

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ

**YI-VII синф ўқувчиларини тезкорлик куч сифатларини
ривожлантириш мавзусидаги**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар

Д. Қамбаров

Гулистон-2018

КИРИШ

Мавзунинг долзарбилиги: Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Бу борада муҳим қадамлардан бири Ўзбекистонда илк бор “Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур” ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонуннинг қабул қилиниши катта аҳамиятга эга (6).

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати миқёсида эътибор қаратилиши, айниқса Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентимиз И.Каримовнинг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида”ги Фармони (2002) ва шу Фармонни босқичма-босқич амалга ошириш бўйича ҳукумат томонидан қабул қилинган Қарор (2002) болалар спортига тамомила янгича ёндашиш, илмий асосланган технологиялар асосида истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлаш мактабларини яратиш масалаларини ўртага ташламоқда.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримов (4) жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутиб, ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш, маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак”, - дейди.

Маълумки, спортнинг порлок келажаги спорт заҳиралари доирасининг кенглиги ва сифатига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, ўзбек спортини жаҳон майдонига олиб чиқиш, уни рақобатбардош поғонага кўтариш болалар спортини илмий асосда ташкил қилиш ва бу борада самарали педагогик технологиялар жорий этиш муҳим аҳамият касб этади. Фақатгина мақсадга мувофиқ ташкилий ва услубий тадбирларни илмий асосда амалга оширилиши талаб қилинади. Лекин, бундай сифатларга эришиш ниҳоятда

Эҳтиёткорлик, машғулот юкламаларини аста-секинлик билан, “тўлқинсимон” йўналишда ошира бориш эвазига амалга оширилиши мумкин. Албатда, бу жараён узлуксиз ва мунтазамлик ҳамда машғулот юкламаларини шуғуллунувчи “обект” нинг функционал имкониятларига мос тарзда қўллаш тамоиллари асосида янада самарали ва жадалроқ кечади.

Айни пайтда 13-14 ёшли ўқувчиларда тезкор-куч сифатлари яхши ривожланмаганлиги уларнинг спортдаги натижаларига таъсир кўрсатмоқда.

Битирув малакавий ишининг мақсади: 13-14 ёшли мактаб ўқувчиларининг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш орқали уларнинг спорт натижаларини ўстириш.

Битирув малакавий ишининг олдига қўйидаги **вазифалар** қўйилди:

1. Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш муаммоларига бағищланган илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. VII-VIII синф ўқувчиларида тезкор-куч сифатларини ривожланганлик даражасини аниқлаш.
3. VII-VIII синф ўқувчиларида тезкор-куч сифатларини танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлаш.

Илмий фараз: Жисмоний сифатларни ривожлантириш хусусиятига кўра танлаб олинган ҳаракатли ўйинлардан VII-VIII синф ўқувчиларининг махсус жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёнида фойдаланиш, ижобий самара келтиради деб таҳмин қилинди.

Объект: Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия бўйича олиб борилаётган ўқув-тарбия жараёни.

Ишининг илмий янгилиги: 13–14 ёшли мактаб ўқувчиларининг махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда танлаб олинган ҳаракатли ўйинлардан самарали фойдаланиш йўллари яратилди.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: Битирув малакавий иши кириш, З та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, бет қўлёзмадан иборат.

I БОБ. ИЛМИЙ - УСЛУБИЙ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Тезкор – куч сифатлари ва ўргатиш самарадорлиги

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт зихираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб борувчи айрим мураббийлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эътибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичидаги малакали спортчи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадилар, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари қўпинча эътиборга олмайдилар. Натижада хажм ва шиддат жихатидан мувофиқ меъёридан орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмида салбий функционал ўзгаришлар олиб келади, ички органлар (мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳокозо) фаолиятида зўрикиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади.

Иш қобилияти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Чунончи, таниқли рус физиологи С.А.Косилов (1965) нинг фикрича, иш қобилияти бу муайян харакат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади. Е.П.Ильин (1968) ни эътироф этишига қараганда, «иш қобилияти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир.

«Иш қобилияти» тушунчасига А.С Егоров (1971) лар янада кенгроқ ва янада тўлароқ изоҳ берганлари эътиборни тортади. Иш қобилиятини улар

«одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қиладилар.

Боз устига на тренерлар амалиётида, на БўСМ ларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг болалар организмининг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилиятини кучайтирувчи машқлар ёки бошқа тадбирлар (сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия ва ҳокозо) эътиборга олинмаган.

Нагрузка (юклама), организмнинг шу нагрузкани қўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиши, иш қобилияти ва уни тикланиш ҳусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиши атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўлларини излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкламани қўтара олиш даражасидан хиёл юқорироқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкламани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараённи бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки узок давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат бироз кўп ва бироз кам (ҳажм ва шиддат жихатидан) бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагруззага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва

катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ қўллаш зўриқиши, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Нагрузка (ёки юклама) деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренирока машғулоти) ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушинилади. Шу таъсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагруззканинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак нагруззканинг “ташқи” кўрсаткичлари (ҳажми, шиддати ва ҳокозо) ва “ички” кўсаткичлари (МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш ва ҳокозо) мавжуд бўлади.

Статик нагрузка ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга бериладиган статик нагрузка, масалан, юрак фаолиятига кескин таъсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртacha ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрузка эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади.

«Иш қобилияти»га шу тарзда ёндашиш кўпчилик тадқиқотчиларга уни кенг мазмунли, муайян хусусиятга эга ва кўп қиррали тушунча эканлигини эътироф этишга имкон яратди. В.Л.Уткин. 1984; Н.И.Ирошникова, 1978; М.Л Саъвин, 1975; А.В.Радионов 1995 ва бошқалар)

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар- хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи» га эга бўлса, унга мувоффакият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб

айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини қўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник – тактик чидамкорлик» ва ҳокозолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «магизи» бошқа жисмоний сифатларининг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чақконлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларининг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

1.2. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратни шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишида ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагруззага бўлган акс жавоби риакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятларига мувофиқлиги

эътиборга олиниши шу нагрузқани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник – тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равищда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равищда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатниг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улushi” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турларида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Спорт соҳасига оид илмий – услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган (Г.С.Туманян, 1985; А.П.Купцов, 1978; В.С.Дахновский, 1991;

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда (Ю.В.Верхонский, 1988; Платонов, 1986; М.А.Годик, В.П.Филин, 1987; Ф.А.Керимов, 2001 ва бошқалар).

Касб хунар коллежи талабаларининг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради.

