

JAVLON ISHTAYEV

TEZKOR-KUCH SPORT TURLARIDA
PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATNI
RIVOJLANISHIGA YANGICHA
METODOLOGIK YONDOSHISH



ISHTAYEV JAVLON MAVLONBOYEVICH

**TEZKOR-KUCH SPORT TURLARIDA
PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATNI
RIVOJLANISHIGA YANGICHA
METODOLOGIK YONDOSHISH**

MONOGRAFIYA

Toshkent-2017

UO`K796.332.(075)

KBK 75.715

I 15

ISHTAYEV J. M. Tezkor-kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishiga yangicha metodologik yondoshish. Monografiya.-T.:O`zDJTI, 2017, 224 bet.

O`zDJTI Uslubiy Kengashining 2016 yil 29 martdagi 3-sonli qarori bilan monografiya nashrga tavsiya etilgan.

Annotatsiya

Mazkur monografiya sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish muammolariga qaratilgan. Ushbu muammoning dolzarbligi tezkor kuch sport turlarida texnik-taktik harakatlarni egallashni osonlashtirish. Sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatini aniq o'lchash va rivojlantirishni keskinlashtirish maqsadida "SPORK" (sportchilarni portlash qobiliyati, mualliflik huquqi № AGU 0070) moslamasi yaratildi. Yaratilgan usulning boshqa usullardan farqi –vertikal sakrash mashqini bajarish mobaynida o'sib boruvchi ustanovkasi mavjudligi. Ilmiy tadqiqotlar jarayonida olingan natijalar asosida "SPORK" moslamasining yaratilgan yangi metodikalarga qo'yilgan talablarga javob berishi tasdiqlandi.

Har xil vazn toifali sportchilarda "SPORK" moslamasi yordamida olingan vertikal sakrash ko'rsatkichlarini bir xil kattaligi sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati deb ifodalandi.

O'tkazilgan eksperimentlarda, "SPORK" moslamasi yordamida maxsus sharoit yaratish orqali vertikal sakrash mashqlari: futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini tezkor rivojlanishiga, ushbu qobiliyatni tezkor rivojlanishi belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshishiga, maktab o'quvchilarining "Alpomish va Barchinoy" meyorlarini egallashga hamda og'ir atletikachilarning shaxsiy omillarini ijobiy o'zgarishiga ta'sir etishi isbotlandi.

Monografiya kirish, beshta bob, xulasalar, takliflar, foydalangan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

Monografiya talabalarga, magistrantlarga, katta ilmiy xodim –izlanuvchilarga hamda murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga tavsiya etiladi.

Taqrizchilar:

p.f.d.prof. Salomov Rahmatilla Salomovich

p.f.d.prof. Koshbaxtiyev Ildar Ahmedovich

psix.f.n.dots. Arziqulov Dilshod Nematovich

ISBN 978-9943+24-110-7-5

© «Tafakkur nashriyoti» 2017.

MUNDARIJA

KIRISH.....	6
-------------	---

I BOB. PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATINING ZAMONAVIY ADABIYOTLARDA AKS ETISHI VA UNING METODOLOGIK ASOSLARI.....	13
---	-----------

1.1. O'zbekiston va xorijiy adabiyotlarda portlovchi harakat qobiliyati o'rganilishining bugungi holati.....	13
1.1.1. Kuch va uning turlarini tavsifi.....	14
1.1.2. Tezkor-kuch hamda portlovchi kuch tushunchalari va ularni rivojlantirish haqida.....	16
1.1.3. Portlovchi harakat qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish usullari.....	20
1.1.4. Portlovchi kuch harakat qobiliyatini rivojlantirish usullari.....	23
1.2. Portlovchi harakat qobiliyati shakllanishining metodologik asoslariga qisqacha tavsif.....	29
1.2.1. Qobiliyatni zamonaviy ifodalanishi.....	29
1.2.2. Psixomotorika integral tizim yig'indisi ekanligi.....	34
1.2.3. P.K. Anoxinning funksional tizim nazariyasining psixomotor harakatlarni boshqarishdagi ahamiyati.....	38
1.2.4. Ustanovka nazariyasi va uning faoliyatdagi ahamiyati.....	41
Bob bo'yicha xulosalar.....	43

II BOB. SPORTCHILARNING PORTLASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH UCHUN YARATILGAN MOSLAMASINING TUZILISHI VA FUNKSIYASI.....	45
---	-----------

2.1. "SPORK" moslamasining tuzilishi va funksiyasi.....	45
2.1.1. "SPORK" moslamasining tuzilishi.....	45
2.1.2. "SPORK" moslamasining funksiyasi.....	47
2.2. Y.M. Abalakov uslubi va "SPORK" moslamasi yordamida o'lchangan vertikal sakrash ko'rsatkichlarining tahlili.....	51
2.3. "SPORK" moslamasi yordamida maktab o'quvchilarni portlovchi harakat qobiliyatning yoshi bo'yicha olingan ko'rsatkichlari.....	55
2.4. "SPORK" moslamasida portlovchi harakat qobiliyati	

ko'rsatkichlarini yuqori toifali belbog'li kurashchilar mahorati bilan bog'liqligi.....	59
2.5.“SPORK” moslamasi ko'rsatkichlarining farqlovchi kuchini erkin kurashchilar mahorati bilan bog'liqligini eksperimental aniqlash.....	62
2.6.Yangi yaratilgan uslublarga qo'yilgan talablarga «SPORK» moslamasining javob berishi.....	65
Bob bo'yicha xulosa.....	70

III BOB. FUTBOLCHILARNING PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATINI “SPORK” MOSLAMASI YORDAMIDA RIVOJLANISHINI EKSPERIMENTAL ASOSLASH.....73

3.1.Futbol adabiyotlarida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish vositalari.....	73
3.2.“SPORK” moslamasi yordamida yosh futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishi.....	74
3.3.Yosh futbolchilarda vertikal sakrash psixomotorikasini rivojlantirishning oddiy sensomotor reaksiyaga ta'siri.....	84
3.4.Temperament turlarining futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga ta'siri.....	91
3.5.Sportchilarni muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivlarining portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga ta'siri.....	93
3.6.Tatqiqotlardan olingan natijalarning muhokamasi.....	95
Bob bo'yicha xulosa.....	106

IV BOB. PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATNI KESKIN RIVOJLANISHINING YOSH OG'IR ATLETIKACHILARNI SHAXSIY OMILLARIGA VA FAOLIYATIGA TA'SIRI.....109

4.1.Tadqiqotning tashkil etilishi.....	111
4.2. Eksperiment natijalari va ularning muxokamasi.....	113
4.2.1.“SPORK” yordamida vertikal sakrashning natijalari portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichi ekanligi.....	113
4.2.2.Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishining shaxsiy omillarga ta'siri.....	119
Bob bo'yicha xulosa.....	120

**V BOB. PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATNI
RIVOJLANTIRISHNING YOSH YAKKAKURASHCHILARNI
MUSOBAQA FAOLIYATIGA HAMDA O'QUVCHILARNING
"ALPOMISH" VA "BARCHINOY" ME'YORLARINI
O'ZLASHTIRISHIGA TA'SIRI.....122**

5.1.Yosh belbog'li kurashchilarning portlovchi harakat qobiliyatini maqsadli ustanovka asosida rivojlanishining musobaqa natijalariga ta'siri.....	122
5.2. Belbog'li kurash sportining respublikamizda rivojlanishi to'g'risida qisqacha ma'lumot.....	122
5.2.1.Pedagogik eksperimentning maqsadi, vazifalari va tashkil etilishi.....	124
5.2.2.Pedagogik eksperiment natijalari va ularning muhokamasi.....	125
Birinchi qismining xulosasi.....	131
5.3. O'quvchilarda portlovchi harakat qobiliyatni maqsadli ustanovka asosida rivojlantirishning "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini o'zlashtirishda samaradorligi.....	132
5.3.1.Pedagogik eksperimentning maqsadi, vazifalari, metodlari va uning tashkil etilishi.....	133
5.3.2.Tajriba natijalari va ularning muxokamasi.....	134
Eksperimentning ikkinchi qismi bo'yicha xulosalar.....	143
XULOSALAR.....	143
TAVSIYALAR.....	151
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	153
ILOVALAR.....	168

KIRISH

Jahondagi har qaysi mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda o'z xalqining, yoshlarining jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Hozirda davlatlar o'rtasidagi o'zaro musobaqa, kuch-qudratini namoyon etish bellashuvi, asosan, ikki yo'nalishda – jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi hamda aql-zakovat, ya'ni intellektual faoliyat sohasida ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ilmiy ta'bir bilan aytganda, xalqning jismoniy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zaxiralarni shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz birinchi Prezidenti Islom Karimov mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda sog'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini ko'rdi. Ana shu maqsadda istiqlolning dastlabki yilidayoq «Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasi tashkil etildi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola, sog'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoqli qadamlar qo'yildi. Birinchi davlat mukofotining «Sog'lom avlod uchun»¹ ordeni deb atalgani bu boradagi intilishlar qanchalik qat'iy va uzoq maqsadlarni ko'zlaganidan dalolat edi.

Muhimi shundaki, davlatimiz rahbari “mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb bildi, bu sohadagi tadbirlarni o'zaro uyg'un va mushtarak tarzda tashkil etish taklifini berdi.”²

Bugun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga

¹Соглом авлод – бизнинг келажакимиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг Соглом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисида сузлаган нутқи. Т., 2000., Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соглом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони (1993, 4 март), Ўзбекистон Президенти И.А.Каримовнинг “Соглом авлод учун орденини топшириш маросимида сузлаган нутқи. Т.: Ўзбекистон 1994.2-том.2076.

²Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. (Республика президенти Ислон Каримовнинг “Универсиада-2000” спорт анжумани катнашчиларига табриги) Тошкент, 2000й.

kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimizning, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilayotgani mazkur sohadagi ishlarning naqadar puxta o'ylab, uzoqni ko'zlab amalga oshirilganini ko'rsatadi.

Ana shu ezgu ishlar hozirgi kunda ham izchillik va qatg'iyat bilan davom ettirilib, xalqimiz, avvalo, yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga mustahkam zamin bo'lmoqda, mamlakatimizda jismoniy-intellektual resurslarning ro'yobga chiqishini ta'minlamoqda. Buning zahirida yurtboshimizning «Buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi»⁵ degan g'oyalari mujassam. Boshqacha qilib aytganda, yurtimizda sog'lom avlodni voyaga yetkazish vazifasiga qudratli davlatni shakllantirish, ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etish, huquqiy fuqarolik jamiyati barpo etish jarayonining muhim sharti sifatida qaralmoqda. Yoshlarimizning sport sohasida erishgan ulkan yutuqlari mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijobiy islohotlar, yaratilayotgan shart-sharoitlar mevasidir. Yoshlarimizning sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga yetayotgani va O'zbekiston sharafini dunyo miqyosida munosib himoya qilayotgani mamlakatimiz nufuzining tobora ortib borayotganidan darak beradi. Mana shunday sport yulduzlari timsolida yurtimizning yorug' kelajagiga ishonch mustahkamlanib boradi.

Bugungi kunda poytaxtimizda, viloyat va tuman markazlarida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishini ta'minlovchi birlamchi omil – munosib shart-sharoitlar yaratildi. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarning barpo etilishi o'quvchi-yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'la qamrab oladigan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyo qarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intellektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlamoqda.

