning tayyorlashni kundalik nazorat qilishni tashkiliy metodik-konsepsiyasi quyidagi tamoyillarga asoslanishi shart:

- yosh sportchilarning jismoniy, texnik, taktik, funksional va psixologik tayyorgarligi o'zgaruvchan ko'rsatkichlarini nisbatan xarakterlaydigan darajasini, nazorat o'lchashini kompleksligi;
- yillik sikllarni tayyorlashni, davrlarini, bosqichlarini aniqlash va mikrosikllarda undagi vazifalarni aniq hal etish hamda shu vaqtlari bilan bog'liq bo'lgan va kundalik nazorat qilish metodlari tuzilishini takomillashtirish;

- o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini parametrlarini, shuningdek yosh sportchilarning musobaqalashish faoliyatini samaradorligiga o‘quv-mashg‘ulot vositasini ta’sir etish darajasini baholash maqsadida musobaqa natijalarini qat’iy hisobga olish.

Yosh sportchilarning malakali tayyorlashda kundalik nazorat qilish metodlarini ishlab chiqish quyidagi asosiy holatlarga olib kelishi shart:

- yuqori sport mahorati bilan ketma-ketligi asosida yosh sportchilarning kundalik nazorat qilish metodlarini bir xil qilish;

- yosh malakali sportchilarning tayyorlashni boshqarishga qo‘llaniladigan kundalik nazorat qilish metodlari ikkita yo‘nalishda ishlab chiqilishi shart:

- a) sportni takomillashtirish uchun bazasi bo‘lib hisoblanadigan ko‘rsatkichlarni baholash;

- b) sportchilarning funksional holatini axborotli ko‘rsatkichlariga asoslangan, maxsus tayyorgarligini xarakterlovchi darajasini baholash, ularning yordami bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqarishni amalga oshirish;

Bunda zaruriy sharoitda sport faoliyati turida va ularni yoshini hisobga olish bilan sportchilarning yuqori ish qobiliyatini aniqlaydigan, organizmni etakchi tizimini funksional holatini mezonlari ishlab chiqiladi;

- aniqlangan omillarni o‘xshashligida sport turlarini ma’lum guruhlarida kundalik nazorat qilishni oshirish metodik prinsiplarini birlashtirish mumkin;

- ularni yoshiga oid rivojlanish bosqichlarida yosh sportchilarning texnik-taktik mahoratini tiklanishini o‘ziga xos hususiyatlari bilan bog‘liq musobaqalashish faoliyatini etakchi omillarini aniqlash.

O‘quv-mashg‘ulotni operativ boshqarish organizmni plastik resurslarini va moslashuvini hisobga olish hamda zarur bo‘lgan vositasidan foydalanish bilan oraliqdagi maqsadga erishishi yo‘li bilan amalga oshiriladi. Boshqarishni ahamiyati ularni o‘zaro harakatini yoki ta’sir kuchini hisobga olish bilan ierarxiya oraliq maqsadlarini ishlab chiqishga ega bo‘ladi, ular sinergichni qanday bo‘lsa va xuddi shunday raqobatlashishi bo‘lishi mumkin.

Birinchi vaziyatda bitta maqsadga erishish ikkinchisini hal etishga yordam beradi, ikkinchisida ikkita maqsadli topshiriq bo'yicha bir vaqtda to'plash jarayonida minimum salbiy o'zaro ta'sirida vazifani hal etishga to'g'ri keladi.

Shu narsa aniqlanganki, ya'ni boshqarish tizimi va axborot tizimi o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud bo'ladi (M. A. Godik, 1993). U esa uchta tamoyilga asoslanadi:

1) Axborot tizimi – bu boshqarish tizimi uchun asos bo'ladi;

2) boshqarish vazifasini hal etish ijobiy axborotni oqib kelishini talab qiladi, shuning uchun axborotni oqib kelishini o'zaro bog'liqligi tuzilmasi va boshqarish tizimi tuzilishidan kelib chiqadi;

3) tashkil etish darajasi va sportchini kundalik holati to'g'risida axborotni qayta ishlash operativ boshqarish sifatiga eng katta ta'sir ko'rsatadi;

O'quv-mashg'ulot jarayonida boshqariladigan tizimni xarakterli chiziqlarini ajratish mumkin, qabul qilish murakkabligini optimal echimga bog'liqdir:

1) sportda muvaffaqiyatga erishish yuz berishi mumkinlik xarakteri;

2) oraliq holatini ijobiy baholashni qiyinligi;

3) yuqori rivojlangan mexanizmlarni o'z-o'zini boshqarishni organizmga tashqi ta'sir etishini chegaralash;

4) har xil yo'nalishda o'quv-mashg'ulot vositalari yordamida organizmga ta'sir etishda stoxastlik samaradorligi.

Shuni aniqlaganki, ushbu jarayonni barcha qiyinchiliklarida tizimni asosiy funksiyasini bashorat qilishni ta'minlashni omillaridan foydalanish bilan boshqarishni oldini olish tartibi ko'proq samarali bo'lib, sportchi holatini permament tartibi bilan kuzatish va zarur bo'lgan o'zgartirish (M. A. Godin, 1993) kiritiladi.

Qabul qilingan qarorni maqsadga muvofiqligi o'quv-mashg'ulot jarayonida maqsadli funksiyasi aniqlanadi, bunda ijobiy boshqarish alternativ xulqi bitta umumiy maqsadga ega bo'lib, ularni o'zaro o'rtasidagi maqsadga muvofiqlik darajasi bilan farqlanadi (V. M. Zanarskiy, 1982).

O'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish davomida har xil variantlarni tanlashda optimal hal etish shunday bo'ladi, unda oraliq maqsadli funksiyasi maksimal

ahamiyatga erishadi. Ularni zvenolari haqida muhokama qilish mezonlarni samaradorligi bo'yicha tashkil etib, ular quyidagi talablarga javob berishi shart:

- ko'rkamliligi (operatsiyasini asosiy maqsadida aks etadi);
- jiddiyligi (tizimni holatini o'zgartirishda almashtirish);
- ijobiyligi (sportchini holati to'g'risida statik va to'liq bo'lmagan axborotga aynan bir xil javob berishi).

Shunday qilib, jarayon optimal qarorni qabul qilish bajariladigan operatsiyani ketma-ketligini quyidagicha taqdim etish mumkin:

- asosiy va oraliq maqsadlarni aniqlash;
- chegarali va mezonlarni samaradorligi bo'yicha jarayonini aniqlashtirish;
- o'quv-mashg'ulot jarayonini axborot qobig'ini tuzish;
- ob'ektni matematik modelini ehtimolligini tuzish;
- jarayonni to'g'rilash va oraliqdagi maqsadli funksiyasi bilan ob'ekt holatini dinamikasi haqidagi axborotni taqqoslash.

Nazorat qilishni tizimlashtirilgan shakli yordamida olingan, asosiy parametrlari haqida yig'ilgan axborot, shu vaqt uchun rejalashtirilgan natijalarning ko'proq yuqori darajasi sportchilarni o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'rilash yo'liga olib chiqish imkoniyatini beradi. Kundalik nazorat qilishni mohiyati ham ana shundadir.

Ma'lumki, bu muammo oxirgi 20 yil davomida sportda yuqori natijalarga erishishda muvaffaqiyatli hal etilgan, biroq yoshlar sportidagi tadqiqot hajmi bir muncha kamroqdir.

Buning ko'rinishi bo'yicha dastlab asosiy masalani hal etish zarur, sport turlarining ayrim guruhlarda kunlik nazorat qilish vaqti va metodlari bir xil bo'ladi. Shunday ekan, kunlik nazorat qilishni o'tkazish vaqti va vositasi sikllilik sport turlarida va yakka kurash, murakkab koordinatsion va sport o'yinlari turlarida har xil bo'ladi. Buni barchasi sport turini o'ziga xos xususiyatiga bog'liq bo'lib, uni taqqoslash faoliyati mikro-mezo va mikrosiklari sport o'quv-mashg'ulotsini tuzish natijasi bo'ladi.

Tadqiqotni texnik imkoniyati musobaqalashish faoliyatini muvaffaqiyatli aniqlovchi, etakchi omillarni integral baholashda tuzilgan, nazorat qilishni avtomatlashtirilgan tizimini yaratishi birinchi rejaga yoki o‘ringa taklif qilinadi.

Operativ nazorat qilishni vazifalari mashqlar seriyasi yoki o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotini barchasida, to‘g‘ridan-to‘g‘ri ma’lum mashqni bajargandan keyin, ushbu momentda yosh sportchini holatini ekspress baholash hisoblanadi. Sportchini organizmini reaksiyasi o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini ma’lum me’yorlanganligi, keyingi mashqqa, seriya, o‘quv-mashg‘ulotgacha dam olish vaqti aniqlanadi. Operativ nazorat qilish natijalariga bog‘liq holda tayyorgarlikka o‘zgartirishlar kiritiladi.