Хозирги жаҳон спортидаги кўрсаткичларни жадал равища янгиланиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашни янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шаклларини излашни тақозо этади (В.Н.Платонов, 1997; Л.П.Матвеев, 1999; Ф.А.Керимов, 2001)

Кўпгина тадқиқотлар (А.В.Беляев, 1975; Е.В.Фомин, 1980; Р.С.Насимов, 1990 ва бошқалар) шуни кўрсатадики, спортчиларни спорт маҳоратини юксалиши аксарият ҳолларда тезкор-кучлилик сифати бўйича белгиланади. Ушбу сифатнинг ривожлантириш спортчиларни тайёрлашнинг мухим вазифаларидан биридир (А.В.Беляев, 1983; М.А.Наравиев, 1987; А.Т.Гарипов, 1990 ва бошқалар).

Юқорида қайд этилган маълумотлар шуни кўрсатадики, ёш спортчиларни маҳсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шаклланишида мухим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали спортчилар тайёрлашда маҳсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллашишида мухим ўринни эгаллар экан.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчини тайёргарлигага ижобий таъсир эътади (А.Б.Гандельсман, В.П.Филин, 1987; М.А.Годик, 1977; ва бошқалар).

Ж. Нуршин, Р. Саломов, Ф. Керимов (1993)лар малакали спортчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг бекиёс аҳамиятини таъкидлаб, ушбу жараённи техник маҳоратни шаклланишида асосий омил бўлиб хизмат қилишини кўрсатиб ўтганлар. Муаллифлар ўзбекча миллий кураш билан шуғулланувчи спортчиларда тезкор-куч сифатларни ривожлантирувчи кўпдан – кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларини ёритиб берганлар.

В.С. Дахновский ва бошқалар (1991) тезкор – куч ва махсус чидамкорлик сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида спортчиларнинг техник – тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эхтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслигини такидлаб ўтилган (Г.С.Туманян, 1985; В.Н.Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987; Ю.В.Верхошанский, 1988; бошқалар).

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир – бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Хар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор - куч сифати ҳал қилувчи муҳим манъба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан хужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака мувоффақиятини таъминловчи омилдир; енгил атлетикада эса мазкур сифат стартдан чикишда катта куч билан қўллашда

асқотади. Дарҳақиқат, кузатув натижалариға кўра қураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё, ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришишган аксарият енгил атлетикачи спиринтлар юксак даражада ривожланган тезкор – куч қобилиятига эга бўлганлар.

Яккакураш спорт турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Бу борада таниқли тадқиқотчи олим Ю.В. Верхошанский (1985) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда маҳсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Ю.В. Верхошанскийнинг кузатувлариға қараганда, эркин қураш бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 – даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу спортчиларнинг маҳсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда маҳсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, маҳсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

Олимларнинг фикрича, маҳсус чидамкорликни ривожлантириш учун қурашчи маҳсус техник машқларни узоқ вақт давомида, ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳаказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Спортчилар тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан биридир. Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган спортчи “мост” ҳолатидан кескин ҳалос бўлиш, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга мұяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста – секин, узок муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бироз тўхтатиб қўйилса бу сифат кескин юқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин. Курашда қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, ёйиш, сиқиш, бураш каби маҳсус машқларни секин – аста мунтазам қўллаш керак бўлади. Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қиласди. Зўрма – зўраки ёки кескин тарзда қўлланган машқлар мушак, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатларга олиб келиши мумкин (В.Н.Платонов, 1986).

Малакали спортчиларни тайёрлашда, бундан ташқари чаққонлик ва куч сифатларини ривожлантириш ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Таъкидлаб ўтиш жоизки, ўқув – тренировкав жараёнида барча жисмоний сифатларни гармоник равища ривожлантириш маҳоратли спортчиларни тайёрлаш гаровидир.

Айнан шу сифатлар аксарият ўйин малакаларининг самарали ижро этилишига таъсир кўрсатади.

Шунинг учун спорт тайёргарлиги жараёнида тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Чунки, ушбу сифатларнинг етарли даражада ривожланган бўлиши спорт маҳоратининг самарали шаклланишига олиб

келади. Бошқача қилиб айтганда, бу сифатлар спорт маҳоратини тез ва мукаммал ўсиши учун энг зарур пойдевордир.

В.В.Кузницовнинг (48) таъкидлашича, тезкорлик – куч сифатларини ошириш учун маҳсус усул ва услублардан келиб чиққан ҳолда спортчиларда нерв координацияси алоқаларни тарбиялаш юқори натижаларга эришишдир.

В.С. Даҳновский ва бошқалар (1991) тезкор – куч ва маҳсус чидамкорлик сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узоқ муддат мобайнида муентазам шуғулланиш натижасида спортчиларнинг техник - тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларлик даражада шаклланиши мумкинлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар.

Куч ва тезкорлик – куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларнинг зўрма – зўраки ўстиришга интилиш салбий оқбатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслиги алоҳида таъкидлаб ўтилган (В.М.Зациорский, 1979; Г.С. Туманян, 1985; В.Н. Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987; Ю. Верохшанский, 1988; Ф.А. Керимов, 2001 ва бошқалар).

Олимларнинг фикрига қўра, 8 – 9 ёшли болаларда тезкор – куч ва чаққонлик сифатларини ўсиши кузатилади, тезкорлик ва эгилувчанлик қобилияти эса бироз сусаяди. 11 – 12 ёшли болалар машғулотида тезкор – куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини кўпайтириш тавсия этилади, 13 – 14 ёшда тезкорлик, чидамкорлик, 14 –15 ёшда – эгилувчанлик ва тезкор – кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ. Ушбу фикрни В.Ф.Башкиров (1987), В.П.Филин (1987) лар ҳам қўллаб қувватлаган.

Ф.А. Керимов (2001) жисмоний сифатларни техник маҳоратга ва мусобақа жараёнига чамбарчас боғлиқ эканлигини таъкидлайди. Мазкур олимнинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Саламов Р.С. (2005) ҳаракатли ўйинлар асосида ўтқазиладиган эмоционал муҳитли дарслар – ҳаракат фаоллигини оширади, болалар камроқ чарчайдилар, уларнинг организми эса маълум функционал юкламаларга тайёрланиб боради.

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш масалалари кўпгина тадқиқотчилар ишларида ва илмий адабиётларда ўз ифодасини топган (А.М.Наралиев, 1987; Чан Суан Донг, 1987; Е.В. Фомин, 1986; О.П.Топышев, 1988; М.И. Попичев, 1992 ва бошқалар)

Жумладан, А.М.Наралиев (1987) вертикал сакраш мисолида малакали волейболчиларнинг тезкорлик – кучлилик сифатини «зарбдор» услубда риволантириш имконияти афзал эканлигини кўрсатиб ўтган. Унинг фикрича «портловчи» кучни ривожлантиришда ушбу услубдан фойдаланиш яхши натижа беради, лекин бундай машғулотларни мусобақадан 10 – 12 ҳафта аввал 3 мартадан ўтказиб туриш лозим.