Odatda, ko'pchilik sport deganda insonning faqat jismoniy kamolotini, ya'ni uning kuch-quvvatga to'lib, sog'lom yurishini tushunadi. Bu – bir tomonlama noto'g'ri qarashdir. Zero, sport

⁵ Karimov I.A. Ўзбекистон XXI asr b'asasida: "Xaf'asizlikka tahdid, barkarorlik shartlari va taraqqiёт sharoitlari" nomli asari. - Toshkent: Ўзбекистон, 1997. – 326 b., Karimov I.A. Юсак маънавият енгилмас куч. -Ташкент: Маънавият, 2008. –176 б., Karimov I.A. Соғлом келажағимизнинг муҳим омили // Ўзбекистон овози. – 2009. -17 январь.

insonning jismoniy, ma'naviy va intellektual kamolotga yetishida ham juda katta ahamiyat kasb etadi.

Birinchi Prezident Islom Abdug'anievich Karimov sport sohasiga juda katta e'tibor qaratib kelmoqda. Shu borada 1992 yilning yanvar oyida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning huquqiy asosi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»⁴ gi qonun qabul qilindi.

Yurtni bitta maqsad atrofida birlashtira oladigan, xalqning g'urur va tuyg'usini oshiradigan, yoshlarni o'ziga jalb qila oladigan sportning ommaviy o'yin turi – futbolni yanada rivojlantirish maqsadida 1993 yilda qabul qilingan «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» va 1995 yilda «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilindi. Natijada mamlakatda sportni keng miqyosda ommaviy ravishda rivojlantirish harakatlari jonlanib, respublikamizning barcha o'quv muassasalarida futbol maydonchalari tashkil etildi, Qoraqolpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri markazlaridagi barcha stadionlar qayta ta'mirlandi, joylardagi futbol maydonlari xalqaro standartlar darajasida rekonstruksiya qilindi, barcha viloyatlarda futbol maktab-internatlari tashkil etildi va tegishli mutaxassis kadrlar bilan to'ldirildi hamda katta futbolning professional klublar tizimiga o'tkazilishiga asos bo'ldi.

1994 yildan Toshkentda ATP tasnifidan joy olgan «Prezident Kubogi» xalqaro turniri, «Toshkent Open» xalqaro ayollar turniri, shuningdek, Farg'ona, Samarqand, Guliston, Buxoro, Qarshi va boshqa shaharlarda «Challenjer», «Fyuchers» va «Satellit» turkumidagi xalqaro tennis turnirlari o'tkazilib kelinmoqda. 1997 yilda mamlakatimizda tennisni rivojlantirish va uni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan maxsus jamg'arma tashkil etildi. Mamlakat aholisi o'rtasida tennisni targ'ib etish va jalb qilish, shug'ullanuvchilarga tegishli sharoitlar yaratish maqsadida "O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" Vazirlar Mahkamasi qarori qabul qilindi (1998y). Unga muvofiq, viloyatlarda tennis federatsiyalari, klublari tashkil etildi, ushbu sport turi yuqori bosqichga olib chiqildi.

Mamlakatda Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan sport turlarini rivojlantirish bilan birga, milliy sport turi "Kurash"ning jahon sport arenalariga olib chiqish borasida mislsiz ishlar amalga oshirildi.

⁴Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни (14 январь 1992йил).

O'zbek milliy sporti - kurashni yanada rivojlantirish, uning xalqaro maydonda mustahkam o'rin egallashi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1999 yilda «Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasini qo'llab-quvvatlash to'g'risida»gi farmonni imzoladi. Unga ko'ra, yurtimizda Xalqaro kurashni rivojlantirish jamg'armasi tuzildi.

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni kompleks rivojlantirish maqsadida «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Vazirlar Mahkamasining qarori 1999 yilda qabul qilindi. Unga binoan, «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi kontsepsiyasi» hamda «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»⁵gi qonunning yangi tahrirdagi loyihasi ishlab chiqilib, 2000 yilda Oliy Majlis sessiyasida qabul qilindi. Ushbu qonun 2015 yilning 4 sentabrida yangi taxriri qabul qilindi.

Sport mashg'ulotlariga o'quvchilarni ommaviy ravishda, uzluksiz jalb qilishni tashkil etish maqsadida, "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to'g'risida"⁶ 2003 yilda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori qabul qilindi. Mazkur qaror asosida mamlakatda umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari hamda oliy ta'lim muassasalari talabalarining "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarining hududlarda respublika final bosqichlarini o'tkazish rejasi belgilandi.

Bolalar uchun sport tovarlari turlarini ko'paytirish hamda mintaqalar, maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlari ehtiyojlarini ta'minlashga qaratilgan "Bolalar sportini targ'ib qilish va bolalar uchun sport tovarlari ishlab chiqarish turlarini kengaytirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" Vazirlar Mahkamasining (2003 yil) qarori qabul qilinib, uning asosida mamlakatda sport kiyimlari va anjomlarini ishlab chiqarish yo'lga qo'yildi. Jismoniy tarbiya va sportni ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish, uning mohiyatini mamlakat aholisiga keng yetkazish maqsadida, Vazirlar Mahkamasining

⁵ O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sport tuzilishida"gi qonuni. 1999.

⁶ O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 3-iyun 2003-iy. "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish tuzilishida"gi 244-sonli qarori.

2003 yilda "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora tadbirlari to'g'risida"⁷ gi qarori qabul qilinib, unga binoan, O'zbekiston televideniyasida maxsus "Sport" kanali tashkil etildi.

1998 yil 6 sentyabrda bo'lib o'tgan ta'sis kongresida O'zbekiston respublikasi brinchi prezidenti I .A. Karimov kurash assotsiatsiyasining doimiy faxriy prezidenti etib saylandi. 1999 yil kurashni rivojlantirish va shu yilning boshida 1999 yil 20 fevralda 51-sonli buyrug'ida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida sportning voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, tennis va kurash turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish to'g'risidagi buyrug'idan so'ng sportga bo'lgan e'tibor yanada ortdi.

Zamonaviy sportda sportchilarimizning mahoratlari kundan kunga oshib, yetakchi davlatlar qatoriga tenglashmoqda. XXXI –yozgi Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan sportchilarimiz rekord ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishdi. 4 ta oltin 2 ta kumush 7 ta bronza medallarini qo'lga kiritib 206 davlatlar orasida 21 o'inni egallashdi. XV-paralimpiachilar esa 176 davlatlar orasida 8 oltin, 6 ta kumush, 17 ta bronza medallariga sazovor bo'lib umumjamoa orasida 16 pog'onani egallashdi. Ushbu natijalarning ortib borishi respublikamizda sport psixologlariga bo'lgan ehtiyoj nihoyatda balandligini har bir sport sohasida kuzatishimiz mumkin.

Bugungi kunga kelib O'zDJTI sport psixologlarining dastlabki bitiruvchilarini uchirma qilishga muvaffaq bo'ldi. Sport komandalarida psixologlar uchun ishchi o'rinlar ajratilganligini ko'rishimiz mumkin. Bu esa o'z navbatida sport psixologlarining zimmasida yanada katta mas'uliyat borligini ko'rsatadi.

Bizning yurtimizda yoshlar tezkor kuch sport turlari bilan shug'ullanishga qiziqish ham katta. Ushbu sport turlari portlovchi harakat qobiliyatini yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Chunki musobaqalarda g'alaba qozonishda tezkor kuch hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tezkor kuch sport turlarida adabiyotlar tahlili asosida sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanganligi respublikamizda va dunyo miqyosida ham o'z dolzarbligini yo'qotmagan.

⁷Ўзбекистон Президентининг "Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги Фармони 24 сентябрь 2002 йил., Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь 2002й. "Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида"ги 374-сонли қарори.Ахматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Тошкент: 2005. Б. 47-49., -254б.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatiga oid adabiyotlarni tahlil etish natijasida ma'lum bo'ldiki, sport turlari nazariyasida (gandbol, futbol, voleybol, basketbol, og'ir atletika, kurash va boshqalarda) alohida maqolalarda mualliflar portlovchi kuchni jismoniy sifat deb ta'riflaganlar. Ushbu mualliflar portlovchi kuchning ko'proq fiziologik mexanizmlari, ya'ni muskullarning tuzilishi, biokimyoviy jarayonlar, qizil va oq muskullar munosabati, muskullarning koordinatsiyasi va boshqalarni izohlab berganlar. Yuqorida aytilganlarni rad etmagan holda portlovchi kuch ma'lum bir harakat bajarilishi natijasida namoyon bo'lishini ta'kidlaymiz. I.M.Sechenov ta'riflashicha, har bir ixtiyoriy ongli boshqariladigan harakat aktlari psixomotorika deb ataladi. Shu nuqtai nazardan portlovchi kuch harakatini shartli ravishda ikkita tarkibga ajratish mumkin. Ya'ni portlovchi va kuch tarkiblari. Portlovchi – muskulning tezkor qisqarishini ta'minlovchi tarkib. Keyingisi nerv impul'si ta'siri ostida vujudga keluvchi kuch tarkibi. Kuchning namoyon bo'lishi albatta fiziologik va biokimyoviy jarayonlar bilan bog'liq. Ya'ni efferent nerv tizimi bilan birga u boshqa fiziologik, biokimyoviy jarayonlar ta'siri ostida namoyon bo'ladi. Agar bu ikki tarkibning bir-biriga ta'sir etish kontekstiga qaralsa, bunda birinchi tarkib (portlash)ning ikkinchisi (kuch)ga nisbatan ustunligi ko'zga tashlanadi. Chunki portlovchi kuchning namoyon bo'lishida uni ishga tushirish mexanizmi bo'lib hisoblanadi. Muskulning portlovchi vaqti kamayishi natijasida portlovchi kuchning namoyon bo'lish shiddati kuchayadi. Shu bilan birga, portlovchi kuch shiddatini muskulning mutlaq kuchi kattaligini orttirish orqali ham oshirsa bo'ladi.

Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirgan holda tezkor-kuch sport turlarida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati shakllanishining metodologik asoslari xususiyatlarini tadqiq qilish sportda muhim hayotiy masalalarni hal qilishda muayyan ahamiyat kasb etadi, deb xulosa qilish mumkin.

Bu tadqiqot mavzusining umumiy dolzarbligini asoslasi, mavzuning xususiy dolzarbligi quyidagi holatlar bilan belgilanadi:

- Tadqiq etilayotgan mavzu butun jamiyat orzusi – respublikamiz sportini saviyasini oshirish va unga erishish yo'lining negizlari, shakllanish bosqichlari va tendentsiyalarini yoritib berishga qaratilgan.

- Tezkor-kuch sport turlarida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati shakllanishining metodologik asoslarini o'ziga xos xususiyatlari, ijtimoiy-falsafiy negizlarini turli yondashuvlar hamda

qarashlar asosida o'rganish va ulardan samarali foydalanish yo'llarini imkoniyat darajasida ko'rsatib beradi.

- Portlovchi harakat qobiliyati ko'p sport turlari bo'yicha musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi (futbol, og'ir atletika, belbog'li kurash, kurash, erkin kurash, yengil atletikada itqitish, sakrash sport turlarida va boshqalar).

- Portlovchi harakat qobiliyati metodologiyasi psixofiziologik nuqtai nazardan chuqur o'rganilmagan.

- Portlovchi harakat qobiliyatini o'lchov usuli mukammal emasligi, ya'ni chuqurlikka sakrash, metrli lenta bilan balandlikka sakrash, platformadan balandlikka sakrashni vaqt orqali o'lchashda bir qator noqulayliklarning borligi va, ayniqsa, uni rivojlantirishning murakkabligi, zamonaviy qulay usullarning yo'qligi.

- Alohida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishning musobaqa natijalari hamda sportchilarning shaxsiy omillariga ta'siri o'rganilmagan.