Operativ nazorat qilish ma’lumotlarini mashg‘ulotni o‘tkazish vaqtida o‘quv-mashg‘ulotni xarakteriga va shug‘ullanuvchilarning holatiga, sharoitiga, mazmunini o‘zgarishi to‘g‘risida kerakli axborotni olish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu ma’lumotlar bitta mashg‘ulot davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun zarurdir.

Sport maktabini pedagogik nazorat qilish

Sportchilarning tayyorgarlik jarayonini boshqarishni asosiy masalasi dasturda bayon qilgan hujjat va aniq belgilangan huquqiy normalarni bajarishni nazorat qilishni hisoblash mumkin (V. G. Bauer, 2007). Nazorat qilishni turlaridan biri sport maktabining ishini tekshirish hisoblanadi. Tekshirishning maqsadi ma’muriyat faoliyatini o‘rganishdan va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qarorlarini amalga oshirish bo‘yicha murabbiy-o‘qituvchilar tarkibini, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkillashtirish va uni o‘tkazishni hamda bor kamchiliklarni bartaraf etishdan iborat bo‘ladi.

Tekshirishni asosiy turlariga quyidagilar kiradi:

- yoppasiga (frontal) tekshirish – murabbiyni, bo‘limni yoki to‘liq sport maktabini barcha tomonini kompleks o‘rganish;
- mavzu bo‘yicha tekshirish – sport maktabini ishini bo‘limlaridan birini yoki murabbiy-o‘qituvchini mehnatini tashkil etishni o‘rganish;

- tanlab tekshirish – sportchilarning tayyorlash tizimida alohida masalalarni o‘rganish.

Yoppasiga tekshirish – bu murabbiy yoki murabbiy-o‘qituvchilar tarkibini ishlash tizimi bilan tanishish, ularning faoliyatini har tomonlama tahlil qilishni o‘tkazish, ishni ijobiy tajribasini o‘rganish va texnik kamchiliklarni aniqlashdan iborat bo‘ladi. Nazorat qilishni bu guruhli shaklini tashkil etish, uni amalga oshirish uchun odatda yuqoridagi tashkilotni vakili rahbarligida tekshiruvchi guruh tashkil etiladi. Qoida bo‘yicha guruh rahbari komissiya a‘zolari bilan oldindan tekshirish rejasini muhokama qiladilar, tekshiruvchilar o‘rtasida vazifalar taqsimlanadi, tekshirish vaqtini va uni natijalarining kunini rahbarlar bilan kelishib olinadi.

Mavzu bo‘yicha tekshirish bu – o‘quv-mashg‘ulotni mazmuni va tarbiyaviy jarayonini hamda alohida mavzularni o‘rganishdir. Tekshirishni maqsadi sport maktabi jamoasini aniq didaktik vazifasini, metodik yoki tarbiyaviy xarakterini hal etishga jalb qiladi.

Tanlab tekshirish bu – mavzuga yoki yoppasiga tekshirishga kiritilgan masalalarni o‘rganadi.

Tekshirish ta‘sis etuvchi yoki yuqori tashkilot tomonidan tasdiqlangan, kamida bir marta olimpiya siklida reja bo‘yicha o‘tkazishni tavsiya qiladi.

Pedagogik mehnatni tashkil etishni eng asosiy vazifasidan biri – ishchilar o‘rtasida vazifalarni taqsimlash hisoblanadi. Bu murakkab masalani hal etishda sport maktabni ustavida nazarda tutilgan funksional vazifalaridan kelib chiqish kerak.

Sport maktabini direktori quyidagilarni nazorat qiladi:

- o‘quv-material bazasini saqlanganligi;
- jamoada ahloqiy-psixologik sharoit;
- o‘quvchilarni yagona pedagogik talabni bajarish;
- murabbiylarni pedagogik sovetining qarorini bajarish;
- murabbiylarning malakasini oshirish masalalari;
- maktabni o‘z-o‘zini boshqarishni pedagogik boshqarish (sardorlar, starostalari soveti);

- jismoniy tarbiya va sportni tashviqot qilish bo'yicha ishlar, shuningdek shug'ullanuvchilarning kasbiy orientatsiyasi.

O'quv-sport ishlari bo'yicha sport maktabi direktori o'rinbosari quyidagilarni nazorat qiladi:

- qo'yilgan vazifani o'quv-mashg'ulot mashg'ulotiga mosligi;
- sport turi bo'yicha dastur talablari chegarasida shug'ullanuvchilarning ko'nikma malakalari darajasi;
- o'quv-mashg'ulot yuklamasini rejalashtirishni va holatini hisobga olish;
- tarifli malakali xarakteristikani talablari bilan mos ravishda o'quv guruhini to'ldirish;
- o'quvchilarni tibbiy ko'rikdan o'z vaqtida o'tishi va uning natijasini samarasi;
- UJT, MJT, texnik va nazariy tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish, nazorat qilish, o'tkazish me'yorlarini talablarini bajarish samarasi;
- aniq sport turi bo'yicha dastur bilan mos ravishda o'quv-mashg'ulot ishini hajmlarini o'quvchilar tomonidan bajarilishi;
- ishni hisobga olish jurnali yuritilishini to'g'riligi;
- sport tayyorgarligini minimal talablariga o'quvchilarni sport natijalarining darajasiga mosligi va musobaqa maktab ichida tashkil etish.

Direktorga, direktor o'rinbosari va metodistlar o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini tahlil qilish va kuzatish metodlarini birdamligi yoki kelishishi uchun maktabni etakchi murabbiylarini tekshirishga jalb qilish va o'quv-mashg'ulot mashg'ulotiga birgalikda qatnashishi maqsadga muvofiq bo'ladi (24-jadval).

o'quv-mashg'ulotini protokolini qayd qilishni taxminiy shakli (sport maktabini, turi, sport turi, tayyorgarlik bosqichi, murabbiy-o'qituvchi)

Sinalayotgan sportchi ismi, familiyasi, yoshi, shug'ullanish staji, o'rgatish yili.

Mashqni boshlanishi va tamom bo'lishi	O'quv-mashg'ulotni mazmuni (bajaradigan mashqlarni soni)	Yuklamali ko'rsatkichlari			
		Davom etishi	O'lchash vaqti	15 sek.da ChSS	Tiklanish vaqti

O'quv-mashg'ulotni umumiy vaqti _____

Mashqni bajarish vaqti _____

Mashg'ulotni zichligi,% _____

Mashqni bajargandan keyin ChSS

bo'yicha tiklanish jarayoni _____

1 minutdan keyin _____

2 minutdan keyin _____

3 minutdan keyin _____

Tekshirishni tashkil etishni eng muhim sharti uni rejaga asoslanganligi va muntazamligi, natijasi esa o'quv-mashg'ulot jarayonini har tomonlama tahlil qilish, ijobiy baholash va xulosalar prinsipal talabchanlik hisoblanadi.

Tekshirish eng avvalo murabbiy-o'qituvchiga tashkiliy-metodik yordam ko'rsatish, u yosh sportchilarning tarbiyalash bo'yicha ijobiy tajribasini ommalashtirish va o'rganishi maqsadida o'tkazilishi kerak.

Sport maktabini ish amaliyotida quyidagi nazorat qilish metodlaridan foydalanish mumkin:

- hisobga tegishli va hisobotga oid hujjatlarni ommalashtirish hamda tahlil qilish;

- o‘quv-mashg‘ulot va tarbiyaviy jarayonni alohida xarakteri statistikasi ro‘yxatidan o‘tkazish bilan bog‘liq pedagogik kuzatish;
- sportchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarining darajasini tekshirish metodini qayd qilish.

Tekshiruvchini nisbiy darajasini oshirish maqsadida tekshirish jarayonida u yoki bu sport turini o‘ziga xos xususiyatini xarakterlaydigan parametrlarini o‘rganishni tekshirish jarayonini tavsiya qilinadi.

Siklik turlari: harakatni me‘yori; yugurish sikllarini soni; qadamni uzunligi; masofani o‘tish tezligi.

Sport yakka kurashi: texnik-taktik xarakatini egallash; hujum va himoya usullarining soni; texnik usullarini arsenali; usullar soni va birlik vaqti (daq); hujum va himoya usullarini o‘tkazish vaqti.

Sport o‘yinlari: bir vaqtida texnik harakatlanish soni; texnik harakatni arsenali; texnik harakatni natijasi.