Чан Суан Донг (1987) ўз тадқиқотларига асосланган ҳолда шуни маълум қиласиди, волейболчиларнинг ўйин самарасини таъминловчи махсус жисмоний тайёргарлик даврининг барча босқичларида икки омил билан белгиланади: тезкорлик – кучлилик тайёргарлиги ва тайёргарликнинг аралаш омили (тезкорлик ва тезкорлик чидамкорлиги). 1 босқичда уларнинг улуши 83,3% га teng. Бунда тезкорлик – кучлилик тайёргарлиги 1 ўринда турса, тезкорлик тайёргарлиги 2 ўринда бўлиши керак.

Э.А.Сергеев (1979) фикрига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида тананинг узунлигидан ташқари, сакровчанлик ва чаққонлик сифатлари кўрсаткичлари ўта муҳим ҳисобланади. Кейинги босқичларда эса тезкорлик, кўл мушаклари кучи ва диққатни турғунлиги устивор аҳамиятга эга бўлади.

П БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ

Ушбу иш 13-14 ёшли болаларнинг тезкор-куч сифатларини самарали шакллантириш йўлларини излаб топиш ва уларни амалда синаб кўриш масалаларига бағишиланган. Бунинг учун алоҳида йўналтирилган педагогик тадқиқот ўтказиш режаси ва дастури тузилди.

Тадқиқотнинг обьекти: Сирдарё вилояти, Мирзаобод туманидаги 13-умумтаълим мактаби 13-14 ёшли ўқувчилари ва уларда тезкор-куч сифатларини стандарт (анъанавий) ва харакатли ўйинлар таъсирида ривожланиш динамикаси.

Тадқиқотнинг асосий вазифалари:

1. Maxsus жисмоний сифатларни ривожлантириш муаммоларига бағишиланган илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. VII-VIII синф ўқувчиларида тезкор-куч сифатларини ривожланганлик даражасини аниқлаш.
3. VII-VIII синф ўқувчиларида тезкор-куч сифатларини танлаб олинган харакатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот услублари қўйидагилардан иборат:

1. Адабиётлар таҳлили;
2. Анкета сўровномаси ўтказиш.
3. 30м.га югуриш.
4. Турган жойдан узунликка сакраш.
5. “Қўғирчоқ” курашини 30 сония давомида “қўтариб” ташлаш (сони).

Мавзу бўйича жамланган адабиётларда қайд этилган илмий ва услубий маълумотлар қиёсий тарзда таҳлил қилинди ҳамда масаланинг бугунги аҳволига баҳо берилди. Жумладан дастлабки ўргатиш босқичида спорт малакаларига ўргатиш самарадорлиги жисмоний сифатларга боғлиқ эканлиги

олимлар тадқиқотлари ёрдамида асослаб берилди. Ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида жисмоний сифатлар асосан стандарт, стериотив машқлар таъсирида ривожлантирилиши эътироф этилиб, бундай ёндашув ҳар доим ҳам кутилган натижани бермаслигига ургу берилди. Айнан адабиётларни таҳлил қилиш бобида жисмоний сифатларни маҳсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш юксак самара бериши таъкидлаб ўтилди.

Педагогик тадқиқот 13-14 ёшли ўқувчилар мисолида ўтказилди.

Тадқиқот икки гурӯҳ – назорат (10киши) ва тажриба (10киши) гурӯҳларида 5 ой (2017 йил ноябрдан 2018 йил апрелгача) давомида ўтказилди.

Назорат гурӯҳидаги болалар умумтаълим мактаблари учун мўлжалланган амалдаги дастурда шуғулланиб келдилар.

Тажриба гурӯҳида тезкор – куч сифатларини ривожлантиришга режалаштирилган стандарт (анъанавий) машқлар ҳажми 50% га қисқартирилиб, ўрнига қуидаги маҳсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар қўлланилди:

1. “Қўғирчоқ” қўриқчини ўз қўргонига олиб қочиш

Ўйин мазмуни: 10 киши 5тадан 2 жамоага бўлинади ва ҳар бир жамоа ўз қўргонида бир – бирига қараб саф тортишади. Ўртадаги омборхонада 5та “қўғирчоқ ”. Мақсад: қайси жамоа шу қўғирчоқлардан қўпроқ ўз қўргонига олиб келади. ўйин 3 марта қайтарилади.

2.“Ўғрилар ва қўриқчилар”

Ўйин мазмуни: Маконидан Ўғрилар анхор бўйлаб, Омборхонага қимматбахо тошлар солинган ҳалталар ўғирлашга кирадилар (ҳалталар-боксчилар қопи). Ўғрилар қоплар билан қочаётганида Қароқчилар барча ўғириларни жиноят устида ушлашга интиладилар.

Ўйин 2 марта роллар алмашиниб ўйналади. Ғолиб жамоа Ўғрилар ёки Қароқчиларнинг умумий натижасига қараб аниқланади.

3. “Оқ теракми кўк терак”

Ўйин анъанавий қоидага биноан ўтказилади (2 марта). Лекин, қўлга тушган қочувчилар ушлаган қувувчиларни орқа маррагача елкасига ўтказиб олиб келишади аксинча чегара чизигигача қўлга тушмаган қочувчиларни қувувчилар елкасида маррагача кўтариб келишади. Натижалар фарқи ғолиб жамоани аниқлайди.

4. Татамида тиззада ҳаракатланиб регби ўйнаш

5 тадан 2 жамоа тиззада регби ўйнашди – 10 дақиқа.

3 кг.ли тўлдирма тўпни қайси жамоа ўйинчилари кўпроқ рақиб яrim айланаси чизифидан ўтқазиб полга текизса, шу жамоа ғолиб ҳисобланади.

5. “Доирадан чиқар”

Сигнал бўлиши билан бир жамоа ўйинчиси иккинчи жамоа ўйинчисини диаметри 3 м ли доирадан чиқариб ташлашга интилади. Ўйин 3 марта ўйналади. Натижалар фарқи ғолиб жамоани аниқлайди.

6. “Бир оёқда сакраб доирадан чиқар”

Ўйин мазмуни ва ғолиб жамоани аниқлаш 5 – ўйиндагидек. Факат рақибларнинг бир эгилган ҳолда боғлиқ бўлиб, иккинчи бир оёқда шеригини доирадан чиқаришга интилади.

Педегогик тадқиқот бошланишидан аввал ва тугаганидан сўнг олинган кўрсаткичлар гурухлар ичida ва гурухлараро якка тартибда ҳамда ўртacha арифметик кўринишда қиёсий таҳлил этилди.