- Vatanimizdagi va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida portlovchi harakat qobiliyati va psixomotorika shaklida ularning mexanizmlari va uning rivojlanishi, musoboqaning samaradorligiga, sportchining holatiga, psixik jarayonining rivojlanishiga ta'sirini uchratmadik.

- Portlovchi harakat qobiliyatini aniq va oson o'lchaydigan asboblarni yo'qligini hisobga olgan holda, portlovchi harakat qobiliyatini har tomonlama o'rganish va uni rivojlantirish natijasida sportchiga bo'lgan ta'sirini aniqlash.

- Yuqoridagi muammolarni inobatga olib portlovchi harakat qobiliyatini o'lchash va rivojlantirishning yangicha uslubini yaratish nafaqat respublikamizda hatto dunyo miqyosida ham dolzarb muammolardan hisoblanadi.

I BOB. PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATINING ZAMONAVIY ADABIYOTLARDA AKS ETISHI VA UNING METODOLOGIK ASOSLARI

1.1. O'zbekiston va xorijiy adabiyotlarda portlovchi harakat qobiliyati o'rganilishining bugungi holati.

Portlovchi harakat qobiliyati aslida portlovchi kuch bilan birgalikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun zamonaviy adabiyotlarda mualliflar portlovchi harakat qobiliyatini kuch bilan birga qo'shib o'rganilgan.

Yuqorida aytilgan portlovchi kuch ma'lum bir harakat bajarilishi natijasida namoyon bo'ladi. Ushbu harakatlar ixtiyoriy harakatlarga kiradi. Har bir ixtiyoriy harakat bu ongli harakatdir. I.M.Sechenov ta'riflashicha, har bir ongli boshqariladigan harakat aktlari psixomotorika deb ataladi. Shu nuqtai nazardan portlovchi kuch harakatini shartli ravishda ikkita tarkibga ajratish mumkin. Ya'ni portlovchi va kuch tarkiblari. Portlovchi – muskulning tezkor qisqarishini ta'minlovchi tarkib. Keyingisi nerv impul'si ta'siri ostida vujudga keluvchi kuch tarkibi. Kuchning namoyon bo'lishi albatta fiziologik va biokimyoviy jarayonlar bilan bog'liq. Ya'ni efferent nerv tizimi bilan birga u boshqa fiziologik, biokimyoviy jarayonlar ta'siri ostida namoyon bo'ladi. Garchi bu ikki tarkibning bir-biriga ta'sir etish konteksti qaralsa, bunda birinchi tarkib (portlash)ning ikkinchisi (kuch)ga nisbatan ustunligi ko'zga tashlanadi. Chunki portlovchi kuchning namoyon bo'lishida u ishga tushirish mexanizmi hisoblanadi. Muskulning portlovchi vaqti kamayishi natijasida portlovchi kuchning namoyon bo'lish shiddati kuchayadi. Shu bilan birga, portlovchi kuch shiddatini muskulning mutlaq kuchi kattaligini orttirish orqali ham oshirsa bo'ladi.

Biz olib borgan eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan moslamada portlovchi harakat qobiliyatini har xil sport turlarida o'lchanganda (belbog'li kurash, erkin kurash, turon sporti, og'ir atletika, futbol va yengil atletikachilarda) sportchilarda sakrash kattaligi bir biriga tengligi aniqlandi. Bunda savol tug'iladi, bu o'lchovlarni portlovchi kuch desa bo'ladimi yoki yo'qmi? Bunga tabiiy javobni eksperiment jarayonida oldik. Aslida kuch kilogramm yoki djoulda o'lchanadi. Yaratilgan yangi vertikal sakrashni o'lchaydigan "SPORK"

nomli moslama o'lchovi santimetrda. Santimetrda olingan natijalarni biz har xil sportda solishtirsak unda noto'g'ri xulosaga kelish mumkin. Masalan bir xil vazndagi og'ir atletikachi va futbolchilarni natijalari teng bo'lsa, u holda ularning portlovchi kuchi teng deb aytib bo'lmaydi. Chunki og'ir atletikachining kuchi futbolchinikiga nisbatan ortiq bo'ladi. Boshqacha aytganda, teng sakragan futbolchi og'ir atletikachini ko'targan shtangadagi vaznni ko'tara olmaydi. Og'ir atletikachining mutlaq kuchi futbolchiga nisbatan kattaligi hammaga ma'lum.

O'rganilgan adabiyotlardan ma'lum bo'ldiki, portlovchi harakat qobiliyatini shakllanishi hamda rivojlanishi alohida ta'riflanmagan buni kuch bilan qo'shilgan holda ta'riflangan. Aslida biz o'rganayotgan muammo sportchi kuchini ko'paytirishga qaratilgan. Shuning uchun quyida portlovchi kuch to'g'risidagi adabiyotlarni tahlil etamiz.

1.1.1.Kuch va uning turlarini tavsifi

Kuch deganda sportchining tashqi qarshilikni yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi deb ta'riflaydilar. [21, 22, 23, 24, 25, 32, 34, 35, 36, 37, 41, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 70, 78, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 93, 99, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 120, 133, 134, 135, 136, 142, 151, 152, 156, 168, 176, 185, 186, 188, 189, 191, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 205, 206, 208, 209,]. Ushbu mualliflar kuch sifatini quyidagi turlarga bo'lib tavsiflashgan.

Umumiy kuch – bu sportchining maxsus harakatlariga taa'lluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch.[36, 37, 41, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 75, 78, 83, 84, 85, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 99, 100, 101, 102, 133, 134, 135, 136, 156,].

Mutlaq kuch –inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi. [34, 48, 49, 50, 51, 52, 57, 58, 59, 60, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 133, 134, 135, 136, 182, 188, 189, 191, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 205, 206, 208].

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1kg vazniga to'g'ri keladigan kuch sportchining shaxsiy og'irligini yengib o'tish imkoniyati ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega. [34, 35, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 57, 58, 59, 60, 71, 72,

103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 121, 122, 133, 134, 135, 136, 188, 189, 191, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 205, 206, 208].

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir, deb ta'riflashadi. [47, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 61, 75, 78, 83, 84, 85, 90, 93, 94, 99, 100, 156].

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi. [19, 20, 21, 22, 23, 34, 35, 42, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 71, 72, 76, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 116, 117, 133, 134, 135, 136, 138, 147, 158, 169, 188, 189, 191, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208].

Portlovchi kuch– qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. [15, 23, 24, 25, 32, 57, 58, 59, 60, 73, 74, 87, 88, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 128, 133, 134, 135, 136, 159, 188, 189, 191, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203]

Yurtimiz mualliflari L.R.Ayrapetyans, A.A.Po'latovlar 2012, A.M.Achilov, J.A.Akramov, O.V.Goncharova 2009. Kuch qobiliyatlarini ikki turga ajratadi.

1) Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan shaxsiy kuch qobiliyatlar.

2) Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nikuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan tezlik kuch qobiliyatlari.

Ular kuchni yana ikki turini ko'rsatishadi, ya'ni tezlik kuch va nisbiy kuch:

Tezlik – kuch qobiliyatlarining muhim turi “portlash” kuchidir. Portlash kuchining yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

Nisbiy kuch – mutlaq kuch kattaligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bir ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay, deb quyidagi formuladan foydalanishni tavsiya etadi.

$$\text{Nisbiy kuch} = \frac{\text{Maksimal kuch}}{\text{Jism og'irligi}}$$

Portlovchi kuchni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatiga oid xorijiy va yurtimiz adabiyotlarini tahlil etish natijasida ma'lum bo'ldiki, sport turlari nazariyasida (gandbol, futbol, voleybol, basketbol, og'ir atletika, kurash va boshqalarda) alohida maqolalarda mualliflar [32, 34, 35, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 61, 62, 75, 78, 82, 87, 88, 92, 119, 126, 127, 139, 145, 147, 150, 167, 180, 181, 188, 189, 192, 197, 204, 205, 206, 207, 208], portlovchi kuchni jismoniy sifat deb ta'riflaganlar. L.P.Matveev [1991y.] jismoniy sifat atamasini nomuvofiq deb, jismoniy qobiliyat atamasini kiritishni taklif etadi. Shu tariqa, so'ngi yillardagi adabiyotlarni tahlil qilish natijasida ko'pchilik mualliflar ushbu qobiliyat atamasini qabul qilishgan.

Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, mualliflarning ayrimlari portlovchi kuchni tezkor kuchning tarkibiga kirishini ta'kidlashgan. Bu haqida quyidagi paragrfdada to'xtalib o'tamiz.

1.1.2. Tezkor-kuch hamda portlovchi kuch tushunchalari va ularni rivojlantirish haqida

O'rganilgan adabiyotlarda portlovchi kuch va tezkor kuch terminlari ma'no jihatdan bir biriga juda yaqin qo'llanilgan, shuning uchun bir guruh mualliflar tezkor kuch deb ta'riflasa, boshqalari buni portlovchi kuch deb izohlagan. Ko'p mualliflar sportda tezkor-kuchni rivojlantirishning ahamiyati katta ekanligini yozadi. Shu bilan birga, ular tezkor-kuchni rivojlantirish vositalarini o'z ishlarida keltiradilar.

B.N.Butenko, S.V.Vechkanova, V.M.Zatsiorskiy, Yu.M.Zakar'yaev, N.M.Galkovskiy va boshqalarning fikricha, tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishda yengildan maksimum tempga, turli og'irliklar bilan mashq bajarish tavsiya etganlar.

"Faqat maxsus mashqlar bilan chegaralanish noto'g'ri, chunki tezkor-kuch va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) ham asos bo'lib xizmat qiladi deb ta'kidlaydi L.P.Kupsov [1980y.]. Bularga turli xil yugurish, sakrash,

boshqa sport turlarining mashqlari kiradi. Shu bilan birga, hamma URM tezkor-kuch tavsifiga xos bajarilishi lozim ekanligini aytadi”⁸.

Kurashchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish yuqori natijalarga erishishning zaruriy shartlaridan biri hamda ularning rivojlanish darajasi texnik-taktik harakatlarga o'rgatish samaradorligi bilan o'zaro bog'liq, “tezkor-kuch mohiyatidagi mashqlarni bajarish davomida qulay ish tartibi belgilanishini ta'riflashgan”⁹.

“Bellashuvning asosiy mashqlari kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda ancha samarali vositadir”¹⁰, mualliflar kurashda namoyon bo'ladigan mushak kuchi tavsifiga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar qo'llashni maqul ko'radilar.

“Musobaqaviy kurashda tezkor-kuch bosim o'tkazuvchi harakatlar qatoriga kiradi va bundan kelib chiqadiki, bu sifatlarni rivojlantirishni sport kurashi texnikasini takomillashtirish bilan birga bog'lab o'tkazish zarur.”¹¹ Shu maqsadda, maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish taklif qilanadi.

Tezkor-kuch yo'nalishdagi vositalarni tanlashning asosiy kriteriyasi, u yoki bu texnik harakatlarga mashqlarning ichki va tashqi tuzilishining asosiy o'lchamlari mos kelishi kerak. Chunki kurash bo'yicha maxsus ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch tayyorgarligi vosita va uslublarni takomillashtirishga katta ahamiyat berilgan. Ammo tezkor-kuch sifatlari kuch tayyorgarligi tushunchasi, kurash nazariyasi va amaliyotida sportchilarning turli xil kuch ko'rinishlaridan biri bo'lib kelgan. Rivojlanish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ichiga kiruvchi turli xil mashqlar qo'llaniladi. Bu asosiy sport harakatlari doirasida tezkor-kuch sifatlarni oshiradi va bir vaqtning o'zida texnikani ham rivojlantiradi deb yozadi.

⁸ Азамжуртов Ш.И. Спорт биомеханикаси. “LIDER PRESS” нашриёти. Т.: 2009.