Murakkab koordinatsion turlari: kombinatsiya va elementlarning soni; o‘quv-mashg‘ulotni o‘rtacha tarangliligi (elementlar (daq)); o‘quv-mashg‘ulotda elementlar kombinatsiya soni; bajarishni ifodaliligi yoki jonliligi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini tekshirishni yakuniy bosqichida murabbiy-o‘qituvchi bilan suhbat o‘tkazish hisoblanadi. Ana shunday suhbat imkon boricha o‘quv-mashg‘ulotga qatnashgan kuni o‘tkazilishi lozim.

O‘z o‘zini tekshirish uchun topshiriq va savollar.

1. Nazorat qilish bosqichini vazifasini sanab bering?
2. Ularni me‘yoriy ko‘rsatkichlarini aniqlashda kerakli me‘yorini eng muhim yoki asosiy qoidalarini sanab bering?
3. Kundalik nazorat qilishni mazmuni va vazifasi?
4. Operativ (tez) nazorat qilishni mazmuni va vazifasi?
5. Sport maktabida pedagogik nazorat qilish haqida gapirib bering?

XIII-BOB. SPORTDA OLDINDAN AYTIB BERISH

SPORTDA OLDINDAN AYTIB BERISHNING

METADOLOGIK VA NAZARIY JIHATLARI

Hozirgi zamonda sportda oldindan aytib berishning ilmiy muammolari jamiyatimizning har bir sohasida shuningdek, jismoniy tarbiya va sportda ham juda muhim o‘rinni egallaydi.

Oldindan aytib berish muammolarining sport sohasida qo‘llashning muhimligida bir qator muammolari bor:

- birinchidan, siyosiy va ijtimoiy tomonlarini sezilarli darajada oshirish;
- ikkinchidan, malakali sportchilarni sportga tayyorlashni yangi yo‘llarini izlab topish va respublikamizda jismoniy tarbiya hamda sportni keng yoyish va ommalashtirish;
- uchinchidan, respublika maktablarida jismoniy harakatlarning tuzilishini funksiyalarini kengaytirish.

Sportda oldindan aytib berishning metodologik omillari

Jamiyatimizda jismoniy tarbiyani ajralmas tarkibiy qismi bo‘lgani uchun, O‘zbekiston Respublikasi sportda yuqori natijalarni qo‘lga kiritmoqda. Olimpiada o‘yinlarida, Jahon, Osiyo va Yevropa birinchiligida erishilgan g‘alabalar shular jumlasidandir.

Bu yutuqlar o‘z-o‘zidan qo‘lga kiritilgan emas. Bular yurtimizdagi demokratik qurilishning rivojlanishidan kelib chiqqan holda birinchi prezidentimi I. A. Karimov va Yurtboshimiz Sh .M. Mirziyoev boshchiligida jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlanishga alohida e‘tibor berilishidandir.

Mamlakatda amalga oshirilayotgan kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq hamda o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma‘naviy salomatligini shakllantirishning, sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g‘oyat muhim sharti sifatida qaralmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiyani rivojlantirish sportda oldindan aytib berishni bir sohasi bo‘lib qoladi va ilmiy asosda rejalar tuziladi, sportda yuqori natijalarni qo‘lga kiritishda, sportchilar iroda kuchini tarbiyalashda muhim soha bo‘lib qoladi.

Jismoniy tarbiya va sportda oldindan aytib berish tushunchasi quyidagi turkumlarga bo‘linadi:

Oldindan aytish – ma’lum vaqt oralig‘ida kuzatilayotgan ob’ektga (bizning fikrimizcha sportchiga) nisbatan ehtimoliy ilmiy asoslangan fikrlar.

Oldindan aytib borish – insonning bilish faoliyatini turi, ob’ekt va uning rivojlanish g‘oyalarini tahlil qilish asosida oldindan aytib berishni shakllantirish yo‘nalishi.

Maqsadi bellashuv faoliyatidan olinadigan natijalardan hayolan zavq olish.

Sportda oldindan aytib berishning uslubiyati tabiat rivojlanishda dialektik materialistik konsepsiyalarga asoslanadi, ya’ni jamiyat va bilimga. Sportdagi oldindan aytib berishning ilmiy metodologiyasi dunyodagi qabul qilingan bilim falsafasiga suyansa, umumiy metodologiya tushunchasida umumfan metodlari qabul qilinadi.

Sportni oldindan aytib berishning rivojlanishning yangi bosqichlarida turibdi. Tushunishimiz bo‘yicha ilmiy amaliy tashkilotlarning doirasi kengayib borgan sari oldindan aytib berish bilan shug‘ullanuvchilar eski sinalgan usullarni ishlab chiqmoqdalar.

Oldindan aytib berishlar asosidagi usullarning har biri ilmiy tadqiqotlarda kuzatib boradi. Bular tahlil qilish va sintez, deduksiya va induksiya, kuzatish, tajriba, tizimlashtirish va klassifikatsiyalash, gipoteziya, analogiya, ekstrapolyatsiyalar.

Oldindan ko‘ra bilish ekspertlar bahosining asosi bo‘lib xizmat qiladi. Tajribali murabbiy yangi sportchini bir marta ko‘rib uni kelajakda yaxshi sportchi bo‘lishini sezadi.

Oldindan ko‘ra bilish qobiliyatiga baho berganimizda, bu oldingi tajribalarga asoslangan holda qaror qabul qiladi.

Oldindan aytib berish uchun ilmiy tajriba uslublari keng qo‘llaniladi. Ekstrapolyatsiya metodi hozirgi vaqtda keng tarqalmoqda. Masalan ma’lum vaqt oralig‘ida katta kichik o‘zgarishlarning ma’lumotlari qayd qilib boriladi. Sportchi

ko'tarayotgan shtangani og'irligi o'zgarishlarini qog'ozga qattiq chiziqlar bilan belgilab boradi. Bu chiziqlar orqali bizni qiziqtirayotgan sportchi haqida uning har xil vaqtdagi qayd qilingan natijalari haqida ma'lumotlar olishimiz mumkin.

Modellashtirish metodi yordamida qisqa, o'rta, uzoq muddatli, oldindan aytib berishni turli parametrlari orasidagi munosabatlar hisobga olinadi. Model har bir tafsilotlarda ko'chirma bo'lishi kerak emas. U faqat modellashtirishda ma'lum maqsadlar uchun ob'ekt vazifasini bajaradi.

Modellar shakliga qarab har xil bo'ladi: predmetli, (rejalar, maketlar), futbol murabbiysi o'yin o'tkazishda foydalanadi, ya'ni o'yinchi fishka ko'rinishida modellashtiriladi va shunday holatda taktik variantlarni yutib chiqadi.

Jismoniy – bunga misol qilib, futbol o'yinini olishimiz mumkin. Oliy liganing murabbiyi raqib jamoani qanday o'yin natijasidan foydalanishdan biladi va o'zining jamoasida bo'lajak o'yin taktikasini modellashtiradi. Xuddi shu tariqa jismoniy harakatlanuvchi modeldan foydalaniladi.

Mantiqli hodisaning yoki jarayonning mantiqiy ta'riflanishi ko'zda tutiladi.

Matematikali – tengsizlik jarayonini tenglashtirish tizimi yordamida tasvirlanadi. Matematik modellar hisob-kitobi kompyuter yordamisiz juda ko'p mehnat talab qiladigan ishdir, u kompyuter matematik modeli kibernetik modelini farqi shuki, kompyuter xotirasida joylashtiriladi. Uning yordamida "yashaydi" rivojlanadi va tajribalar o'tkaziladi. Kompyuterdagi kibernetik model yangi hamda aniq ma'lumotlarni tez olishga mo'ljallangan vositadir. Ijtimoiy oldindan aytib berishning uslubiy va nazariy asoslari sportda oldindan aytib berishni bir qator bosqichlardan iborat tadqiqotlar tizimi ko'rib chiqildi.

Uning asosiy bosqichlari quyidagilardan iborat:

- ma'lum uslubiyatni tanlash oldindan aytilish vazifalarining asosiy maqsadi;
- oldindan aytilishni funksiyalarini tizimidagi diskompozitsiya va sintez chizmalarini tuzilishi;
- oldindan aytib berishni ishonchli variantlarini topish;
- ekspertiza prognozining asosiy variantlari;
- oldindan aytib berishni tekshirish va to'g'rilash.

Bunday tadqiqot tizimi, ilmiy-amaliy oldindan aytib berishning vazifalarini echishda va sportchilarning olimpiada o‘yinlarida, Jahon va Yevropa, Osiyo chempionatlarida yuqori natijalarga erishishda imkoniyat beradi.