Ш БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

3.1. 13-14 ёшли болаларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибисини ўрганиш натижалари

Спорт захираларини таёrlаш жараёнини режалаштиришда тренерлар тажрибасини ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Спорт тайёргарлиги кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақазо этади. Машғулотларда қўланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар шуғуланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим. Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти билологик қонуниятларга асосланиши даркор. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организимига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни суstлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жалаллаштириш, тезроқ малакали спортчи таёrlаш мақсадида маҳсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар тўғри, айрим ҳоларда яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзахира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб этишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, хотто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғунланишни бошлаган болада қизиқишини сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғунланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш

босқичида жисмөнүй сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакиллантира бориш учун ҳарактли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир. Ҳозирги күн спорт амалётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибиңа ҳаракатли ўйинларни киритганлигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари биринчи жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, сўровномада иштрок этган 30 нафар тренирлардан 7 (23,3%) бир саволга (ўқувчиларни спорт тўгарагига танлаб олишда X. Ў дан фойдаланасизми?) “Ха”- деб жавоб берди. Ушбу натижалар шуни кўрсатадики, танлов жараёнида аксарият тренерлар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар.

Маълумки , ҳар бир спорт турига ҳос ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига ҳос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равища мустакил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади.

3.1 - жадвал

**Ўқувчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш борасида
ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш бўйича ёш мураббийлар ўртасида**

ўтказилган

СЎРОВНОМА

№	САВОЛЛАР	Ҳа	Йўқ	Қисм ан
1	Ўқувчиларни спорт тўгарагига танлаб олишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?	7	18	5
2	Машғулотлар давомида жисмөнүй сифатларни ривожлантириш мақсадида ҳаракатли ўйинлардан	14	16	1

	фойдаланасизми ?			
3	Чидамкорлик ва тезкорлик сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми ?	8	7	15
4	Машғулотнинг тайёргарлик қисмida ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми ?	11	13	6
5	Машғулотнинг асосий қисмда ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми ?	3	18	19
6	Машғулотнинг якуний қисмida ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми ?	7	21	2
7	Спорт тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинлар фойдалими ?	13	9	8

Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2-саволга (Машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланасизми?) 14 тренер (46, 7%) “ха” ва 16 та (53, 3%) “йўқ” - деб жавоб бердилар. “Қисман” деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли teng икки ярми “ха” ва “йўқ” деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндашув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари-жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишса, иккинчилари бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хulosha қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гурӯҳ тренерлари ҳаракатли ўйинлардан ўта муҳум амалий аҳамиятга эътибор қилмайдилар ёки эҳтимол X. Ўни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3-саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қай этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди. (жадвалга қаранг). Бу саволга “Қисман” деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4-5-6 - саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий - педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар “Машғулотнинг тайёргарлик қисмида ҳаракатли ўйинларни қўллайсизми ?” деган саволга 36,7 % “ҳа”, 43,3 %, “йўқ” ва 20 % “Қисман” деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида факат З тагина тренер ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишларини билдирадилар. Бу саволга 60 % тренерлар “йўқ” ва 30 % - “Қисман” деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса ҳаракатли ўйинлардан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,3 %). 30 % тренерлар - “йўқ” деган жавобни билдирилар. 26,7 % респондентлар машғулотнинг якуний қисмида ҳаракатли ўйинлардан қисман фойдаланар эканлар. Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга умумий ёки маҳсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. Бу борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган сухбат давомида яна бир аҳамиятли нарса маълум бўлди, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий ҳалқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ҳаракатли ўйинларни шунчаки, дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси ҳалос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

3.2 13-14 ёшли болаларда тезкор-күч сифатлари ва уларнинг физиологик қиймати

Малакали спортчиларни тайёрлаш, дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос нагрузкаларга кўнишиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шакилланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида муентазам назорат қилиниб боради. Бундай тартиблар расмий равишда барча ўқув тренировка дастурларидан жой олган. Лекин, ушбу дастурларда ҳам, спорт амалиётида ҳам шу тестларни бажаришга сарфланадиган физиологик (биоэнергетик) потенциал деярли эътиборга олинмайди. М: маълум ёшли спортчи 30 м югуриш ёки курашда “манекен”ни 30 с да “қоқиб” ташлаш, нафас олиш ёки юрак тизимиға қанчага тушиши ёки шу тестларни бажарганда қанча O₂ ва CO₂ алмашиниши ҳамда юрак неча марта қисқариши мумкинлиги ҳақида ҳеч қандай расмий ҳужжатлар мавжуд эмас. Ваҳоланки, ҳаракат тестларини қўллашда шу тестларнинг физиологик қийматини билиш муҳим амалий аҳамиятга эгадир. Маълумки спорт машғулотларида техник – тактик малакаларга ўргатиш турли ҳажм ва шиддатда қўлланиладиган машқлар юкламасини назорат қилиш, умуман спортчиларни тайёрлашда шуғулланувчиларнинг физиологик реакциясини эътиборга олиш жуда зарур жараёндир. Чунки, ўргатища ҳам, тренировка жараёнида ҳам спортчиларнинг функционал имкониятлари доимий назоратда бўлмаса, катта нагрузкалар организмни зўриқишига, кичик ҳажмли ва шиддатли нагрузкалар эса уни шакилланишини сусайишига сабаб бўлади. Бинобарин, ўқув – тренировка жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш ҳамда техник – тактик тайёргарликни шакиллантира боришда физиологик реакциялар кўрсатгичларига эътибор қаратиш ҳар бир машқнинг физиологик қийматини

билган ҳолда ундан фойдаланиш юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Спорт тренировкаси, хусусан тезлик – куч сифатларининг физиологик асослари кўпгина илмий ва ўкув адабиётларида аъзалдан ўз ифодасини топиб келган (Н.В.Зимкин 1970; В.С.Фафель, 1975 ; И.Азимов, Ш.Собитов 1993; В.М.Зациорский, 1970 ва б) . Ушбу тадқиқотчи олимлар ўзларининг йирик илмий ва ўкув асарларида жисмоний сифатларини, жумладан тезлик – куч сифатларини ривожлантиришда организмда рўй берадиган ҳолатларни, барча физиологик ўзгаришларни атрофлича таҳлил қилиб берганлар. Уларнинг фикрига кўра ҳаракат малакаларнинг шакилланиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан бир қаторда шуғулланувчилар организмининг функционал имкониятлари ҳам шаклана боради.