⁹ Захаров Ю.М. Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения технике борьбы дзюдо детств 12-15 лет: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук. -М.: 1983. -23

¹⁰ Захаровский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)/ второе издание. -М. Издательство «Физкультура и спорт», 1970. -Ст 19.

¹¹ Голосовский Н.М., Катулин А.З., Ционов Н.П. Спортивная борьба/ Учебник. -М.: Физкультура и спорт, 1966. -584б

¹² Ленц А.Н. Классическая борьба. Учебное пособие для занятий со спортсменами-разрядниками. -Москва: Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1960. - 415 с., Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе / -Москва: ФизС, 1967. -С. -152.

Tezkor-kuchni rivojlantirish to'g'risida olimlar turli jismoniy sifatlarini qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish zarurligi haqidagi tadqiqotlarda to'xtalganlar. Ular o'z tadqiqotlariga asoslanib, "8-9 yoshli bolalarda tezlik-kuch va chaqqonlik sifatlarining o'sishini, tezkorlik va egiluvchanlik esa biroz susayishini e'tirof etgan. 11-12 yoshli bolalar mashg'ulotida tezlik-kuch va chaqqonlik rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirishni, 13-14 yoshda tezkorlik chidamkorlikni, 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezkor-kuchini rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiqligini ta'kidlagan".¹²

Vaholanki, "11-12 yoshli bolalarda tezlik-kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi, chuqurlikka sakrashdan yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori, 12-14 yoshlar orasida asosan tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi." ¹³ Shuning uchun tezkor-kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O'zbekcha milliy sport kurashi haqidagi kitobda tezkor-kuch haqida shunday yozilgan: "Tezkor - kuch sifatlarining yana bir ko'rinishi sakrovchanlik hisoblanadi. Mushak qisqarishining portlovchi tipi sakrovchanlik uchun xosdir. Agar bu ko'rsatkichni ko'p martalik dinamik ko'rinishda ko'rib chiqilsa, unda tezkor-kuch qobiliyatlarining boshqa shakli, ya'ni sakrash chidamliligi namoyon bo'ladi".¹⁴

Sport kurashida tezkor-kuch tayyorgarligi uslubiyatining asosiy yo'nalishi, "odam harakat fiziologiyasining uchta asoslangan jihatiga qaratilishi kerak ekanligini ta'kidlab o'tadi, ular:

- mushaklararo koordinatsiya tuzilishi va darajasi
- mushakning ichki koordinatsiya tuzilishi va darajasi.
- mushaklarning alohida tuzilishi.

Bunday omillarni hisobga olib, asosiy mashqlardan yoki asosiy mashqlarga o'xshash maxsus kuchlanishli mashqlardan foydalanishni taklif etadi".¹⁵

¹² Пилон Р.А. Начальный этап многолетней подготовки борцов «Малаховка», Москва, 1991. Артиков З.С. Белбогли курашчиларнинг машгулот жараёнида тезкор куч тайёргарлигини ривожлантириш усуллари: Магистрлик диссертацияси, 2009.

¹³ Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. –Москва: 2000. -№6. -С.-28-81.,

¹⁴ Суслав Ф.П., Сыча В.П., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки. –Москва: 1995. – 448 с.

¹⁵ Суслав Ф.П., Шепель С.П. Структура годичного соревновательно тренировочного цикла подготовки, реальность и иллюзии // Теория и практика физической культуры. –Москва: 1999.- №9-С.-57-61.

Sport amaliyotida tezkor-kuch sifatlari o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi "Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impul'sining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funksional xususiyatlari emas, morfologik sifatlari, ya'ni bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega".¹⁶

Bioximik olimlar fikricha, tezkor-kuch sifatni rivojlantirishning quyidagicha talqin etgan. Odamning tezkorlik-kuchlilik qobiliyatini oltirish omillari genetik holatiga bog'liq bo'lgani uchun sportchilarning tezlik, kuchlilik sifatlarini oshirishning uslubiy yo'llarini tanlash kerakki, qachonki u uslublar muskuldagi miozin oqsili ATF – azani va qisqaruvchi oqsillar sintezini yaxshilab berishi kerak. Bu masalalarni yechish bugungi kunda ikkita usul bilan olib boriladi.

1. Mashqlarni maksimal kuchaytirish;
2. Qayta chegaralangan mashqlarni oshirish;

Birinchi usulda mashqni juda tez ko'p takrorlash natijasida o'ta charchash kelib chiqadi, chunki bu harakat nuqtasiga va quvvatga ta'sir qiladi. Maksimal quvvat yoki sut kislotasida katta o'zgarish yuz bersa va qonning kislotali-ishqorli muhitida tenglik bo'lmasa, mashqlarni tezda to'xtatish kerak.

Ikkinchi usulida takroriy chegaralangan mashqlar-bunda muskul massasi va qisqaruvchi oqsillar sintezi ortadi. "Buning uchun keng miqyosda mashqlar qilish mumkinki, bular tanlangan muskullarni mashq bilan ta'minlaydi".¹⁷

Shunday qilib, yuqoridagi mualliflarning ta'rifi bo'yicha, tezkor-kuch sport faoliyatida katta ahamiyat kasb etadi va uni rivojlantirishga turli xil omillar ta'sir etar ekan.

Har bir muallif tezkor-kuch sifatini rivojlantirish yo'llariga o'zgacha yondashgan.

¹⁶ Ибрагимов А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. Дис. ... д-ра. пед. наук. В виде научного доклада. -М.:, 2000. -62с.

¹⁷ Ибрагимов Н.А., Махмудов Т.М., Мирзаев С. Биокиме. Дарслик. -Тошкент: "Таълим" нашриёти, 2009. -100с.

“Sifat bu narsaning, kimsaning ijobiy yoki salbiy xususiyati, fazilati, xislati”.¹⁸ “Qobiliyat esa ma’lum bir faoliyatni egallash uchun xossa yoki holati.”¹⁹

Shuni aytish joizki, tezkor-kuchni sifat deb atash mantiqqa to’g’ri kelmaydi. Sifat bu predmet va hodisalarga xos bo’lgan tomon. Sifatlar o’zgacha o’zgarmaydi va uni rivojlantirib bo’lmaydi. Shuning uchun tezkor-kuch, portlovchi kuch bular insonda genetik tomondan tug’ma emas, ular hayot va faoliyat jarayonida rivojlanadi. Psixologik nuqtai nazardan ularni qobiliyat deb nomlasa maqsadga muvofiq bo’ladi.

Zamonaviy adabiyotlarda “jismoniy qobiliyat, kuch qobiliyati, tezlik qobiliyati, portlovchi qobiliyat va boshqa atamalar keng miqyosda o’z aksini topmoqda. Bunga internet saytlaridagi ma’lumotlar misol bo’ladi.

1.1.3. Portlovchi harakat qobiliyatini o’lchash va rivojlantirish usullari

Xorijiy va respublikamizda chop etilgan ilmiy nazariy adabiyotlar tahlili natijalari va internet tarmoqlaridan olingan ma’lumotlarga ko’ra portlovchi kuchni o’lchashning bir nechta usullari mavjud.

Bularga:

1. Metrli lenta bilan balandlikka sakrash (E.M.Abalakov).
2. Platformadan balandlikka sakrash usuli (L.P.Matveev).
3. Chuqurlikka sakrash usuli (P.N.Kazakov, F.A.Kerimov, J.A.Akramov, E.R. Nurimov, R.A.Akramovlar).
4. Pliometriya usuli (V.Dedenko).
5. Turli osilgan buyumlarga sakrash usuli (Yu.V.Verxoshanskiy).

1. Ushbu sifatni kattaligini Ye.M.Abalakov metrli lenta bilan o’lchagan. Ya’ni sportchi metrli lentani bir uchini sakraydigan sportchining beliga bog’lagan, ikkinchi uchi polga mahkamlangan maxsus plastik orasidan o’tgan holda yotadi. Ushbu holatda sportchining belidan to polgacha bo’lgan (sm) ko’rsatkichlar belgilab olinadi. Ko’rsatma berilishi bilan tekshiriluvchi joyidan qo’llarini faol yoysimon harakati yordamida vertikal sakrab, o’z joyiga qo’nadi. So’ng sakrash davomida harakatlangan metr orqali sakrash balandligi aniqlanadi.

¹⁸Узбек тилининг изоҳли лугати. З.М.Маъруфов таҳрири остида. Москва “Рус тили”нашриёти, 1981й. 58-бет.

¹⁹ Словарь русского языка. Т.4. С-Я. Под редакцией. Л.Л.Кутина, В.В.Замкова. Госиздат иностранных и национальных словарей. М.: 1961 г, С.317

Ushbu o'lchash usulining kamchiligi shundaki, bunda sportchi oldida maqsad yo'q, ya'ni qaergacha sakrash belgilanmagan. Maqsad esa harakatni qanday bajarishni anglatadi va shu bilan birga sportchi sakrashga tayyorgarlik ko'radi, o'z kuchini to'playdi, irodaviy zo'r berishni kuchaytiradi. Maqsad bo'lmasa tekshiriluvchi o'z natijasini o'zi kuzata olmaydi, testni ijro etish davomida o'z ko'rsatkichidan bexabar bo'ladi va unda sakrash motivatsiyasi deyarli uyg'onmaydi. Sportchi portlovchi harakat qobiliyatining o'sishini o'zi tekshira olmaydi. Test yakunida sakrashda ko'rsatgan natijadan qoniqish yoki qoniqmaslik namoyon bo'lmaydi. Ushbu testni o'tkazish uchun kamida bitta yordamchi kerak bo'ladi, bu esa mazkur usulning ma'lum darajadagi murakkabligini ko'rsatadi.

2. "Platformadan balandlikka sakrash usuli" [L.P.Matveev, A.N.Vorobyov].²⁰

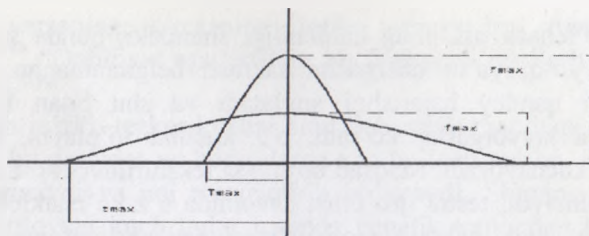
Platformadan balandlikka sakrash usuli portlovchi kuchning kattaligini bilish uchun vaqt orqali o'lchash metodikasi. Bunda portlovchi kuchning rivojlanish darajasini baholashda tezkor-kuch indeksidan foydalanish qulaydir, deb L.P.Matveev, A.N.Vorobyovlar quyidagi formulani tavsiya qilishgan.

$$J = \frac{F_{\max}}{T_{\max}}$$

- Bunda J — yuqorida aytilgan indeks, portlovchi kuchning ko'rsatkichi.
- $F_{\max}$ — kuchning mazkur harakatda ko'rsatilgan maksimal qiymati.
- $T_{\max}$ — maksimal kuchga erishilgan vaqt.

Yuqorida ko'rsatilgan formula pastda grafik ko'rinishida tasvirlangan. Bu yerda sport ustalari va sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlarning turgan joydan balandlikka sakrash dinamogrammasidan ko'rinib turibdiki, sport ustalar qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilar ekan. (1.1-rasm)

²⁰ Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик. —Тошкент, 1975. —С.-175. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетический спорт //Очерки по физиологии и спортивной тренировки.-М.: физкультура и спорт, 1977.-С.45., 2256. Воробьев А.Н. "Тяжелая атлетика"/ Учебник для институтов физической культуры. Воробьев А.Н. под общей редакции.-Т.99 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Физкультура и спорт, 1981.-С.117-119.-256ст.