Navbatdagi asosiy yo‘llanmalar quyidagilardan iborat:

- ijtimoiy-iqtisodiy sharoitda oldindan aytib berishni ya’ni sportchining qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlanishi;
- sport natijalarini o‘shini oldindan aytib berish;
- sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini va shaxsiy sifatlariga oldindan aytib berishning talablari;
- yirik xalqaro bellashuvlarda sport natijalariga erishishning oldindan aytib berishni majmuaviy vositasi;
- sportda oldindan aytib berishni majmuaviy yondashish tizimiga kiritishni alohida sportchida, jamoada va sport turlarida qo‘llash.

Oldindan aytib berishning asosiy jihatlari

“Oldindan bilish uchun. Harakat qilish uchun oldindan ko‘ra bilish” – rejalashtirish va oldindan aytib berish o‘zaro bog‘lab turadi deb sharhlagan. XIX asrda yashab o‘tgan fransuz faylasufi O. Kont.

Rossiyalik mutaxassislar oldindan aytib berishni ko‘rib chiqib, rejalashtirish tayyorgarlikning muhim elementlaridan biri deb hisoblaydilar.

Rejalashtirish muhim qarorning natijasi sifatida va axborot uchun oldindan aytib berish sifatida qabul qilingan.

Sportda oldindan aytib berishning mutaxassislari O. Kontning aytgan so‘zlarini qayta izohlashadi: chuqur va keng bilim oldindan yaxshi ko‘ra bilish uchun esa to‘g‘ri harakat qilish demakdir.

Xolis haqqoniy ijtimoiy munosabatlarda, sport faoliyati tizimida ko‘rib chiqiladi. Har bir sportchini yo‘q, balki boshqa tizimlar faoliyati va ularning rivojlanishi tufayli mavjud.

Sport faoliyati va shaxs o‘rtasida ta’sir etuvchi turli munosabatlar shakli quyidagilardan iborat: ideologik, psixologik, iqtisodiy munosabatlar mavjuddir.

Ikkinchi jihat oldindan aytib berishning yondashishi tizimini butunligi yoki to‘liqligi hisoblanadi.

Uchinchi uslubiy jihat ijtimoiy oldindan aytib berishning tarixi determinizmini bilish hisoblanadi, ya’ni qonunchilik vazifalarini va ijtimoiy tizimning rivojlanishini ijobiy e’tirof qilish.

To‘rtinchi jihat ijtimoiy oldindan aytib berishning majmuaviy xarakterini ilmiy asosda oldindan ko‘ra bilish.

Sportdagi oldindan aytib ko‘ra bilish faoliyati kishining shaxsiyatni shakllantirib, ma’naviy, mehnat va jismoniy tarbiyaning majmuasiga yo‘naltiradi.

Oldindan aytib berish sportchi shaxsiga jamoaga nisbatan tarbiyaviy bilim berish tadbirlari majmuasini hisobga oladi. Sportda oldindan aytib berish nazariyasining maqsadi shuki, tadqiqotlarning istiqbolli tarmoqlari tomonidan yig‘ilib qolgan yoki kam ishlangan bilimlarini yagona tizimga tushirishdir.

Hozirgi zamon ilmiy adabiyotlarida “oldindan ko‘ra bilmoq” so‘zining sinonimlari sifatida oldindan ta’riflash, oldindan aytmoq, antipatiya, ekstropolyatsiya, o‘ylab topmoq va oldindan aytib berish kabi so‘zlar ishlatiladi. “Oldindan ko‘ra bilish” tushunchasini nazariy tahlil qilganimizda, ko‘pgina aniqliklarni kiritamiz va tizimlashtiramiz, ya’ni bir-birini to‘ldirishni hamda bo‘ysunishini ko‘ramiz.

Yuqorida keltirilgan tushunchalarni birlashtirgan holda, oldindan ko‘ra bilish tushunchasi insonlarning oldindan ta’riflab aytish, kelajakni oldindan aytib berish kabi qobiliyatlar tushuniladi.

Ilmiy adabiyotlardan ma’lumki, oldindan ko‘ra bilish, tizimi insonlarni antogenetik rivojlanishda uchta bosqichda o‘tadi:

- oldindan ta’riflash bosqichi yosh antitsipatsiya;
- oldindan aytish bosqichi yoki ekstropolyatsiya;
- oldindan aytib berish bosqichi yoki ilmiy asosda “oldindan ko‘ra bilish”.

Birinchi bosqich – oldindan ta’riflash yoki antipatsiya. Bu kelajakni bir daqiqa ko‘ra bilish sensomotor korreksiya operatsiyalarini muvaffaqiyatlarini maqsadga muvofiq bajarish.

Ikkinchi bosqichi oldindan aytish va ekstropolyatsiya. Bu vaqt amplitudasidagi rentrospektiv oldindan ko‘ra bilish, sensor – aqliy korreksiyaning uzaytirish, maqsad qilib qo‘yilgan hodisani amalga oshirish.

Uchinchi bosqich – oldindan aytib berish yoki ilmiy ravishda oldindan ko‘ra bilish.

Olimpiada sport turlari munosabatlar tizimini hosil qiluvchi omil sifatida oldindan aytib berishni hamma elementlarini birlashtiradi.

Sportda oldindan aytib berishning vazifalari

1. Olimpiada o‘yinlarida qatnashayotgan jamoalarning maqsadlarini aniqlash.
2. Muvaffaqiyatga erishishning optimal yo‘llari va vositalari.
3. Resurslarni aniqlash va qo‘yilgan maqsadga erishish.

Sportda oldindan aytib berishning metodik tamoyillari.

1. Ijtimoiy iqtisodiy maqsadlarning tayanchi.
2. Tizimlilik.
3. Uzluksiz va qaytish aloqasi.
4. Proporsionallik va optimallik.
5. Reallik va ijobiylik.
6. Boshlang‘ich zvenoga bo‘linish.
7. Tabiiylik.
8. O‘xshashlik.

Sportda oldindan aytib berishning turkumlari:

1. tabiati – sportlilik.
2. masshtabi – ulkan;
3. murakkabligi – murakkab;
4. detrimenlik darajasi – stoxostik;
5. rivojlanish vaqtidagi xarakteri – dispertlik;
6. axborotlar darajasi – axborotlar to‘liqsiz ta’minlangan.

Oldindan aytib berish va rejalashtirish boshqaruvining funksiyasi sifatida

Sportchilarni tayyorlash progressiv xarakterlarga ega bo‘lib, bir tekis va uyushgan bo‘lishi kerak. Agar sportda oldindan aytib berish bo‘lajak musobaqalarni natijasiz bo‘lishini ko‘rsatsa, darhol ishni shunday uyushtirish kerakki, bunday rivojlanish “sekinlab” natijalarni pasayishini oldi oladi.

Agar oldindan aytib berish natijalarini yaxshi tomonga o‘zgarganidan dalolat bersa, ya’ni ko‘proq yutuqlarga erishish uchun esa ma’lum maqsadlar asosida sport faoliyatida uyushgan tadbirlar o‘tkaziladi.

Sport faoliyatining oldindan aytib berish tashkilotlardagi ishlarni to‘g‘ri uyushtirish va bu tashkilotlar qanday yo‘nalish orqali ketayotganini nazorat qiladi. Sportda oldindan aytib berish mamlakatdagi sport rivojlanishiga javob beruvchi tashkilotlarni, murabbiylarni komanda rahbarlarini oldiga tadbirlar ishlab chiqishni vazifa qilib qo‘yadi.

Shuningdek bu vazifalarning bugungi kunning talabi bilan echishni va faqat taktik usul bilan emas balki amaliy usullar bilan barqaror qilishni talab qiladi.

Boshqaruv faoliyati tabiatan tashkilotchilik faoliyati hisoblanadi va bu uning o‘ziga xos tomonlaridan biridir. Aniq harakatni amalga oshirish uchun boshqaruvning natijaviy qarorlari qabul qilinadi.

Reja boshqaruvining tuzilish elementi hisoblanib, u o‘ziga ilmiy asoslangan oldindan aytib berishni kiritadi. Agar buning aksi bo‘lganda edi, sportda rejalashtirilgan ma’lum maqsadni ko‘zlagan, natija beruvchi harakat bo‘lmagan bo‘lar edi.

Bizning mamlakatimizda sport faoliyati va sport rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lgan tomonlarga katta e’tibor beriladi. Kelajakda aniq kuchlar bilan sportchi tayyorgarligiga ta’sir qiluvchi yo‘nalishlarni oldinda turgan olimpiada sezonida sportchilar shakllanish jarayonini boshqarish kerakligini vazifa qilib qo‘yadi.

Shunday qilib, oldindan aytib berish va rejalashtirishning asosiy hududi bo‘lib, sport faoliyatining darajasini belgilaydi.