Куч сифати мушакларнинг тарангланиш даражасига боғлиқ бўлиб, бу асосан мускул толалари тузилиши, йўғонлиги, ривожланганлиги ҳамда уларнинг қисқариши давомида кечадиган биокимёвий ва физиологик омилларига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг қисқариш, бўшашиб фаолиятида модда алмашинуви нихоятда катта аҳамиятга эга. Жумладан, мускул толаларининг кучли ва тез қисқариш даражаси қон томирлардаги кислород, оқсил, углевод, ёғ, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар ва бошқа озиқларни бириккан ҳолда биоэнергия ажратиши билан белгиланади. Бу жараёнда аэроб (O₂ ўз вақтида таъминланиши) ва анаэроб (O₂ – сиз жараён) омиллар ҳамда углеводни гликогенга парчаланиши аденоzinуч фосфат ва креатинфосфат каби моддаларнинг реакцияга кириши ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Б.А. Ангучин (1986) мактаб ўқувчилари ва талабаларда мушак кучи фаолиятини ўрганиш асосида турли ёшдаги ўғил ва қиз болаларда ўнг ва чап қўл кафтлари кучи ўзига хос динамик ўзгаришлар доирасида ривожланишини кузатганлар (2 жадвал). Жадвалдан кўриниб турибдики, 7 ёшли ўғил ва қиз болаларда қўл кафтлари кучи маълум симетрик даражага

эга (ўғил болалар ўнг қўл – 14,9 кг , чап қўл 14, 1 кг ; қиз болалар ўнг қўл – 13,6 кг , чап қўл – 12,8 кг).

Лекин, ўғил болаларда 8 ёшдан 9 ёшгача ўнг қўл кучи устунлиги кузатилган бўлса, 10 ёшдан бошлаб ўғил болаларда, қиз болаларда эса 7 ёшдан 19 ёшгача ўнг ва чап қўл кучида симетрик ҳодиса кузатилмайди. Аслида инсон организми фаолиятида, жумладан уни ижрочи органларининг функционал фаолиятида асиметрик устунлиги бўлиши керак. Яъни, мисол учун, ўнг қўл етакчи бўлганида унинг кучи чап қўлга нисбатан устун бўлиши лозим.

Шу билан бир қаторда 12 – 16 ёшли ўғил болаларда қўл ва оёқ мушакларининг ривожланиши жинснинг шакилланиши билан боғлиқлиги аниқланган (И.П.Байченко, Г.И.Вербицкий 1973). Ушбу муаллифнинг фикрича, балоғат ёшидаги болалар жинсий жиҳатдан қанчалик тез ривожланиб борса, шунчалик куч сифати устунлик қилиб борар экан. Бинобарин, куч сифатини акс эттирувчи кўрсаткичларнинг тез ёки суст ривожланиши пастроқ ёшига қараб эмас, балки биологик ёшга қараб белгиланишини эътироф этиш лозим.

Бир қатор олимлар куч – тезлик ва куч – тезлик чидамлилиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожланиш зарурлигини таъкидланган. Катта ҳажм ва шиддатда ижро этиладиган машқлар ёрдамида бу сифатларни зўрма – зўраки ривожлантириш ўта салбий оқибатларга олиб келиши, ҳатто чуқур патологик ўзгаришларни келтириб чиқариши мумкун экан (Н.В.Зимкин, 1970; В.М. Зациориский 1979; В.Н. Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987; Ю.В. Верхощанский , 1988 ва б).

Юқорида қайд этилган маълумот ва мулоқотлардан кўриниб турибдики, тестлар ёрдамида олинган тезкор – кучлар даражаси қандай физиологик қийматига эгалигини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар деярли учрамайди.

Ушбу вазиятни эътиборга олган ҳолда биз тезкор – куч сифатлари даражасини аниқлашга мўлжалланган бир қатор тестларни (30 м га югуриш, жойдан туриб узунликка сакраш) 13-14 ёшли болаларда қўллаш ва шу тестлар натижаларининг физиологик қийматини баҳолашга интилдик (4 жадвал).

3.2-жадвал

13-14 ёшли болаларда тезкор – куч сифатлари ва уларнинг физиологик қиймати (n =20)

Тестлар	Натижа	Физиологик қиймати		
		Нафас олиш сони. /мин/	Юрак қисқариш сони /мин/	Ўпканинг тириклик сифи-ми /мл/
30 мга югуриш	6,7 ± 1,9	<u>17,2 ± 2,3</u> 31,1 ± 4,1	<u>78,6 ± 3,2</u> 144,0 ± 6,1	<u>1218,6 ± 26,7</u> 1342,3 ± 29,3
Турган жойдан узунликка сакраш	145, 2 ± 4,6	<u>18,3 ± 3,4</u> 19,7 ± 3,7	<u>77, 4 ± 4,2</u> 86,3 ± 5,1	<u>1132,0 ± 19,3</u> 1149,0 ± 17, 7
“Кўғирчоқ” курашчини 30 секунд давомида “қоқиб” ташлаш.	4,9 ± 0,8	<u>18,7 ± 4,1</u> 34,5 ± 4,7	<u>79,7 ± 5,1</u> 152,0 ± 6,3	<u>1153,2 ± 21,5</u> 1467,3 ± 23,0

Изоҳ: махраж – тестдан олдин нисбат - тестдан сўнг

Жадвалда қайд этилган кўрсаткичлардан шуни кузатиш мумкинки, тадқиқот гурухидаги 13-14 ёшли болаларнинг тезкор – куч сифатлари шу ёшдаги спорт тури билан шуғуллунишни бошлаган болаларнига нисбатан анча суст ривожланганлиги кўзга ташланади. Масалан, агар 30 м га югуриш бизнинг натижаларимиз бўйича 6,7 с га teng бўлса, волейболчи болаларда – 5,4 – 5,6с (Ю.Д.Железняк, 1977), гандболчи болаларда – 5,6с (В.Я.Игнатъева, и соавт., 1983) га teng эканлиги маълум бўлди. Жойдан туриб узунликка сакраш ҳам 13-14 ёшли текширилувчиларимизда бошқа ёш спортчиларнига қараганда етарли эмас. Бунинг бирдан – бир сабаби, фикримизча, болаларни спорт тугарагига саралаб олинаётганда танлов синовларида шуғулланиш истагини билдирган болалар сони кўп бўлмаган. Демак, танлаб олишга рақобат бўлмаган. Шу билан бир қаторда танловда иштирок этаётган болаларга танлов шартларини яхши тушунтиրмаслик ёки тестларни ўтказиш қоидаларга (секундомердан фойдаланиш, сакраш оралигини аниқ ўлчамаслик, секундомерни стандартга жавоб бермаслиги ва ҳоказо) амал қиласлик ҳам кўрсаткичларни нотўғри олинишига сабаб бўлиши мумкин. Лекин, қандай бўлганда ҳам маҳаллий мутахасислар ва мураббийларнинг фикрига қўра, спорт тугарагларига болалар деярли танловсиз тўғридан – тўғри қабул қилинаверар эканлар. Ҳар ҳолда текширилувдан ўтказилган 20 нафар болалардан олинган кўрсаткичларнинг ўртача статистик қиймати шу болаларнинг жисмоний имкониятига ҳос хусусиятни белгилаб беради деб фараз қилиш мумкин Тезкор – куч сифатларни баҳолаш мақсадида олинган кўрсаткичларнинг физиологик қийматини аниқлаш ва уни таҳлил қилиш қайд этилган фараз тақдирига ойдинлик киритиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Кузатилган рақамлар талқини шуни кўрсатадики, болаларни 30 метрга югуриш натижаси 6,7 1,9 с га teng бўлиб, бу тезкорлик сифатининг физиологик қиймати ўзига ҳос кўринишга эга бўлди. Чунончи 30 метрга югуришдан аввал нафас олиш частотаси бир