1.1-rasm Joyida turib yuqoriga sakrash grafigida portlovchi kuchning namoyon bo'lish namunasi

Ushbu usulda portlovchi harakat qobiliyatini o'lchash quyidagicha amalga oshiriladi. Sportchi maxsus platformaning ustida turadi. Platformada vaqtni o'lchash uchun sekundomer va sportchining deysinish kuchini o'lchash uchun maxsus dinamometr joylashgan. Sportchi platformaning ustida turgan joyidan vertikal balandlikka sakrashi bilan sekundomer ishga tushadi. Sportchi sakrab eng baland nuqtaga yetib qaytib platformaning ustiga tushgach, sekundomer ishlashdan to'xtaydi. Deysinish vaqtida paydo bo'lgan kuch kilogramda o'lchanadi. Ushbu usulda ham Ye.M.Abalakov metodikasidagi kamchiliklar mavjud. Bunga to'xtalib o'tishimizning sababi ushbu kamchiliklar portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Undan tashqari sportchi platformadan balandlikka sakrab chiqib tushayotgan vaqtda tizzalarini buksa ma'lum bir sekundlarni yutib olishi mumkin. Sportchi ushbu usulda o'z-o'zini nazorat etishi ham murakkab hisoblanadi. O'lchov vaqtida balandlikka sakrash kattaligining ko'rsatkichi mavjud emas. Portlovchi kuchni natijalari faqat matematik statistik hisoblash orqali metodikaning amaliyotda qo'llanilishida biroz murakkablik tug'diradi.

3. "Chuqurlikka sakrash usuli" kurash nazariyasi va uslubiyoti, futbol hamda gandbol darsliklarida tavsiya etilgan (F.A.Kerimov, P.N.Kazakov, E.R. Nurimov, R.A.Akramov, J.A. Akramov).²¹

²¹ Казаков П.Н. под общей редакцией "Футбол"/ Учебник для институтов физической культуры. - М. Издательство ФИС, 1978.-С.-140-141. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуллар. -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт-матбаа бўлими, 2005.-Б.-92., Нуримов Р.Э. Футбол. Дарслик, умумий тахрири остида ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. -Тошкент: 2005.-С.-189-190. Акромов Ж.А. Гандбол. Дарслик. -Тошкент: "VORIS-NASHRIYOT", 2007. - С.57-59., Акромов Р.А. Футбол. Дарслик. -Тошкент: "ЎзДЖТИ" нашриёт-матбаа бўлими, 2006. -С. 189-190.,

Chuqurlikdan sakrab chiqish usulining bajarilish tartibi quyidagicha: bunda kishi 70-110 sm balandlikdan chuqurlikka sakraydi hamda keyingi harakatlarni darhol, ko'z ochib yumguncha bajaradi. Bunda ham Ye.M.Abalakov usulida aytilgan kamchiliklar mavjud (F.A.Kerimov, P.N.Kazakov, E.R.Nurimov, R.A.Akramov, J.A.Akramov).

Bizning fikrimiz bo'yicha o'zbek tilida ushbu atamaga biroz aniqlik kiritilsa, ya'ni chuqurlikka sakrash atamasi o'rniga chuqurlikdan sakrab chiqish usuli deyilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki chuqurlikka sakrashning o'zi portlovchi harakat qobiliyatini o'stirmaydi. Bu usulda chuqurlikdan qaytish vaqti portlovchi kuchni rivojlanishiga ta'sir etadi. O'zbek tilida usulning to'liq atamasini ishlatish uning mazmunini boyitadi.

4. Portlovchi kuchni (portlovchi harakat qobiliyatini) o'lchash uchun "ma'lum bir balandliklarga osilgan predmetlarga qo'l tekkazish yoki bosh bilan tegish orqali o'lchash usuli quyidagicha amalga oshirilgan. Ma'lum bir balandlikdagi osilgan buyumga sportchi sakrashdan oldin ikki oyoqda tumbaga sakrab chiqib, tushgan hamoni sakrab, osilgan buyumga boshini yoki qo'lini tekkazishni tavsiya etiladi."²²

Ushbu usulga tanqidiy yondashadigan bo'lsak tumba, osilgan buyum, ma'lum bir balandlikda bo'ladi. Sakrashni boshlagan sportchilarning bo'yi balandrog'iga onson bo'lishi yoki bo'yi pastiga qiyin bo'lishi mumkin. Sportchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarandan so'ng mashqni bajarish tavsiya etiladi. Chunki bu yerda ham jarohat olish xavfi va yuqorida aytilgan kamchiliklar mavjud bo'lib, o'lchov mezonini noaniqdir. Yuqorida keltirilgan usullar portlovchi kuchni o'lchash bilan birga ayrimlari rivojlantiradi.

1.1.4.Portlovchi "kuch"²³ harakat qobiliyatini rivojlantirish usullari

Urganilgan adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo'ldiki, portlovchi kuchni mualliflar har xil yo'llar bilan rivojlantirgan. Bular:

²²Верхошанский В.Ю. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Основы тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1988.-С.23. 331с., Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1970.-С.80, 263 с., Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1977.-С.-183, -214 стр.

²³Portlovchi kuch atamasi adabiyotlar tahlilida mualliflar qabul qilgan atamasi buyicha qoldirildi.

1. Ma'lum bir og'irliklardan foydalanib.
2. Izometrik xarakterga ega mashqlar.
3. O'z vaznini yengish orqali.

L.P.Matveev, V.Dedenko, Y.M. Abalakov, A.Sh.Qosimov, O.T.Rasulov, X.A.Ismatullaev. P.N.Kazakov, A.N.Vorobyov, A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev, R.Akramov, R.Nurimov, J.Akramov, Y.V.Verxoshanskiy va boshqalar bu usullar bo'yicha tadqiqot olib borishgan.

1. Ma'lum bir og'irliklardan foydalanib portlovchi kuchni rivojlantirish uchun shtangalar bilan o'tirib turish, so'ng bunga sekin-asta sakrashni qo'shish, og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirish, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Portlovchi kuchni alohida rivojlantirish kerak. "Muskulning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning chuqurligi va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90 gradusga yaqin bo'lganda muskullar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi"²⁴

2. "Izometrik xarakterga ega mashqlar – bunga shtangani dast va siltab ko'tarish misol bo'la oladi."²⁵

3. O'z vaznini yengishda asosan o'yin faoliyati jarayonida futbolchi va gandbolchilardan portlovchi kuchga talab kattaligini yozishgan. Shuning uchun sportchilarga turli xil sakrash mashqlari, yugurib kelib va turgan joydan uzunlikka sakrash, klassik uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash va, ayniqsa, 70-110 sm balandlikdan chuqurlikka sakrash maxsus portlovchi kuchlarini oshiruvchi samarali vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi [23, 24, 25, 99, 100, 144, 206].

Qisqa masofadan 3-4 metr yugurib kelib sakrab, osib qo'yilgan predmetga barmoqlarni tekkazish, sakrab basketbol shitiga, savat xalqasiga qo'l tekkazish. Joyidan ikki oyoqlab sakrab, osilgan predmetga qo'l tekkazish, sakrashlar seriyasini qisqa vaqt ichida

²⁴ Расулов О.Т. Баскетбол / Дарслик. –Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998.-С. -195-198., Қосимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш (бокс,кикбоксинг, муайтай.). –Тошкент: "LIDER PRESS" нашриёти, 2008. –Б. -31

²⁵ Верхопанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки спортс. -М.: Физкультура и спорт, 1977. -С.-183, -214 ст., Верхопанский В.Ю. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов/ -М.: ФиС, 1985.-С.-126., Воробьев А.Н. "Тяжелая атлетика"/ Учебник для институтов физической культуры. Воробьев А.Н. под общей редакции. Т 99. Издание 4-е,перераб и доп. -М.: Физ и спорт, 1988. –С.104-108.-238ст

sakrashlarni qaytarish. 30-50 marta sakrash bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikka tayanib, oyoqlar uchini harakatga tushirib yuqoriga sakrash. Lekin turgan joydan lo'killab sakraganda, ayniqsa, dastlabki paytlarda bu harakatlarni 5-6 tadan oshirmaslik kerakligi to'g'risida ogohlantirishmoqda. Chunki xuddan tashqari ko'p sakrash oqibatida amortizatsiya fazasi kengayadi, binobarin portlovchi kuch kamayadi, ya'ni ish kuch chidamliligini takomillashtirishga tomon o'zgaradi. Mualliflarning fikricha, chuqurlikka sakrash mashg'ulotining dastlabki bosqichida yerga ikki oyoqlab tushish kerak. Chunki bu paytda shunchalik bosim ko'p bo'ladiki, oqibatda oyoq kafti, boldir va tizza bo'g'imlarining shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Biroq hamma hollarda ham asosiy diqqat amortizatsiya fazasini kamaytirishga qaratiladi. Buning uchun sportchiga yerga kelib tushgan hamoni sapchib sakrash yoki shunchaki sakrash tavsiya qilinadi. Ba'zan mashg'ulotning ma'lum qismi emas, balki to'laligicha kuchni tarbiyalashga ajratiladi. Bunday mashg'ulotlarda 40-50 ta sakrash mashqlari bajariladi. Buning uchun 2-3 seriyada bajariladigan sakrashning 7-8 xili tanlanadi. Bunday mashg'ulot ikki soatcha davom etadi, chunki mashg'ulotga ajratilgan soatning anchaginasini dam olish vaqti tashkil qiladi.

Zamonaviy adabiyotlarda chuqurlikka sakrashga maxsus e'tibor berilgani uchun ushbu usulni qo'llash bo'yicha Yu. V. Verxoshanskiyning tavsiyalariga to'xtalib o'tamiz.

1. Chuqurlikka sakrash maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarini talab qiladi. Etarlicha tayyorgarlikdan so'ng sakrashni sekin-asta oshirib borish kerak. Chuqurlikka sakrash mashqini yaxshi bajarish uchun kompleks sakrash mashqlarini bajarish lozim. Bunda har bir mashg'ulotlarda 10 marta urinish, ular orasida 1,5-2 daqiqa dam olish kerak.

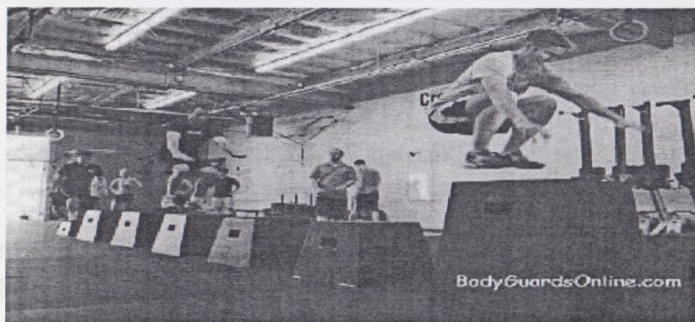
2. Chuqurlikka sakrashning optimal dozasi (aktiv balandlikka chiqish) yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun to'rtta urinishda 10 tadan sakrash, tayyorgarligi kamroq sportchilarga esa, ikki uchta urinishda 5-8 tadan sakrash.

3. Chuqurlikka sakrashning tavsiya etilgan hajmini haftasiga bir marta alohida mashg'ulotlarda maxsus kuch tayyorgarligi bilan birga bajarishni, tayyorgarligi kuchli, yuqori toifali sportchilar haftasiga ikki marta 10 tadan sakrashni, tanlangan sport turlarining texnik mashqlarni bajarish oxirida kamroq hajm bilan bajarish kerak.

4. Chuqurlikka sakrash nerv tizimining tonusiga kuchli ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun texnik harakat mashqlaridan 3-4 kun kamida oldinroq bajarishni va umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) bilan birga kam hajmda sakrash tavsiya etiladi.