Sportda istiqbolli rejalashtirish muammolari

Oldindan aytib berishning dolzarb rejalarini, qarorlarini qabul qilishda doimo zarurdir. Sportda oldindan aytib berish kelajakda bajariladigan vazifalarni hozirgi zamon boshqaruv qarorlari asosida qabul qilinadi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi reja natijasini hisoblashi qisqa muddatli oldindan aytib berishda aniqlanadi sportchining tayyorgarlik rejasida o'tgan yilgi tadbirda qo'llangan vosita bu usullar bu yilda ham qo'llaniladi.

Vaqt o'tishi bilan sportda ham evolyusiya yuz beradi, ya'ni holatlari, darajasi, tuzilishi, xarakteri o'zgarib ijtimoiy hayotga moslashadi. Sport rivojlanishida oldindan aytib berishni tahlil qilish va o'tkaziladigan tadbirni rejalashtirish juda muhimdir.

Sportdagi evolyusiyaga asoslangan holda, sport faoliyatining rivojlanishidagi muvaffaqiyatli boshqarilayotgan oldindan aytib berishni ilmiy asoslangan variantlarini ishlab chiqishni taklif qiladi. Buning uchun reja tuzish boshqaruv qarorini qabul qilish uyushtirilgan tadbir o'tkazish kerak.

Sportda oldindan aytib berishni bu tavsiyanoma yoki tanlab olinadigan narsa emas, balki ko'p variantli ilmiy asoslangan ijobiy bahodir. Sportchilar tayyorgarligining rejalashtirish mutaxassislar oldindagi muhim vazifalardan biridir va ular bunga javobgardirlar. Xuddi shu yerda sportdagi oldindan aytib berish va rejalashtirish munosabatlari aniqlanib, sport faoliyatida natijali ishining variantlarini tanlab shunday qilib rejalashtirish sport faoliyatida eng yaxshi yo'llarni, tadbirlarni sport uslublarini tanlabgina qolmasdan balki avvalgi va oxirgi vaqtda aniqlangan foydasiz yo'nalishlarni chiqarib tashlaydi.

Sport kelajagidagi o'zgarishlar sezilarli darajada rahbarlar faoliyatida bilinadi. Sportda oldindan aytib berish sport organlarida aniqlangan maqsad yo'nalishlarini harakatlantiradi. Bu harakat xodisa va jarayonlarning oldindan aytib berishini o'zgartiradi. I. V. Bestujev – Ladaning (1970) fikricha, “fenomen – oldindan aytib berish siljishning paradoksi bo'lsa kerak” degan edi. Boshqaruvning alohida funksiyalarida oldindan aytib berishini ajratish kelajakdagi muammolarni tadqiq qilishda juda qulay.

Oldindan ko‘ra bilish amaliyotida sport faoliyatining natijalari faqat oldindan aytib berish bilan chegaralanib qolmaydi. Boshqaruv elementlarining zanjiri oldindan aytib berishdan farq qilib boshqaruv ob‘ektiga faol ta‘sir ko‘rsatadi, ya‘ni rejalashtirishda, dasturlashtirishda, loyihalashda, tashkil qilishda tekshiruvchida korreksiya qilishda foydalanish mumkin. Boshqaruv, rejalashtirish, oldindan aytib berish o‘zaro bog‘liqlik va bir-biriga tobe bo‘lib, biri ikkinchisini siqib chiqara olmaydi.

Oldindan aytib berish verifikatsiyasi

(oldindan aytib berishni to‘g‘riligini aniqlash)

Oldindan aytib berishni to‘g‘riligini aniqlash jarayoni verifikatsiya deyiladi. Keltirilgan har qanday oldindan aytishini qaysidir darajada noaniqliklari mavjud. Kelajakda olingan axborotni ishlatish uchun uni qay darajada umumligini tekshirish kerak.

Oldindan aytib berishning ishonchliligi va natijaligi ikki yo‘l orqali aniqlanadi: apriorli hamda akosteriorli.

Apriorli oldindan aytib berish hodisani sodir bo‘lgunga qadar tekshiradi.

Aposteriorli verifikatsiya statistik ma‘lumotlarga nisbatan, turli oldindan aytib berishlarni real sodir bo‘lishidan, aytib berish metodlarni natijaviyligi bilan mos kelishini ko‘rib chiqadi. Aposteriorli verifikatsiya oldindan aytib berish metodini amalga oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

- Verifikatsiya oldindan aytib berishi boshqaruvning turli fan tarmoqlarida, xalq xo‘jaligida bir qator vazifalarni echishda, ishonarli manba bo‘lgani uchun muhim rol o‘ynaydi. (R. M. Bayevskiy 1979).

Aposteriorli verifikatsiya sportdagi oldindan aytib berishni tekshirilayotgan ob‘ektning holati omillarini va oldindan aytib berish borasidagi farqni sinchiklab tekshirishni talab qiladi. Mashhur amerikalik oldindan aytib beruvchi mutaxassis, R. Yeyres (1971) fikricha oldindan aytib berishning asosiy xatolari quyidagilardan iborat:

- kerakli tasavvurning yo‘qligi;
- o‘ta xursandchilik;

- ba’zi tadqiqotlarning kelajagini oldindan ko‘ra olmaslik;
- hisobning noaniqligi;
- jarayondagi noaniqlik va tasodifiy ehtimollik.

Oldindan aytib berish – odamlar uchun, oldindan aytib beruvchilar rolini olgan tavakkal ish. Uning shunday xavfli tomonlari bor ki yangi noaniqlik, noumidlik real hayot bilan oldindan aytib berish hodisasining o‘zaro munosabatlaridagi murakkablik kishilarning ta’sirchanligi va tan olmasliklari kabi hodisalar uchraydi (R. Yeyres,1971).

Verifikatsiya oldindan aytib berishning quyidagi turlari bor:

1. To‘g‘ri verifikatsiya – boshlang‘ich metodlarning sinchiklab o‘rganish yo‘li orqali olish;
2. Egri verifikatsiya – boshqa manbalardan axborotlar bilan oldindan aytib berishni solishtirish yo‘li bilan;
3. Inversli verifikatsiya – bashorat qilish modelini bosqichiga mosligini tekshirish;
4. Konsentventli verifikatsiya – ertaroq olingan oldindan aytib berishni logikali yoki matemantikali oldindan aytib berishga kiritish;
5. Qayta usuldagi verifikatsiya – ekspert fikrini boshqarishlar fikridan farqliligini aytish va o‘zgartirish;
6. Oppokent verifikatsiya – oldindan aytib berish haqida apponentlarning tanbehi;
7. Xatolar hisobida verifikatsiya – oldindan aytib berishdagi doimiy xatolar manbaini hisobga olish;
8. Ekspertlarning xabardorlik verifikatsiyasi – oldindan aytib berishni eksrpert fikri bilan solishtirish.

Shunday qilib, oldindan aytib berish sportchilarni sport sohasi bo‘yicha yuqori o‘rinlarni egallab muvaffaqiyatlarga erishishda muhim rol o‘ynaydi.

O‘zini nazorat qilish uchun topshiriq va savollar.

1. Sportda oldindan aytib berishning metodologik va nazariy jihatlarini haqida aytib bering?
2. Oldindan aytib berish uchun keng qo‘llaniladigan metodlar qaysilar?
3. Oldindan ko‘ra bilish tizimi insonlarni antropogenetik rivojlanishida nechta bosqichdan o‘tadi va ular qaysilar?
4. Oldindan aytib berishning ishonchliligi va natijaligini nechta yo‘l bilan aniqlanadi?
5. Oldindan aytib berishning asosiy xatolarini keltiring?
6. To‘g‘ri verifikatsiya, egri verifikatsiya, inversli verifikatsiyalar oldindan aytib berishda nimalarni o‘rganadi?

OLDINDAN AYTIB BERISH USULLARI

Oldindan aytib berish usullari – sportda oldindan aytib berishni ishlab chiqish – sport faoliyatiga tegishli bo‘lgan hodisalarning kelajagi aniqligi shaklidir. Istiqbolni belgilashning vazifalari shundan iboratki, aniq hodisalarning rivojlanishiga asoslangan holda, ilmiy bilimlarga mos keladigan, oldinga intilishi uchun rag‘batlantiradigan jarayonini aniqlashdir.

Istiqbolli belgilash boshqaruv bilan bog‘liq. Boshqaruv esa etarlicha ta‘minlangan, isbotlangan (qaror qabul qilingan) sportning tashkiliy doirasini, tayyorlov doirasini va bellashuv faoliyatini ma‘lum qaror qabul qilishi nazorat qiladi.