дақиқада 17,2 мартага тенг бўлса, югуришдан сўнг сўнг бу кўрсаткич 31,1 мартагача ортди (фарқ – 13,9 марта). Демак, болалар 30 метрга чопиш учун ўртacha 13,9 марта, яъни сал кам икки баробар кўп O₂ қабул қилиниб, тахминан шунча GOg чиқаришган. Ўпканинг вентиляцион фаоллиги сезиларли даражада ортган.

Юракнинг қисқариш частотаси нисбий тинч ҳолатда 78,6 марта/дақиқага тенг бўлса, 30 метрга югуришдан сўнг юракни ритмик фаолияти 144,0 мартага фаоллашди. Бинобарин, 30 метрга югуришнинг ўртacha пульсометрик қиймати 65,4 мартага тенг экан.

Ўпканинг тириклик сигими югуришдан аввал ўртacha 1218,6 мл.ни ташкил этган бўлса, югуриш якунида бу кўрсаткич 1342,3 мл.га кўпайди. Кўриниб турибдики, 30метрга югуриш натижаси болаларнинг тезкорлик сифати юқори эмаслигидан дарак берса ҳам, олинган физиологик кўрсаткичлар шу қисқа юкламага организм кескин акс жавоб (реакция) қайтарганлигини исботлади. Организмнинг бундай реакцияси шу болаларда анаэроб иш қобилиятининг ҳали яхши шаклланмаганлигидан далолат беради.

Жойдан туриб узунликка сакраш ўртacha $145,2 \pm 4,6$ см ни ташкил этди. Шу тестни бажаришдан олдин НОЧ 3 марта / дақиқага тенг бўлса, тестдан сўнг 19,7 мартага тезлашди ҳолос. ЮҚЧ 77,3 мартадан 86,3 марта/дақиқагача тезлашди. ЎТС деярли ўзгармади ($1132,0 - 1149,0$ мл).

“Кўғирчоқ” курашчини 30 секунд давомида “қоқиб” ташлаш тести текширилувчи болалар учун маҳсус синов бўлиб, уларни бу борадаги табиий тажрибасизлигини кўрсатди. Тестни бажариш техникаси талабдан йироқ, тезлик ҳам кўнгилдагидек бўлмади. Тўғри, айрим болаларда (Асриев, Қўзиев, Бобров) “кўғирчоқ”ни 30 секунд давомида “қоқиб” ташлаш 7 – 9 мартагача бўлди. Лекин, ўртacha статистик кўрсаткич – $4,9 \pm 0,8$ марта – ушбу малака ҳали болалар томонидан умуман ўзлаштирилмаганидан дарак беради. Шундай бўлсада бу тест – малака ўз структураси бўйича мураккаб координацияли ҳаракат малакалари таркибига мансуб бўлиб, уни тез ва

самарали ижро этиш ҳатто 3 – 4 йил шуғулланган спортчиларни ҳам хар доим қўлидан келавермайди. Шунинг учун бўлса керак, 30 секунд давомида 4,9 марта ижро этилган ушбу малака – тест болалар организмига кескин таъсир этиб, текширилган функционал системалар ўта фаолашишига сабаб бўлди.

Бошқача қилиб айтганда кам ҳажмли (марта) ва паст сифатли иш бажарилган бўлсада, унинг физиологик қиймати анча катта миқдорда эканлиги кўзга ташланади. Жумладан, НОС тестдан аввал 18,7 марта/дақиқа, тестдан сўнг 34,5 марта. Демак, бажарилган ишнинг респиратор қиймати 15,8 марта/дақиқага тенг бўляяпти. ЮҚС 79,7 – 152,0 марта/дақиқа, ўТС эса 1153,2 мл – 1467,3 мл. Эътироф этиш мумкинки, энг катта физиологик қийматга эга кўрсаткич маҳсус тезкорликни белгиловчи тест –малака “қўғирчоқ” курашчини 30 секунд давомида қоқиб ташлаш машқига тўғри келаяпти.

Физиологик маълумотлардан шу нарса маълумки, инсон организмининг функционал тайёргарлиги унинг жисмоний имкониятлари билан чамбарчас боғлиқdir. Организмда қанчалик функционал захира (ёки биоэнергетик потенциал) ортиқ бўлса, шунчалик иш юкламасини кўтара олиш имконияти кенг бўлади. Лекин, функционал захира ўз – ўзидан вужудга келмайди. Аксинча, наслий мавжуд жисмоний сифатлар даражасини имкондан юқори нагрузкалар эвазига мунтазам шакллантириш зарур бўлади. Шундагина кутилган функционал захира жамғармаси тўпланади. Бинобарин, бизнинг текширувимиизда иштирок этган болаларнинг дастлабки жисмоний ва функционал потенциали ўзига хос даражага эга. Биз қуйида шу жисмоний ва функционал имкониятни стандарт (анъанавий) ва маҳсус ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида қандай шаклланиши мумкинлигини педагогик тадқиқот натижалари асосида кўришимиз мумкин.

3.3.

3.4. 13-14 ёшли болалар тезкор – куч сифатларининг ривожланганлиги.

Спортчилар фаолиятида ва хусусан мусобақа олишуви давомида барча турдаги куч сифатлари (умумий ва маҳсус, мутлоқ ва нисбий, статик ва динамик, тезкор – портловчи, куч чидамлилиги) ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Олимлар ўзининг юқори малакали спортчилар устида олиб борган кўп йиллик кузатувларига кўра полвонларни З тоифадаги гурухларга ажратган:

- техник маҳорат устунлиги;
- куч устунлиги;
- шиддат устунлиги.