5. Chuqurlikka sakrash yillik siklning ikkinchi yarim yillik tayyorgarlik qismiga o'tishda asosiy o'rinni egallaydi. Musobaqalarga o'tish davrida maxsus tayyorgarlik vositalari mashqlaridan foydalanish zarur. Bu vaqtda 10-14 kunda 1 marta mashg'ulotlar jarayoniga qo'shish yoki musobaqalardan kamida 10 kun oldin sakrashi darkor.

V. Dedenko sportchilarda portlovchi kuchni "Pliometriya" (sakrash mashg'uloti) usuli bilan rivojlantirishni tavsiya etgan (1.2-rasmga qarang).



1.2-rasm. Pliometriya usuli.

Ushbu usulda sportchi dastlab past tumbaga sakraydi, so'ng bir xil balandlikdagi bir nechta tumbalarga ketma-ket sakrab chiqib tushib oxirida eng baland tumbaga sakraydi. Bu mashg'ulot chuqurlikka sakrash usuli kabi faqat yuqori malakali sportchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, ushbu usul dunyo miqyosida keng tarqalgan portlovchi kuchni rivojlantirish usuli hisoblanadi.

Yuqorida aytilgan ikki usul (chuqurlikka sakrash va pliometriya) harakat tuzilishi va qo'llanilishi bo'yicha bir-biriga o'xshaydi. Bizning fikrimizcha, ikki usulda ham o'ziga xos ijobiy va salbiy tomonlari bor. Chuqurlikka sakrash va pliometriya usullarining ijobiy tomonlari:

- an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan chuqurlikka sakrashning ustunligi maxsus eksperimentda isbotlangan Yu.V. Verxoshanskiy, P.N. Kazakov, R. Akramov, R. Nurimov, J. Akramov, A. Sh. Qosimov,

O.T.Rasulov, X.A.Ismatullaev, V.Dedenko pliometriya usulini internetda tavsiya etgan;

- ushbu usullar portlovchi kuchni ma'lum bir kattalikkacha rivojlantirishini inkor etib bo'lmaydi;
- aytib o'tilgan usullarda ham portlovchi kuch vertikal sakrash asosida rivojlantiriladi;
- aytilgan usullar portlovchi kuchni qo'shimcha og'irliksiz rivojlantiradi.

Shu bilan birga, ushbu usullarning salbiy taraflarini ham mualliflar aytib o'tgan. (1.1-jadvalda umumlashtirilgan holda keltirilgan)

1.1-jadval

Portlovchi kuchni rivojlantirishda chuqurlikka sakrash va pliometriya usullarining qo'llanilishidagi salbiy tomonlari

№	Chuqurlikka sakrash usuli	Pliometriya usuli
1	Sportchi oldida aniq maqsadni yo'qligi	Maqsad cheklangan
2	Jarohat olish mumkinligi	Jarohat olish mumkinligi
3	Mashqlanish uchun maxsus tayyorgarlik ko'rish	Mashqlanish uchun maxsus tayyorgarlik ko'rish
4	Qayta informatsiya olishning noaniqligi	Qayta informatsiya olish tumbani balandligi bilan cheklanadi
5	Har xil bo'yli sportchilarga bir xil sharoit yaratilmagan. Vertikal sakrashda bo'yi past sportchilar oyoqlarini ko'proq bukib bajaradi.	Har xil bo'yli sportchilarga bir xil sharoit yaratilmagan. Vertikal sakrashda bo'yi past sportchilar oyoqlarini ko'proq bukib bajaradi.
6	Bu usulda mashqlanish yuqori darajali sportchilarga moslanganligi	Bu usulda mashqlanish yuqori darajali sportchilarga moslangan
7	Mahorati yuqori bo'lmagan sportchilar foydalana ololmasligi	Mahorati yuqori bo'lmagan sportchilar foydalana ololmasligi
8	Psixomotorikani boshqarishda ongli ravishda O.A.Konopkinning ta'limotiga ko'ra boshqarish mexanizmining	Psixomotorikani boshqarishda ongli ravishda O.A.Konopkinning ta'limotiga ko'ra boshqarish

	to'liq namoyon bo'lmasligi	mexanizmining to'liq namoyon bo'lmasligi
--	----------------------------	--

Mualliflar fikricha, ikkala usulda ham sakrashdan oldin badan qizdirish uchun 7-8 minut yengil yugurish yoki arg'amchoqda sakrash mashqlarini bajarish lozim. Mualliflar ushbu usullarni mashg'ulot jarayonida haftasiga ko'pi bilan 2 marta takrorlashni tavsiya etishadi. Bundan tashqari, musobaqaga o'n kun qolganda ushbu mashg'ulotlarni bajarish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinligi haqida ma'lumotlar berib o'tilgan. Shuni aytib o'tish joizki, jarohatlar ichida eng xavflisi bu usullarda mashq qilishda tizza va tovon bo'g'imlarining shikastlanishidir (bunda sportchi mutlaq sport formasini yo'qotadi).

Pliometriya usulidan foydalanish katta mablag' talab etishi bilan birga, sport zalida juda katta joyni egallaydi.

Hozirgi kunda portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u hamma tezkor-kuch sport turlarida texnik va taktik malaka va ko'nikmalarning ajralmas qismi hisoblanadi.

Yuqorida aytib o'tilgan o'lchash usullarning hammasida konkret maqsad qo'yish mavjud emasligi sababli sportchida maqsadli ustanovka shakllanmaydi. Bu yerda O.A.Konopkinning tezlik reaksiya sensomotorikani effektiv rivojlanishi bo'yicha yaratilgan ongli o'z-o'zini boshqarish mexanizmi (3.6 bo'limga qarang) to'liq ishga tushmaydi. Shu sababli portlovchi kuchni rivojlantirish usullarni o'sish darajasi keskin rivojlantirishga olib kelmaydi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'lchash usullarining ham ijobiy va salbiy tomonlari mavjud. Hamma usullarda o'lchash jarayonida aniq maqsad belgilanmaydi. Maqsad qo'yish mavhum, noaniq "iloji boricha balandlikka sakra", "chuqurlikka tez sakrab chiq"²⁶ kabi yo'riqnomalar bilan harakat boshlanadi va bajariladi.

Yuqorida ko'rsatilgan metodikalarning ayrimlari (E.M.Abalakov, L.P.Matveev, P.N.Kazakov, A.N.Vorob'yov va boshqalar) portlovchi harakat qobiliyatini o'lchaydi, ayrimlari esa rivojlantiradi. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishni takomillashtirish hamma tezkor-kuch sport turlarida shug'ullanadigan sportchilarga kerakligini inobatga olib, uni rivojlantirishda yangi metodologiya yaratish zamon talabi darajasiga ko'tarilgani uchun, yangi ilmiy psixofiziologik kontseptsialarga

²⁶ Izoh: Pliometriya usulida sportchi oldida maqsad mavjud, lekin u tumbaning balandligi bilan cheklangan, ya'ni doimiy bir xilda.

asoslangan usulni ishlab chiqishni talab etadi. Bunda jarohat olmaydigan, kam vaqt sarflanadigan, murakkab qurilmalarsiz, zalda katta joy egallamaydigan va kam mablag' sarflanadigan usullarni yaratish maqsadga muvofiq.

1.1. Portlovchi harakat qobiliyati shakllanishining metodologik asoslariga qisqacha tavsif.

1.2.1. Qobiliyatni zamonaviy ifodalanishi

Qobiliyat shaxsning ma'lum bir xossasi bo'lib, har bir faoliyatda muhim o'rin tutadi. U faoliyat jarayonida ushbu faoliyatni egallashni osonlashtiradi, jumladan, qobiliyat sport sohasida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sportda qobiliyat ko'proq harakatlarni egallashni osonlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy adabiyotlarda jismoniy sifat va jismoniy qobiliyat atamalaridan foydalaniladi. Lekin ular bir-biriga mutlaq o'xshash emas. Umumiy tarzda aytilganda, harakat qobiliyati deganda odamning harakat imkoniyati darajasini belgilovchi individual xususiyatni tushunish mumkin. Odamning harakat qobiliyati jismoniy harakatlar asosida shakllanadi. Uning shakli esa harakat ko'nikmasi va malakalari.

Harakat qobiliyatiga kuchlilik, tezkorlik, tezkor kuchlilik, koordinatsiya, umumiy va maxsus chidamlilik kiradi. Muskul kuchi va tezligi rivojlanganda, kuch va tezlik qobiliyatini rivojlantirish jarayonini tushunish lozim (V.I.Lyax).

Jismoniy qobiliyat ma'lum bir muskul turini talablariga javob beradigan va ushbu faoliyatni muvaffaqiyatli ta'minlaydigan odamning morfologik va psixofiziologik xossasi (Yu.F.Kuramshin, V.M.Vidrin, N.L.Latisheva va boshqalar). Bunda jismoniy qobiliyat terminini ma'lum bir jismoniy mashqlarni muvoffaqiyatli bajarish uchun yo'naltirilgan odamning psixofiziologik potentsiyali ishlatilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Uzoq vaqt davomida odamning harakat imkoniyatining ayrim namunalari ta'riflashda jismoniy sifat atamasi ishlatilgan. Ba'zi mualliflar ushbu atamani ishlatmasdan, uning o'rniga faqat jismoniy qobiliyat atamasidan foydalanishni tavsiya etishadi.

Yu.F.Kuramshin, V.M.Vidrin, N.L.Latishevalar fikricha, jismoniy qobiliyat odamning jismoniy qobiliyati bilan uzviy organik bog'langanligi

har xil harakatlarining namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi. Jismoniy sifatlar ayrim jismoniy qobiliyatlarini egallangan darajasining namoyishi hisoblanadi.

Jismoniy qobiliyat va jismoniy sifatlar bilan ko'p ma'noli bog'liqlik mavjud. Birgina qobiliyat har xil jismoniy sifatlarda ko'rinadi. Bitta sifatda har xil qobiliyatlar namoyon bo'ladi.

Yuqoridagi aytilganlarni chaqqonlik sifati misolida yoritish mumkin. Chaqqonlik sifati asosida bir qancha qobiliyatlar namoyon bo'lishi yotadi – tezkorlik, kuchlilik va boshqa qobiliyatlar. Tezkor kuch qobiliyati kuch va tezkorlik sifatida namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya faoliyatida nechta sport turi bo'lsa, shuncha qobiliyat turi mavjud. Ulardan biri sportchining portlovchi harakat qobiliyatidir. Uning muhimligi ko'p sport turlarida bu shaxsning xossasi bo'lib, sport musobaqalarida g'alaba qozonishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Qobiliyat inson faoliyatidagi muvaffaqiyatlarda ma'lum darajadagi rollarni o'ynaydi.

Shuni aytish joizki, qobiliyat bo'yicha muammolarda xanuzgacha juda ko'plab bahs-munozaralar bor. Bu nafaqat umumnazariy xarakterida, balki konkret faoliyat spetsifikasida ham mavjud.

Ko'p ilmiy ishlarni tahlil qilish natijasida "qobiliyat deb- insonning har qanday imkoniyatini namoyon bo'lish sifatida ko'rib chiqiladi".²⁷

Shu sababli ilgari davrdagi ilmiy adabiyotlarda uchraydigan qobiliyat tushunchasiga xilma-xil ta'rifini analiz qilish o'ta murakkab. B.M.Teplov, S.L.Rubinshteyn, K.K.Platonov, Yevstafev, P.A.Rudik, P.I.Ivanov, L.B.Itel'son, A.V.Petrovskiy. Avvalgi fundamental ishlarda qobiliyat bo'yicha yozilganlarni asosiy mazmunini quyidagicha ifodalash mumkin.

1- Har bir kishini bir biridan farqlaydigan individual xususiyatlarini qobiliyat deb tushuniladi.