Istiqbolni belgilash g‘oyasi sportda har xil jarayonlarga va hodisalarga duch keladi. Bu g‘oya sportda keng tushunchani qamrab oladi. Masalan, alohida sport turlarining rivojlanish istiqbollari va bellashuvga tayyorgarlik tizimida, texnika va taktikadan foydalaniladi.

Tayyorlov tizimi bellashuvlarda qatnashish, sport rekordlarini o‘rnatish jarayonlarida katta o‘rin egallaydi. Bular milliy sportda arenalari, davlatlararo sport munosabatlari, sportchilar va jamoalarning texnik taktik funksional imkoniyatlari, alohida bellashuvlarda kurashning rivojlanishi jang, yakkama-yakka olishuv sporti va boshqalar. (Plaxtink, Melnik, 1980, Semenov 1983).

Oldindan aytib berish ekstropolyatsiya usuliga asoslangan holda ishlatiladi. Bu bir bo‘lak qismini biror hodisa orqali ikkinchi bo‘lakka o‘tishini kuzatgan holda xulosa qilinadi (Kasolopov 1981, Balandin 1986).

Sportdagi ekstropolyatsiya sharoitida jahon rekordining o‘shini o‘tgan yillar qonuniyatlariga asoslangan holda o‘rganiladi. Shunday qilib, sportchilar va jamoalarning sport mahoratining o‘shini amalga oshirish mumkin.

Ekstropolyatsiya maqsadga muvofiq ravishda majmuaviy modellashtirilgan usulda va ekspertlarni baholashda ishlatiladi. Bunda zamonaviy sportning rivojlanish yo‘nalishining, ilmiy texnika tomonidan taraqqiyot yangiliklarini, mashqlarning original usullarini hisobga olish kerak (Kosalapov. 1981).

Oldindan aytib berish, odatda qisqa muddatli, uzoq muddatli, o‘ta uzoq muddatli kabi bo‘limlarga bo‘linadi. Istiqbolni belgilash turlarini har xil sohalarda qo‘llash uchun ma’lum muddatlar kerak bo‘ladi. Masalan, istiqbolni belgilash ijtimoiy fanlarda qisqa muddatda 1-2 yilni, oraliq masofani qamrab oladi, o‘rta muddat 5 – 10 yilni, uzoq muddat 15 – 20 yilni, o‘ta uzoq muddatni 50 – 100 yilni qamrab oladi (Bestujev Lada 1982).

Sportdagi echish kerak bo‘lgan vazifalarni o‘ziga xos bo‘lgan xususiyati va xarakteristikasi hisobga olgan holda, qisqa muddatli istiqbolini belgilash unchalik katta bo‘lmagan oraliq vaqtga odatda soatlar va daqiqalar bilan o‘rta muddatli haftalar va oylar bilan uzoq muddatli 1 – 2 yildan 3 – 4 yilgacha, o‘ta uzoq muddatli 6 – 10 yildan 15 – 20 yilgacha va undan ortiq yillargacha belgilanadi.

Istiqbolni belgilash natijasi nazariy va tajriba faoliyatining qo‘shilishida ko‘rinadi.

Istiqbolni belgilash kuzatilgan natijalarga suyanadi, natijalar esa o‘tkazilgan tajriba faoliyati tufayli aniqlanadi.

Qisqa va o‘rta muddatni oldindan aytib berish

Qisqa muddatni oldindan aytib berish olib borilayotgan mashq jarayonlaridagi alohida musobaqalardagi yakkama-yakka olishuvlardagi paydo bo‘lgan vazifalarni echishda yordam beradi.

Shuningdek, sportchining funksional holatini oldindan ko‘ra bilishga oldiga qo‘yilgan vazifalarni imkoniyat darajasida amalga oshirishga qaratilgan.

Qisqa muddatli oldindan aytib berish murabbiy va sportchining shaxsiy tajribalaridan orttirgan bilim asosida mashg‘ulotlarda mashq qurollaridan to‘g‘ri foydalanishga yordam beradi.

Shuningdek, sportchi imkoniyat darajasining funksiyalariga muvofiq keladi, aniq vazifalarini o‘zlashtira oladi, alohida mashg‘ulotlarda ish rejimini va dam olishni yo‘lga solib oladi. Bilim qonunlariga ko‘ra mashg‘ulotlardan keyin toliqish yoki kuchlarni qayta tiklash jarayoni tajribali murabbiy tomonidan vazifalarni katta kichikligiga qarab yo‘lga solinadi.

Sportchilarning imkoniyat darajalari hisobga olinib, murakkab mikrosikl dasturlari tizimini va mashg‘ulot mashqlarida 15 – 20 dasturlarni bajaradi. Bu esa sportchining yaxshi tomonlarini, ishchanligini ko‘rsatadi (Platonov 1995).

Natija beruvchi qisqa muddatni oldindan aytib berishni alohida musobaqalarda qatnashayotgan sportchiga murabbiy tomonidan texnik-taktik variantlarini jamlab qulayini tanlab berish imkoniyatlarini yaratadi. Masalan, turli bellashuvlarga jamoalarni tayyorlayotgan tajribali murabbiy raqib jamoaning texnik-taktik sxemasini bilgan holda ularga qarshi kutilmagan variantlarni qo‘llaydi. Bu bilan ular raqib jamoasini mushkul ahvolga tushirib, ko‘pincha g‘alabaga erishadilar.

Qisqa muddatli oldindan aytib berish uslubiyati tezlikka va nazoratga suyangan holda, sportchi va jamoaning imkoniyat darajalarini mashg‘ulotlarda musobaqalarda aniqlab beradi.

O‘rta muddatli oldindan aytib berish rivojlanish uchun qo‘llaniladigan vosita va usullar tizimini taklif qiladi. Bu takliflar mashg‘ulotlar tizimida davriylikda va alohida bosqichlarda mashg‘ulotlar me‘yorini oshirishga xizmat qiladi.

Oldindan aytib berishning turlari quyidagilardan iborat:

- texnik va taktik shakllantirishning o‘ziga xosligi va boshqa turlaridagi tayyorgarligi;
- sport mahoratini tashkil qiluvchi moslashuv va qo‘llashda oldindan aytib berishni rivojlanishi;

- bellashuv faoliyatida natija beradigan tartibni o‘rnatish, shuningdek, asosiy musobaqalar va ularda ishlatiladigan kuchlarni aniqlash;
- raqib tomonning xarakterini aniqlash.

Uzoq va o‘rta uzoq muddatni oldindan aytib berish

Uzoq muddatni oldindan aytib berish saralash sport jarayonining kelajagiga qaratiladi. Tayyorgarlik bellashuvlarda qatnashish 1-2 yildan 3-4 yilgacha bo‘lgan vaqtni egallaydi.

Oldindan aytib berishning vazifalari:

- sportning hamma turlarida yuqori pog‘onalarni egallovchi sportchilarni tanlash;
- sportning ma’lum turlarida yuqori natijalarga erishishning ko‘zlash va maksimal imkoniyatlaridan hisobga olgan holda bellashuv faoliyatida texnik-taktik modelini qo‘llash;
- mashq jarayoni uchun eng qulay tizimini aniqlash, sport mahoratida turli imkoniyatlarni qo‘llash;
- raqib uchun kutilmagan zarba bo‘ladigan, ko‘proq samara beradigan, yuqori natijalarni egallashga yordam beradigan texnik vazifalarni bajarish;
- asosiy raqibning tarkibini ularni texnik-taktik va jismoniy ruhiy tayyorgarligini aniqlash;
- bo‘lib o‘tadigan musobaqa sharoitlarini o‘rganish, o‘tkazish tartibi bilan tanishish hakamlar jamoasi, jihozlar as-BOB- uskunalar bilan jihozlanishni o‘rganish.

G‘alabaga olib keluvchi sport natijalarini aniqlash.

Kuchli sportchilarning koordinatsion tuzilishini o‘rgangan holda ularning morfologik funksional imkoniyatlarini hisobga olib, Olimpiada musobaqalariga tayyorlanadi va yuqori natijalarga erishishni nazorat qiladi.

Mashqlar va musobaqalar faoliyatidagi tuzilishlar ishlab chiqilganda ma’lum bo‘ladigan, oldindan aytib berishning eng ko‘p natija beradigan tomoni bu sportchilarning musobaqadan olingi ruhiy holatidir (Semenov va x.k. 1983, Borzov 1996).

Oldindan aytib berishning murakkabligi sport o'yinlarida, yakkama-yakka olishuvlarda, sport turlarida, berilgan baholarda, hakamlar fikrida, raqib tomonining imkoniyatlarida ko'rinadi.