Бинобарин, ўкув – тренировка жараёнида куч ва кучланиш турларини ривожлантиришга эътибор қаратиш малакали спортчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

13-14 ёшли мактаб ўқувчиларида ҳар хил турдаги куч сифатларини ўрганиш қайд этилган кўрсаткичлар малакали ёш спортчилар кўрсаткичларига нисбатан сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (5-жадвал). Жумладан икки гуруҳдаги болаларни қўшиб ҳисоблаганда ҳам уларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади.

Чунончи, қорин – қўл – бел мушаклар кучи текширилувчи спортчиларда $54,2 \pm 2,7$ кг ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткични такқослаш мақсадида шу нарса маълум бўлдики, 15 – 16 ёшдаги дзюдочиларда бу кўрсаткич 142 – 182 кг оралиғида бўлиши мумкин (В.С.Дахновский ва бошқалар, 1991). 12 – 13 ёшга тўлган волейболчиларда бу кўрсаткич анча юқори даражада қайд этилган (69,1 – 79,8 кг, Ю.Н.Клешев, А.Г.Фурманов, 1979).

13-14 ёшли болалар тезкор – куч сифатларининг даражаси. n=20

Куч турлари	Куч кўрсат-кичлари
Қўл – қорин – бел мушаклари кучи (становой куч), кг	54,2 ± 2,7
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	5,3 ± 1,2
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш – ёзиш сони)	4,5 ± 1,7
Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни букиш – ёзиш сони	8,1 ± 1,3

Турникда тортилиш тести бўйича баҳоланадиган қўлларни букувчи мушаклар кучи $5,3 \pm 1,2$ мартаға teng бўлди. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш – ёзиш) текширувдан ўтган спортчиларда $4,5 \pm 1,7$ марта ни ташкил этади.

Қўлларга таяниб горизантал ҳолатда қўлларни 30 сония давомида букиш – ёзиш ўртача $8,1 \pm 1,3$ мартаға teng бўлиб, текширувдан ўтказилган спортчиларда куч чидамлилигини етарли даражада шаклланмаган деб баҳолашга асос бўлади.

Режалаштирилган педагогик тадқиқот самараси баҳолаш мақсадида кузатув ва тадқиқот гурухларига мансуб спортчилар кўрсаткичлари алоҳида статистик таҳлил қилинди.

3.4-жадвал

Назорат (кузатув) гурухи таркибига кирувчи болаларда тезкор – куч сифатларининг даражаси. n=10

Тест машқлари	Кўрсаткичлар
	$x \pm \sigma$

Қўл , қорин, бел мушаклари кучи (становой куч), кг	$54,2 \pm 2,6$
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	$5,2 \pm 0,8$
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш – ёзиш сони)	$4,8 \pm 0,5$
Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни 30 сек. давомида букиш – ёзиш сони	$8,2 \pm 1,4$

Жадвалдан кўриниб турибдики, кузатув гурухида кучни тавсифловчи барча кўрсаткичлар тадқиқот гурухида қайд этилган кўрсаткичлардан хиёлгина паст бўлсада, бир – биридан кескин фарқ қилмаган. Бунинг асосий сабабларидан бири, фикримизча, спорт тугарагига жалб қилинган мактаб ўқувчилари ўз тайёргарлиги нуқтаи назаридан бир – бирига у ёки бу даражада ўхшаш бўлган.

Педагогик тадқиқот гурухида ушбу кўрсаткичлар бироз устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган ўқувчиларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлолмайди. Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гурухига мансуб спортчиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий – эмоционал ҳолатини ижобий погонага бироз кўтарилиганигидандир. Маълумки, болаларни мақташ, рағбарлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, охир оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

3.5 – жадвал

Педагогик тадқиқот гурухи таркибига кирувчи ўқувчиларда тезкор – куч сифатларининг даражаси. n=10

Куч турлари	Кўрсаткичлар $x \pm \sigma$
Қўл, қорин, бел мушаклари кучи (становой куч), кг	$54,9 \pm 1,9$
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	$5,4 \pm 0,7$
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш – ёзиш сони)	$4,9 \pm 0,7$
Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни 30 сек. Давомида букиш – ёзиш сони	$8,0 \pm 1,7$

3.5 – жадвалдан қайд этилган кўрсаткичларга кўра шуни таъкидлаш эътиборлики, қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш) қўлларни ёзувчи мушаклар кучидан (брусъяда қўлларни букиш – ёзиш) сезиларли даражада кам микдорни ташкил этди. Демак, қўлларни букувчи мушаклар нисбатан заифроқ ривожланганилиги маълум бўлди.

Диққатни жалб қилувчи яна бир вазият шундан иборатки, қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни 30 секунд давомида букивчи – ёзивчи мушаклар кучидан анча устун эканлиги намоён бўлди. Бу ҳолатда кўпгина тадқиқотчи олимлар хулосасига зид бўлибгина қолмай, аксинча, 9 – 10 ва бундан катта ёшдаги болаларда куч сифатини катта оғирликлар билан меъёrsиз ривожлантиришга берилиб кетмасликка эътибор қаратади.

Қизиги ва мураккаблиги шундаки, кузатилган аксарият мактабларда ўқувчиларнинг нафақат куч сифати, балки жисмоний сифатлари ҳам жуда кам ривожланган. Айрим болалар уялганларидан ҳатто турникда тортилишдан бош тортади. Демак, спорт тугараклари ёки БЎСМларга келаётган аксарият болалар ҳам жисмоний жиҳатдан деярли етарли ривожланмаган бўлишади. Шунинг учун тренерлар дастлабки тайёргарлик жараёнида машғулотларни шуғулланишга келган болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштиришлари зарур бўлади.

Ушбу вазиятни ўрганиш мақсадида биз педагогик тадқиқот ва тадқиқот натижалари ишнинг навбатдаги бандида муҳокама этилган.

Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб турибди, тажриба гурухида куч сифатларини белгиловчи барча натижалар назорат гурухидаги ёш спортчиларнидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гурухи машғулотлари давомида қўлланилган ностандарт маҳсус машқларни куч сифатини ривожлантиришда ўта самарали эканлигини исботлаяпти. Шу билан бир қаторда тажриба гурухида қайд этилган куч сифати бошқа спорт тури билан шуғулланувчи шу ёшдаги болалар кучидан анча кам ривожланганлиги маълум бўлди. Р.А.Пилоянни (1991) фикрига кўра хатто 8 – 9 ёшли болаларда тезкор – куч сифатлари нисбатан ўсган бўлар экан. Шунинг учун шу ёшли ўқувчилар машғулотида тезкор – куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини бемалол кўпайтириш тавсия этилади. 12 – 13 ёшли ўқувчиларда эса, чидамкорлик, 14 – 15 ёшда эгилувчанлик ва тезкор кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидланган. Ушбу фикрни В.Ф.Башкиров (1987) ва В.П.Филин (1987)лар ҳам қўллаб қувватлашган.