2- Qobiliyat bu umuman har bir individual xususiyat emas balki shunday xususiyatki ma'lum faoliyatlarni muvaffaqiyatli bajarishga munosabati borligiga aytiladi.

3- Qobiliyat tuzilishiga ilm, ko'nikma, malaka kirmaydi. Ular odamning hayot jarayonida egallagan tajribasi.

4- Qobiliyatni asosini tashkil etuvchisi kurtaklar. Ya'ni odamning tug'ma qobiliyati.

²⁷ Платонов К.К. Проблемы способностей. -Москва: Наука, 1972. –С.- 53-66.

Yuqorida ko'rsatilgan belgilar qobiliyat muammosi aspektlarini har qanday qo'llanishga diqqatni yo'naltiradi. Lekin ularni umumiy tezis birlashtiradi. Bu esa S.L.Rubinshteyn, B.M.Teplov tomonidan asoslangan va tatbiq qilingan nazariya bu—"qobiliyat faqat faoliyat jarayonida shakllanishi"²⁸. Shuni nazarda tutib aytadi: qobiliyat faqat harakatda mavjud bo'ladi, faqat rivojlanishda. Psixik nuqtai nazardan qobiliyat rivojlanishdan oldin mavjudligi, qobiliyatni rivojlanish cho'qqisiga yetgan va rivojlanishdan to'xtagan deb aytib bo'lmaydi.

S.L.Rubinshteyn yozishicha qobiliyat insonga tashqaridan kelmaydi. Individda ichki sharoit bo'lishi zarur. Qobiliyat yadrosi bu o'rnatilgan avtomatlashtirilgan operatsiya emas, bu ayni operatsiyalarni, ularning sifat jarayonlari funksiyasini boshqarish.

Qobiliyat o'z-o'zicha hech narsani yaratmaydi. U faoliyatni amalga oshirishni osonlashtiradi va tezlashtiradi. Har bir qobiliyat ma'lum bir faoliyatga nisbatan qobiliyat deb hisoblanadi. Insonda ma'lum bir qobiliyat bo'lsa u ma'lum bir faoliyatga qaratilgan bo'ladi. Qobiliyat ushbu faoliyat talabiga kerak bo'lgan psixik xossalarni o'z ichiga qamrab oladi. Qobiliyatni har xil kurtaklarning funksiyasiga butunlay bog'lash noto'g'ri.

Insondagi kurtaklarning farqi shundaki ular miya nerv apparati anatomo-fiziologik, funksional ho'jayralari bilan farqlanadi.

"Qobiliyat bu kurtaklarning funksiyasi emas, balki rivojlanish (natijasi) jarayonidir. Individda rivojlanishiga qarab ular o'zi rivojlanadi, ya'ni o'zgaradi"²⁹. Qobiliyat har xil psixik xossa va ushbu faoliyatga kerakli ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.

Shunday qilib qobiliyat har xil psixofiziologik hodisalar va jarayonlar asosida rivojlanadi. Bu juda murakkab sintetik tuzilish. Bu o'z ichiga bir qancha ma'lumotlarni qamrab oladi, busiz odam ma'lum bir konkret faoliyatni bajara olmaydi. Qobiliyat shaxsda mustahkam qamrab bo'lib saqlanadi va ma'lum faoliyatning qobiliyati bo'lib, u ushbu faoliyatda shakllanadi.

Qobiliyat muammosi bo'yicha eksperiment o'tkazgan psixologlarni har doim u yoki bu qobiliyatning miyadagi strukturasi masalasi qo'zg'itgan. Bu masalani psixologlar, fiziologlar, biologlar, meditsina

²⁸ Rubinshteyn S.L. Способности и одарённость // Психология индивидуальных различий. Под общей редакцией Ю.Б. Гиннсенрейтер, В.Я. Романова. - Москва: Издательство "Астрель", 2008. - С. -55-63.

²⁹ Rubinshteyn S.L. Способности. В хрестоматии "Психология индивидуальных различий" / под общей редакцией Ю.Б. Гиннсенрейтер, В.Я. Романова. - Москва: издательство "Астрель", 2008. - С. -

xodimlari ishtroki bilan birgalikda o'rganganda quyidagilar ma'lum bo'ldi. Ya'ni inson bajarayotgan ma'lum bir faoliyat jarayonida neyronlar – "miyaning nerv ho'jayralari bir-biri bilan ulanish funksiyasiga egaligi orqali birikmalar yaratadi."³⁰

"Funksiya atamasi keng ma'noda qaralsa bir qancha organ tizimlarni birgalikda ishlashini anglatadigan murakkab faoliyatni ifodalaydi".³¹ Buni P.K.Anoxin funksional tizim deb atagan.

A.R.Luriyaning ta'rifi buyicha funksional tizim bu murakkab dinamik birlik bo'lib, bunda qo'yilgan maqsad o'zgaruvchan tizim va uning qismlari orqali amalga oshiriladi.

Yuqorida aytilganlar jumladan harakat funksiyasiga (lokomotsiyaga) ham taalluqli. Bir joydan ikkinchi joyga o'tish, ma'lum bir maqsad bilan bolg'a urish, ma'lum bir maqsadgacha turgan joydan balandlikka sakrash, shunga o'xshagan hamma harakatlarda maqsadga erishish muskullarning murakkab tizimi orqali amalga oshadi. Tananing holati o'zgarishi, malakalarning mustahkamlanishi hamda maqsadning ortib borishi natijasida muskullarning bir biriga nisbatan bo'lgan harakati o'zgaradi.

Ushbu vujudga kelgan tuzilishlar funksional tizim deb nomlanadi.

Garchi funksiyani bunday tushunish keng ma'noda bo'lib, ko'p biologik moslashuv aktlarga taalluqli bo'lsa ham, uning murakkab psixik funksiyalarga, asoslangan holda ishlatilishi mumkin. Yuqorida aytilganlarni psixologik va psixofiziologik tadqiqotlar ham tasdiqlaydi. Hatto nisbatan oddiy funksiyalar, chunonchi ixtiyoriy harakat, yurish, nishonga urish, murakkab tuzilishga ega bo'lib, o'z ichiga ahamiyatli qismlarni qamrab oladi.

Yuqorida aytilganlardan shunday fikr kelib chiqadi: hatto oddiy ixtiyoriy harakat ham murakkab funksional tizimga ega ekan, u o'z ichiga kompleks sezuvchanlik (Afferent) va harakatchanlik (Efferent) impul'slarni qamrab oladi.

Shuning uchun funksional tizimni bosh miyaning birgina chegaralangan guruh hujayralari amalga oshirmaydi, balki u bir qancha birgalikda ishlovchi bosh miya zonalarini orqali yaratiladi.

Adabiyotlarni tahlil qilish natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, qobiliyat va psixik funksiyalar bir-biriga bog'lanmagan holda alohida tekshiruvlar olib borilgan. Aslida bu ikkita aspekt qobiliyatning

³⁰ Самоненко Ю.А. Психология и педагогика /Учебное пособие для психологических специальностей вузов., Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.-С.-66-69. 227с.

³¹ Лурия А.Р. Лекция по общей психологии. -Москва: «Питер», 2009. –С. -76-77.

rivojlanishi bilan bog'liq. Chunki qobiliyatning rivojlanishi funksional tizim asosida o'tib boradi. Funksional tizim o'z navbatida ayrim psixik funksiyalarni va shu bilan birga ularning operatsion mexanizmlarini yaratadi.

Qobiliyat psixologiyasi bo'yicha adabiyotlarning tahlili qobiliyatni uning "psixik funksiyasidan ajratib, uning rivojlanish sababini asosan faoliyat jarayoni bilan bog'langan."³²

Har bir amaliy va ideal shaklidagi faoliyatni psixologik tahlil qilinsa, ularni alohida psixik funksiyalarga ajratish mumkin. Chunki faoliyat bilan shug'ullanishda nimanidir idrok qilish, eslash, tasavvur qilish, anglash, qaror qabul qilish kerak va hokazo. Psixik funksiyalar bu umum insoniy faoliyat shaklida namoyon bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar aniq ko'rsatdiki, ayrim psixik funksiyalar murakkab neyrofizologik funksional tizimi orqali yuzaga keladi. Bu funksional tizimlar butun miyaning strukturasida psixik funksiyalarni yuzaga keltirish uchun shakllangan.

Aytilganlardan kelib chiqqan holda funksional tizimlar ma'lum bir psixik funktsiyani ro'yobga keltirish xususiyatiga ega. Funksional tizimning ushbu xossasi umumiy tabiiy qobiliyat deb hisoblanadi.

Yuqoridagi aytilgan fikrlarning tasdig'ini meditsina amaliyotida ko'rish mumkin. Funksional tizimning rivojlanish dinamikasini o'rganish natijasida psixologlar va meditsina xodimlari kasallar miyasining shikastlangan ma'lum bir chegaralangan joyi muvaffaqiyatli qayta tiklanishiga muvaffaq bo'lishgan. Ilgari bunday hodisada kasallar ob'ektlarni adekvat idrok qilish imkoniyatidan maxrum bo'lishgan. Ularda nutq, harakat funksiyalari va xokazolar buzilgan. Miyaning shikastlangan qismini davolash va tiklash mumkin emas, shuning uchun shunday diagnozli kasallar butun umr invalid bo'lib qolishgan. Neyropsixologiya maktabi olimlari yo'qotilgan funktsiyani maxsus mashg'ulot bilan kasalning faoliyatini uyushtirish orqali bosh miyada yangi funksional tizim sodir qilib, yo'qotilgan funktsiyani kompensatsiyalash imkoniyatini o'rganishdi. Odamda yo'qotilgan qobiliyatni ko'pchiligida qayta tiklash imkoniyati mavjud bo'ldi.

³²Масарков В.Д. Психология способностей // В хрестоматии "Психология индивидуальных различий" /под редакцией Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. -Москва:, издание третье, издательство "Астрель" 2004. С. 64-79.

Shunday qilib, qobiliyat bu tug'ma sifat emas, qulay sharoitda va morfofiziologik kurtaklarni shakllantirish orqali maxsus qobiliyatlar rivojlanishi mumkin.

1.2.2. Psixomotorika integral tizim yig'indisi ekanligi

Psixomotorika atamasi grekcha so'zdan olingan bo'lib buning asli ma'nosi *psyche- jon, ong* va *lotincha motor -harakatga keltiruvchi* degan ma'nolarni anglatadi. Mana shu so'zga asoslanib rus tili lug'atida psixomotorikaga quyidagicha ta'rif berilgan: «psixomotorika bu ongli ravishda harakat aktlarini boshqarish yig'indisi», «odam harakatining ong boshqaradigan yig'indisi»³³S.A.Kuznetsov 1978y.

Zamonaviy psixologlardan biri A.N. Bleer 2006 y psixomotorika atamasini quyidagicha ta'riflaydi. O'zgaruvchan faoliyat sharoitlariga javoban odamni qidiruvchi va operativ faoliyatini ta'minlab beruvchi psixik tomondan boshqaruvchi motor harakatlar.

Psixomotorikaning har xil ta'rifi bo'lishiga qaramay, bu ong orqali boshqariladigan va sozlanadigan harakat demakdir. Psixomotorika atamasi o'zining uzoq tarixiga ega, birinchi bo'lib psixomotorika atamasi rus fiziologi I.M.Sechenov 2010 tomonidan kiritilgan. Uning aytishicha “xayotiy extiyojlar xohishni tug'diradi va shuning o'zi harakat qilishiga yo'naltiradi; shunda xohish motiv yoki maqsad bo'ladi, harakat esa ushbu maqsadga erishish uchun vosita bo'ladi.”³⁴

Qachonki odam ixtiyoriy harakat qilsa ushbu harakat uning ongida xohishdan keyin namoyon bo'ladi. Xohishsiz motiv sifatida yoki impul'ssiz harakat bajarilishi mumkin emas. Ushbu qarashda bosh miya ustidagi harakat markazlardagi hodisalar psixomotorika deb ataladi.