O'ta uzoqli oldindan aytib berish sportni rivojlantirishning umumiy yo'nalishlariga qaratiladi. Bu esa uning zamonaviy jamiyatda tutgan o'rni hisoblanadi. Zamonaviy sportda har bir hodisani samarasini tahlil qilishimizda ekspertlar fikrini bilish uchun yuqori malakali ixtisoslashgan mutaxassislar jalb qilinadi (Platonov, FESENKO 1990, Polishuk. 1993).

Ko'rsatilgan yo'nalishlardagi oldindan aytib berishning davlatlar va ularning regionlarda sportni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, xom ashyo imkoniyatlarini to'playdi, sport inshootlarini tizimini rivojlantiradi, uyushqoqlik, bellashuv va tayyorgarlik tizimi oshadi, sportchilar, murabbiylar mutaxassislar mehnati rag'batlantiriladi.

Yuqori samarali ilmiy oldindan aytib berish bolalar va o'smirlar sportini qisqa vaqt ichida olimpiada o'yinlari darajasiga ko'tarilishini ishlab chiqadi.

80-yillarda XXI mutaxassislari turli xil sport turlarida tayyorlov tizimi uchun dasturlarni ishlab chiqadilar hamda amaliyotga taqdim etadilar. Ular Xitoy sportchilarning kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganib chiqib zaxiralarni aniqladilar. Oqibatda yuqori samarali tayyorlov tizimini ko'pgina sport turlarida Rossiya va GDR sport tajribalarida xulosa chiqargan holda ishlab chiqdilar.

Nihoyat 90-yillar boshida XXI terma jamoalar jahon sport arenalarida yirik sport turlaridan o'zlarini kuchli tomonlarini ko'rsatishiga muvaffaq bo'ladilar. Sport mahoratining oliy darajada shakllanish me'yori oldindan aytib berish hisoblanadi. Bu esa ko'p yillik tayyorgarlik muddatini uzoq vaqtga cho'zishda va yuqori darajadagi yutuqlarga erishishda muhim hisoblanadi. (Petrov, Janirov. 1983, Cheburiyev 1983, Zakorajonov, Platonov. 1987).

Sportchining tayyorgarlik usulida muddatidan oldin aytib berish sohasidagi sport turlarida 10 – 15 yilda davriy o'zgarishlar bo'lishini ko'rsatdi. Bu o'zgarishlarni bilish uzoq muddatdan tashqari oldindan aytib berishni natijasi hisoblanib, tayyorlov uslubiyatida xal qiluvchi rol o'ynaydi. Uzoq muddatli ilmiy oldindan aytib berishni

sport turlarida qoʻllanilganida, koʻp davlatlarda yuqori natijalarni qoʻlga kiritishda yordam beradi.

Masalan yengil atletikada, konkida yugurish, togʻ changʻi sporti, boks, qoʻl toʻpini, xokkey, eshkak eshish, velosiped sport turlarida. Uzoq muddatdan tashqari oldindan aytib berishda majmuaviy yondashishning yoʻqligi, umuman inkor etilishi sport sohasini qoloqlikka olib keladi. Bu 1988 – 1995 yillarda jahon sporti ogʻir atletikasida kuzatilgan edi.

Olimpiada sport tajribasidan maʼlumki, sportchilar bellashuvning har xil turlarida olimpiada oʻyinlarida va boshqa musobaqalarda qatnashib, jaxon talabi darajasida koʻtarilishiga harakat qilishadi. Lekin buni oldindan aytib berish har doim ham unchalik toʻgʻri boʻlib chiqmaydi.

Masalan, olimpiada oʻyinlari gʻoliblari va jahon chempionlari gʻalabasini umumlashtirganimizda mutaxassislar va axborot vositalarini bergan maʼlumotlariga koʻra 25-30% gʻalabaga erishilgan deb tasdiqlashdi. Lillexamerdagi VIII qishki olimpiada oʻyinlarida esa 15 ekspertdan iborat guruhning tasdiqlanishicha, 61 ta sport turidan 12 tasi gʻalabaga erishgan (19,7%).

90-yillarning birinchi yarmida yirik bellashuvlardan olingan gʻalabalar natijasida jahon rekordini oʻrnatish bir muncha oʻrganganini koʻrsatdi. Lekin oxirgi yillarda jahon rekordini oʻrnatish kam uchraydigan hol boʻlib qoldi. 1992 – 1996 yillardagi olimpiada oʻyinlarida va 1991 –1995 yillardagi jahon chempionatida erishilgan sport natijalari soni 80- yillarga nisbatan ancha kam. Natijalarning birdan tushib ketishi Xalqaro Federatsiya jamiyatini ogʻir atletika darajalarini oʻzgartirishga va jahon rekordini qaytadan koʻrib chiqishga majbur boʻladi.

Bu past koʻrsatkichlar omillari oʻrganiladi va gʻalabani qoʻlga kiritish uchun yoʻlda turgan toʻsiqlarni engib oʻtish shart qilib qoʻyiladi.

XULOSA

Mamlakatning qudratini belgilaydigan omillar ko'p. Biroq ularning eng asosiylaridan biri shu yurtda voyaga etayotgan yuksak ma'naviyatli, jismoniy sog'lom, har tomonlama barkamol avloddir. Zero, el-yurtning kelajagi bugun kamolga etayotgan yoshlar qo'lida "Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro'-e'tibori avvalam bor farzandlarimizning unib-o'sib, ulg'ayib, qanday inson bo'lib hayotga kirib borishiga bog'liqdir" ta'kidlaydi. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov "Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch" kitobida.

Ana shu ezgu maqsadlarni amalga oshirish mamlakatimiz mustaqil taraqqiyot yo'lidagi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan etib belgilanadi. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi asosida yosh avlodni yuksak intellektual salohiyatli, zamonaviy bilim va tafakkurga ega, ayni paytda sog'lom turmush tarziga rioya qiladigan, jismoniy sog'lom, ruhan tetik insonlar etib voyaga etkazishning samarali tizimi hayotga izchil tatbiq etilmoqda. Bu jarayonda o'g'il-qizlarimizni jismoniy sog'lom, kuchli iroda va yuksak intellektual salohiyatga ega insonlar etib tarbiyalashning bosh omili, o'zbek sportining kelajagi, xalqaro maydondagi obro'-e'tiborini yuksaltirishning asosi bo'lgan bolalar sportini rivojlantirish umummilliy harakatga aylanadi.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'lim vazirining buyrug'i 13.05.2005 y. №119 "Bolalar va o'smirlar sport maktablarini kadrlar bilan ta'minlanishini yaxshilash to'g'risidagi" buyrug'i.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 23.09.2010 y. № 211 "Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risidagi" qarori.

Hozirgi vaqtda yosh sportchilarning tayyorlashni tashkiliy shakli va borgan sari ko'proq samarali vositasi, metodlari, jahon sportini tez shiddat bilan o'sib borishini qat'iy talab qilmoqda. Ko'p yillik tadqiqotlarni ko'rsatishicha, bazali tayyorgarlik katta rol o'ynaydi, u esa barcha bolalar va yoshlar sporti davomida qo'yadi. Mashg'ulotni

boshlanishi yo‘lidan to sportchi sport ustasi meyoriga erishgunga qadar sport turiga bog‘liq bo‘lmagan holda 8 – 10 yil o‘tadi, halqaro sport ustasi toifasiga esa 10 – 12 yil o‘tadi.

Bu yo‘lning ko‘p qismi bor bolalik va yoshlik davriga to‘g‘ri keladi. Sport maktabi va oliy sport mahorati maktabi ishini sifatiga jiddiy ta‘sir etadigan juda ko‘p omillar. Ular o‘rtasida ko‘proq o‘rinni yosh sportchilarning tayyorlashni ilmiy asoslangan tuzumini va keyinchalik takomillashtirishga yo‘naltirilgan, ilmiy tadqiqotlar egallaydi.

“Yoshlar sportini nazariyasi va metodikasi” fani bo‘yicha birinchi o‘quv qo‘llanma 1987 yili pedagogika fanlari doktori professor V. P. Filin. tomonidan nashr qilindi. Hozirgi nashrni darslik bo‘lib hisoblanadi, unga ta‘lim to‘g‘risidagi Qonun, kadrlarni tayyorlash milliy dasturi, DTS, jismoniy tarbiya va sportini rivojlantirish davlat dasturi konsepsiyasi bunga qaratilgan, chunki bu bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar, yoshlar va qizlarning sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi sohasida talabalarni va magistrnlarga maxsus kurs sifatida kiritilsa ularning bilimini chuqurlashtiradi va kengaytirishga imkon beradi. Ushbu darslikni materiallari yuqori sport mahoratini oldingi bosqichlarida yosh sportchilarni o‘quv-mashg‘ulot muammolarini ko‘proq ochib beradi.