Бинобарин, олинган тадқиқот натижалари ёш спортчиларнинг ўқув – тренировка машғулотларида тезкор – куч машқлари ҳажмини ортириш чорасини кўриш тақозо этилади. Айтиш зарурки, бундай машқлар ҳажмини ошириш фақатгина стандарт машқлар ҳисобига бўлмасдан, балки кўпроқ ностандарт маҳсус машқларни мусобақа тариқасида қўллаш яхши натижа беради.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасини ифодаловчи тест машқлари натижаларига кўра, назорат ва тадқиқот гурухларида тадқиқот бошида кузатилган кўрсаткичлар бир – биридан деярли фарқ қилмади. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор–куч ва тезкор–куч чидамлилиги текширилувчи 13-14 ёшли ўқувчиларда етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди.
2. Тадқиқот якунида тахлил этилган куч ва куч чидамлилиги , тезкор – куч, махсус тезкор – куч ҳамда махсус тезкор – куч чидамлилигини ифодаловчи кўрсаткичлар тадқиқот гурухида назорат гуруҳига нисбатан 65 - 70 фоизга ўсганлиги қайд этилди. Бинобарин тадқиқот гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар шу гуруҳдаги ўқувчиларга нисбатан кўлланилган жисмоний тайёргарлик машқларини ўта самарали эканлигидан далолат беради.
3. Жисмоний сифатлар ва вестибуляр анализатори функциясини шакллантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси тадқиқот гурухидаги ўқувчилар техник маҳоратини (назорат гурухидаги ўқувчиларга нисбатан) 3,7 баллдан 7,3 балгача ошишига сабабчи бўлди.
4. Пировардида шуни таъкидлаш зарурки, болаларни жисмоний, техник функционал тайёргарлигини шакллантириш мақсадида танлаб олинган умумий ва ихтисослаштирилган машқлар мажмуаси малакали спортчиларни тайёрлашда ўта муҳум илмий – амалий аҳамиятга эга эканлиги ўtkазилган тадқиқот натижалари ёрдамида исботланди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. Тошкент, 2002 йил 24 октябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги Қарори. Тошкент, 2002 йил 31 октябр.
3. Ўзбекистон Республикаси “Конститутцияси”.- Т.: Ўзбекистон., 1992й. 44 – бет.
4. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқоли ва тараққиёти йўли.- Т. “Ўзбекистон”, 1992й. 70 – бет.
5. Каримов И.А. «Баркамол авлод — Ўзбекистон тараққиёти пойдевори». Тошкент, 1997 й.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. 1992 йил. 14 – январ.
7. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги Қонуни. 1997йил 29 август.
8. Ўзбекистон Республикаси “Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси” (1992). Учитель Ўзбекистон газетаси. 1992. (43.44.48)
9. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони. Тошкент, 1993 йил.
10. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонун (янги таҳрир) - Т, 2000, 26 май.
11. Азимов И., Собитов Ш. Физиология. Тошкент, 1993.
12. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М., ФиС, 1988г., 330с.

13. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно – силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс.канд.пед.наук, М.,1990г., 23с.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, М., ФиС, 1980г.
15. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982г., 256с.
16. Керимов Н.А. «Методика программирования скорости о силовой подготовки в спортивной борьбе» Тошкент 1994 й.63ст.
17. Керимов Ф.А., Юсупов Н. «Кураш учун ҳаракатли ўйинлар» Тошкент, 2006 й.
18. Керимов Ф.А. «Разработка компьютерной системы контроля среди детей и молодежи» Москва 1998 й.25ст
19. Матвеев И. Теория и методика физической культуры. М., ФиС. 1991.
20. Насимов Р.С. Қизларда жисмоний тарбия. Т., 1991.
21. Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов, Автореф. канд.пед.наук, М., 1987г., 23с.
22. Нуршин Ж.М., Саломов Р.С.Г Керимов Ф.А. «Узбекча миллий кураш» Тошкент 1993 й.67ст.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов, М.,ФиС, 1986г., 284с.
24. Платонов В.Н. Адаптация в спорте, Киев, 1988г., 215с.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997г., 584с.
26. Тоймуродов О.Р. «Ўзбек миллий кураши». Т., 1998.
27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987г.31ст.

Гулистон Давлат Университети Педагогика факультети 4-босқич талабаси
АБДУЛЛАЕВ ЎРОЛ томонидан 5141900-Жисмоний тарбия ва жисмоний
 маданият таълим йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун
**«Умумтаълим мактаблари VI-VII синф ўқувчиларининг тезкор-куч
 сифатларини ривожлантириш»** мавзусидаги
 битириув малакавий ишига
раҳбар хулоаси

Маълумки, спортнинг порлоқ келажаги спорт заҳиралари доирасининг кенглиги ва сифатига бевосита боғлиқдир. Бинобарин, ўзбек спортини жаҳон майдонига олиб чиқиши, уни рақобатбардош поғонага кўтариш болалар спортини илмий асосда ташкил қилиш ва бу борада самарали педагогик технологиялар жорий этиш муҳим аҳамият касб этади. Фақатгина мақсадга мувофиқ ташкилий ва услубий тадбирларни илмий асосда амалга оширилсагина, ушбу мақсадга эришиш мумкин. Шу жумладан ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш муаммолари ҳам ушбу ҳолатларни кўзда тутади.

Мен талаба танлаган мавзуу долзарб эканлигини даъқидлайман.

Абдуллаев Ўрол томонидан тайёрланган битириув малакавий иши кириш, 3 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

Ишнинг кириш қисмида талаба мавзунинг долзарблигини илмий асослаб, унинг мақсади ва вазифаларини ёритиб берган

1 бобда талаба томонидан мавзуга оид муаммонинг адабиий манбалардаги ҳолати 30 га яқин илмий-услубий адабиётларга мурожаат қилинган ҳолда ўрганилган.

2 бобда тадқиқотнинг ташкил этилиши ва усуllibарига тавсиф берилган.

Ишнинг 3 бобида 13-14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш бўйича бевосита талабанинг шахсий кузатув ишлари ёритиб берилган. Талаба томонидан олиб борилган тадқиқот натижалари 5 та жадвалда ўзининг аксини топган.

Хулоса ва амалий тавсиялар ишнинг моҳиятига мос тушади.

Мен Абдуллаев Ўрол томонидан бажарилган “Умумтаълим мактаблари VI-VII синф ўқувчиларининг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш” мавзусидаги битириув малакавий иши амалдаги Низомлар асосида шакллантирилганлиги ва мустақил тарзда бажарилганлиги учун, уни Давлат аттестацияси комиссиясида ҳимоя қилишга тавсия этаман.

“26”. 05. 2018 й. Илмий раҳбар .