Darslikni -BOBlari ko‘p yillik tadqiqot ishlari materiallari va har xil sport turlari bilan ishlovchi respublikamizni va chet ellik etakchi murabbiylarning ish tajribalarini ommalashtirish asosida yozilgan.

Bizning respublikamizda hozirgi vaqtda bolalar va yoshlar sportini rivojlantirishga katta ahamiyat berilmoqda. BO‘SMlarda sportni rivojlantirish to‘g‘risida qator qarorlar qabul qilindi. Shulardan sport maktablari uchun yangi o‘quv dasturlari yaratilmoqda, unda sog‘lom o‘sib kelayotgan avlodga va to‘g‘ridan-to‘g‘ri sport bilan shug‘ullanishiga o‘rin bor.

Birinchi marta barcha sport maktablarida sport-sog‘lomlashtirish guruhlarini tashkil qilingan. U yerda bolalar haftasiga 3 marta 17-18 yoshgacha ularni jismoniy tayyorgarlik dasturi bo‘yicha shug‘ullanishlari mumkin. Qolgan guruhlar kelajakda

yuqori sport natijalariga erishishga hamda xar tomonlama jismoniy tayyorgarligini oshirishga mo'ljallangan.

Shuning uchun bu kursi talabalarini bolalar, o'smirlar, o'spirinlar, yoshlar va qizlar bilan ishlashi uchun ta'lim berishda katta ahamiyat beriladi, bu "Sport nazariyasi" ko'proq turli kurs sifatida, sport tayyorgarligini umumiy ijobiy qonuniyatlari darajasida qaraladi.

Bolalarni sport tayyorgarligini olib boruvchi etakchi, murabbiy-o'qituvchi yoshlar sportini o'ziga xos hususiyatini yaxshi bilishi shart. Shuning uchun yosh sportchilar bilan mashg'ulotni muvaffaqiyatli o'tkazishi uchun zarur bo'lgan, bo'lajak o'qituvchilarning bilimlar kompleksi bilan qurollantiradigan yoshlar sporti nazariyasi va metodikasi kursi muhim rol o'ynaydi.

Sport zahiralarini tayyorlash tizimida eng muhim rolni sport maktablari o'ynaydi, (BO'SM, IBO'SM, OSMM, OZK), ularni vazifasi respublikani terma jamoasini yaqin va uzoqdagi zaxiralarini tayyorlash hisoblanadi, ularni sog'lig'ini mustahkamlash, garmonik jismoniy rivojlanishiga qaratiladi.

Hammaga yaxshi ma'lumki, bolalik va o'spirinlik yoshida sportda muvaffaqiyatlarga erishishda mustaxkam fundament qo'yiladi. Shuning uchun murabbiylar, pedagoglar, vrachlar, fiziologlar, psixologlar va boshqa mutaxassislar doimiy ravishda har xil yosh guruhidagi yosh sportchilar bilan ishlashni borgan sari ko'proq samarali shaklini, yangisini qidirishda davom etadi.

Hozirgi taqdim qilinayotgan darslikda yosh sportchilarning tayyorlash sohasidagi fan, ilm va amaliyotini zamonaviy ma'lumotlarini tizimlashtirib hamda ommalashtirishga harakat qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Балсевич В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе/В. К. Балсевич.-НИС «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2006-112с.
2. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин.-М. Физкультура и спорт, 1983-176 с.
3. Германов Г. Н. Технологии модульно-селевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ / Г. Н. Германов // Культура физическая и здоровье. -2007-№1(11)-с19-27
4. Годик М. А. Комплексный контрол в спорте /М. А. Годик //Теория и практика физической культуры.- 1993.-№1.-с.22-25.
5. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-76 с.
6. Железняк Ю. Д. Юный волейболист / Ю. Д. Железняк.-М.: Физкультура и спорт. 1988-140с.
7. Затсиорский В. М. Вопросы теории и практика педагогического контроля в современном спорте / В. М. Затсиорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян // Теория и практика физической культуры.- 1971.-№4-с 24-27.
8. Затсиорский В.М. Спортивная метрология / В.М.Затсиорский.-М.: Физкультура и спорт, 1982-256с
9. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин , В. П. Губа-М.: Терра-спорт, 2000.-240с.
10. Корженевский А. Н. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта / А. Н. Корженевский, П. В. Квашук // Теория и практика физической культуры.-1993.-№8 с 28-33.

11. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С. А. Локтев – М. :Советский спорт, 2007 – 404с.
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки /Л. П. Матвеев –М. Физкультура и спорт, 1977-280с.
13. Меерсон Ф. З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф. З. Меерсон // Физиология адаптивных процессов.-М. :Наука,1986.-280с.
14. Никитушкин В. Г. Подготовка юных бегунов / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Максименко, Ф. П. Суслов-Кийев :Здоров; я, 1988. – 112с.
15. Никитушкин В. Г. Отбор в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа-М.ИКА, 1988-288с.
16. Никитушкин В. Г. Организационно –методические основы подготовки спортивного резерва /В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауер – М.:Советский спорт, 2005 – 232.
17. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в школе / В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов.- Воронеж:Истоки, 2007.-603 с.
18. Озолин Н. Г. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин -М.: Физкультура и спорт, 1988.-180с.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под.общ.ред. М. Я. Набатниковой .М.: Физкультура и спорт, 1982 – 280с.
20. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов-Кийев:Вища школа 1984.- 352с.
21. Попов В. Б. Юный легко атлет /В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо – М.:Физкультура и спорт 1984.-224с.
22. Попов В. Б. Легкая атлетика для юношества / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Г. Н. Германов.-М.:Воронеж, 1999. – 220с.
23. Сирис П. З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике/ П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев.- М.:Физкультура и спорт, 1983.-103с.
24. Система подготовки спортивного резерва /под.общ.ред. В. Г. Никитушкина.-М.Квант.1994-320с

25. Столов И. И. Спортивная школа: начальный этап: учеб. пособие / И. И. Столов, В. В. Ивочкин. - М.: Советский спорт, 2007. - 140 с.
26. Столов И. И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения / И. И. Столов – М.: Советский спорт, 2008. - 132 с.
27. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училища олимпийского резерва / под. общ. ред. Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодова. - М.: 1997. - 416 с.
28. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 174 с.
29. Фомин Н. А. На пути к спортивному мастерству / Н. А. Фомин, В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 158 с.
30. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт. - 1974. - 252 с.
31. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт 1980. - 255 с.
32. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для институтов и техникумов физической культуры / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
33. Хрущев С. В. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 143 с.
34. Черкашин В. П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В. П. Черкашин. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 240 с.
35. Шварс Б. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / Б. В. Шварс, С. В. Хрущев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 148 с.

MUNDARIJA

Kirish	3
I-BOB. Yoshlar sporti nazariyasi va metodikasi fani.....	5
II-BOB. Yoshlar sportini tashkiliy va dasturli meyor asoslari.....	15
III-BOB. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishda yosh bolalarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.....	31
IV-BOB. Yosh sportchilarni ko‘p yillik tayyorlashda sportni tanlash.....	47
V-BOB. Yosh sportchilarni musobaqalashishga tayyorlash va musobaqa.....	70
VI-BOB. Yoshlar sportida o‘quv-mashg‘ulotlarni tuzish asoslari.....	94
VII-BOB. Yoshlar sportida o‘quv-mashg‘ulotining tamoyillari.....	108
VIII -BOB. Yosh sportchilarning ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotining tuzilishi.....	123
IX -BOB. Yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorlashni boshqarish va rejalashtirish.	145
X-BOB. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning individual o‘ziga xos xususiyatlari.....	161
XI-BOB. Yosh sportchilarning kompleks tayyorlashni nazorat qilish. Sport maktabida kompleks nazorat qilish asosi.....	177

XII -BOB. Yosh sportchilarning tayyorlashni bosqichli, kundalik va operativ nazorat qilish.....	190
XIII-BOB. Sportda oldindan aytib berish. Sportda oldindan aytib berishning metodologik va nazariy asoslari.....	208
Xulosa.....	224
Foydalanilgan adabiyotlar	227

F. XO‘JAYEV, M. XO‘JAYEVA.

**YOSHLAR VA O‘SMIRLAR SPORTI
NAZARIYASI VA METODIKASI**

Muharrir: *L. Qo‘chqorova*
Texnik muharrir: *U. Asadov*
Sahifalovchi: *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 14, 5 p.l. Adadi 150 nusxa. Buyurtma № 75
«UMID DESIGN» nashriyoti
«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.
O‘zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri
Navoiy ko‘chasi 22-uy