Odamning psixomotor faoliyatining elementiga psixomotor yoki harakat kiradi. Bunda bir yoki bir nechta harakat bilan elementar vazifa hal etiladi (boshqacha so'z bilan aytganda elementar maqsadga erishish).

Mashq jarayonida rivojlanuvchi xatti-harakat psixomotor malaka deb aytiladi. Sensomotor va ideomotor harakatlar bu psixomotor harkatlarning turlari hisoblanadi. [89,154,155].

Psixomotorikaning muhim xususiyati bu anglangan maqsadga erishish.

³³Кузнецов С.А. большой толковый словарь русского языка 1-е издание. Норинг, 1978й.

³⁴Сеченов И.М. Избранные произведения / Т. I., -М.: изд-во АН СССР, 1952. -516 с.

Psixomotorika bu har xil psixik jarayonlar faoliyatining harakat orqali namoyishi. Demak har bir ixtiyoriy harakat bu psixik jarayonlarning faoliyatidir.

V.V.Klemenkoning qayd qilishicha, psixomotorika bu faoliyatning murakkab mexanizmi. Ushbu mexanizm undovchi va bajaruvchi boshqarish birligida namoyon bo'ladi. Bunda:

1. Xulqiy va harakatlarning kuchiga tayanadi.
2. O'ylagan fikrlarni bajarishga olib keladi, maqsadga erishishga qaratilgan ehtiyojlarni qondiradi.
3. Psixomotor harakatning eng muhim boshqaruvchisi bu maqsad. Bu esa har bir faoliyatning tuzilishini markaziy zvenosi hisoblanadi.

Shuni aytish joizki, odamning psixomotor harakatlari amaliy faolliklarning har xil tarmoqlarida o'zini aks ettirgan, chunonchi xorijiy olimlarning umumiy pedagogikasi, psixofiziologiya, jismoniy tarbiya pedagogikasi va sporti, odamning har xil faoliyat turlariga professional tanlashda, meditsina sohasida va boshqalar. Shu sababli hozirgi zamonaviy adabiyotlarda ham psixomotorikani tizimlash klassifikatsiyalashini adabiyotlarda uchratmadik.

I.M.Sechenov ta'limotini Bernshteyn davom ettirgan. 1997y U ixtiyoriy harakatlarni psixofiziologik mexanizmini tahlil qilib ularning tuzilishi va markaziy nerv tizimi orqali boshqarishini alohida ta'kidlagan. Psixomotorikani markaziy nerv tizimi boshqaradi va u psixomotor aktlarni tartiblaydi xamda harakat dasturlariga korreksiya kiritadi.

Ilmiy metodik adabiyotlarni analiz qilish orqali shunday xotimaga kelishi mumkin: ko'pchilik mualliflar psixomotor qobiliyatni umumiy qobiliyat bilan bog'liq ravishda o'rganishgan. Rossiyaning taniqli olimi M.Teplovning ta'rif bo'yicha psixomotor qobiliyat bu individual xususiyat bo'lib ular malaka ko'nikmalar emas, lekin ilm, ko'nikma, malakalarni yengil va tez egallashni tushuntira oladi.

L.S.Vigotskiy va boshqalar (2000 yil) psixomotorikani psixik jarayonlar bilan bog'liqligini ta'kidlab yozadi.

Tafakkur ham psixomotor qobiliyat asosida rivojlanadi, motor harakatlar, aqliy qobiliyatni namoyon bo'lishi va rivojlanishini boshqaradi. Yuqoridagilarni umumlashtirib psixolog olimlar psixomotor qobiliyat atamasini odamning har xil koordinatsion qobiliyatining namoyishi deb tushunishadi.

Yuqoridagilarni inobatga olib, psixomotor aktlar bu butun integral tizim yig'indisi, deyish mumkin. Psixomotor funksiyalarning namoyon bo'lishi ko'pqirralidir. Bunga har xil ishlab chiqarish operatsiyalarini o'lchash, odam harakatining bilish komponentlarini o'rganish, har xil faoliyat turlarida namoyon bo'ladigan harakat reaksiyalari turi va sportdagi texnika va taktikani egallash uchun kerakli psixomotor harakatlar.

Psixomotorika keng tarmoqli muammo. Ushbu muammo bo'yicha ko'p sohalarda ilmiy ishlar olib borilgan. Shu jumladan injenerlik, mehnat, meditsina psixologiyalarida, ta'lim sohasi bo'yicha va. h.k. Sport sohasida psixomotorika muammolari bo'yicha ilmiy tekshirishlar olib borilgan quyidagi ishlarga to'xtalib o'tamiz.

Morozov A. A. (2001) har xil sport toifasidagi kurashchilarni tanlash tizimida psixomotor testlarning ahamiyati bo'yicha nomzodlik dissertatsiyasini himoya qilgan, Yegorov A.S., Zahar'yans Yu.Z. (1976) sport bilan shug'ullanish jarayonida psixomotorikani rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida tadqiqot olib borgan, Il'in Ye.P. 1976 psixomotor qobiliyatning tuzilishi bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borgan, Kostyuchenko V.F.1977 psixomotorika va 800 metrga yugurish natijalarining o'zaro aloqasini tekshirish ustida faoliyat olib borgan, Lebedev A.V. 1977 mas'uliyatli musobaqalar oldidan suzuvchilarning psixomotorikasi borasida ilmiy faoliyatini olib borgan, Oya S. M. 1976 sport bilan shug'ullangan hamda shug'ullanmaganlarni psixomotorikasining yosh bo'yicha o'sish dinamikasi tekshirish bo'yicha ilmiy ishlar qilgan, Roze N.A. 1970 katta yoshdagi odamning psixomotorikasi bo'yicha ilmiy faoliyatini olib borgan, A.A. Jdanova, Semenov M.I. 1980, sportga yo'naltirish va tanlash muammosining psixomotor tiplari va ularning neyrodinamikasi aloqasining rivojlanishi bo'yicha ilmiy nazariy izlanishlar olib borgan, Surkov Ye.N 1984 sportchi psixomotorikasi bo'yicha o'quv qo'llanma, Fomina N.A. 1996 ritmik gimnastika vositalari asosida 4-6 yoshdagi bolalarning harakat, intellektual va psixomotor qobiliyatlarini shakllanishi bo'yicha dissertatsiya, Ermolaeva M.V., Rodionov A.V., Ievleva M.M. 1996 sportda psixomotor faoliyatning takomillashish jarayonining kognitiv mexanizmlariga bag'ishlab ilmiy tekshirishlar olib borishgan. Ozerov V.P. 1983 sportchilarning psixomotor rivojlanishi, L.N.Solov'ev1976 psixomotorika maktab o'quvchilarining sakrash anotomo-morfologik xususiyatlari, V.V.Bogoslavskogo, A.G.Kovalenko, A.A.Stepanova

umumiy psixologiya 1981, Ye.V.Bondarenko o'quvchilarning psixomotor qobiliyatini rivojlanishiga harakat faoliyatining ta'siri, A.V.Rodionov 2008 sport psixologiya amaliyoti asosida ilmiy faoliyatini yuritgan.

V.V. Ozerov o'z eksperimental ishida psixomotor qobiliyatlarni maxsus ishlab chiqarilgan metodikalar bilan shakllanishini tezlashtirish mumkinligini isbotlagan. Bu psixomotor rivojlanishning ilgari lab ketishini ta'minlaydi. Shu bilan birga maxsus harakat malakalarini egallash, harakat qobiliyatni ham effektiv rivojlantiradi. "Bitta harakat bilan har xil maqsadlarga erishish mumkin va bir maqsadni har xil harakatlar bilan ham egallash mumkin."³⁵ Bundan kelib chiqadiki, portlovchi psixomotor qobiliyatni rivojlantirish orqali ayrim sport turlarida har xil maqsadlarga erishish mumkin. Chunki portlovchi qobiliyat juda ko'p sport turlarida harakatlarning qismi bo'lib hisoblanadi, shiddat sifatida namoyon bo'ladi.

Psixomotorika inson hayoti jarayonida takomillashadi. Psixomotorika holatni, jismoniy va psixik darajani aks etadi.

Psixomotorikaning rivojlanishi insonning har xil sferasida katta o'rinni tutadi: chunonchi mehnat, sport, san'at va boshqa sohalarda.

Portlovchi psixomotorika bo'yicha bizning yurtimizda F.G.Gapparov, J.M.Ishtaevlarning ishlarini ko'rsatish mumkin. Ular hamonidan yangi texnologiya yaratilishi asosida "psixomotorikani rivojlantirish"³⁶ bo'yicha ilmiy ishlar olib bormoqda

Psixomotorika sport faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuni aytish lozimki, sport faoliyatidagi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish psixomotor funksiyaning rivojlanish darajasi bilan bog'liqdir, chunki sport mashqlarining texnikasini egallash, har xil sport mashqlarini bajarish harakatning fazasi, vaqti va unga beriladigan kuchlanish darajasi bilan belgilanadi.

Har xil sport mashqlarini bajarish bu harakatlarning fazasi, vaqti, kuchlanish darajasining parametrlarini aniq boshqarish bilan ifodalanadi. Bunday boshqarish psixomotorikani bir qancha namoyishini faoliyat tabiiyiga ko'ra aniqligi va stabiligi orqalisiz boshqarib bo'lmaydi. Boshqarish esa har xil psixik jarayonlar orqali amalga oshiriladi. Bu

³⁵ Платонов К.К. Вопросы психологии труда / Издание второе, дополненное. -Москва: Издательство "Физкультура", 1970. -С.-260., Платонов К.К. Проблемы способностей. -Москва: Наука, 1972. -С.- 53-66., Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. Учеб. пособие. -Москва, "Высш. школа", 1977. -С. -62. -247ст.

³⁶ Озеров В.В., Иштаев Ж.М. «СПОРК» спортчининг портловчи кучини янгича ўлчаш мосламаси. // Фан-спорт, маърифат-назарий журнал №4, 2011, С.37-39.

harakatga mos keladigan, sezgilar, ixtisoslashtirilgan idroklar, oddiy va murakkab, antitsipatsiya reaksiyalari bilan amalga oshiriladi.

Psixomotor funksiyalar sport mashg'uloti jarayonida rivojlanadi. Ushbu rivojlanish takomillashishi ixtisoslashtirilgan shaklda o'tib boradi. Ya'ni harakatni boshqarishda, ayni sport turidagi harakatlarni boshqarish uchun bo'lgan jarayonlar hamda reaksiyalar aniqlashadi va tezkorlashadi. Ushbu jarayonlar ma'lum darajada takomillashib sport texnikasini kelajakda o'sishiga baza yaratadi. Shunday qilib psixomotorikani harakat bilan bog'liqligi namoyon bo'ladi.

Yuqorida aytilganlardan quyidagi xulosaga kelish mumkin. Sport mashg'uloti vaqtida maxsus maqsadga qaratib psixomotor sifatlarini rivojlantirilsa texnik mahoratning o'sish effekti kuchayadi.

Boshqa so'z bilan aytilsa, "psixomotorikani boshqarish funksiyasini takomillashtirish sportchini yashirin zahirasini namoyon etishning qo'shimcha yo'li hisoblanadi."³⁷

Psixomotorikaning rivojlanishi bilan birga sportchining qobiliyati ham rivojlanadi. Bunga misol qilib gimnastikachilarning harakat malakasining shakllanishini keltirish mumkin, odatda, endigina sport bilan shug'ullana boshlagan gimnastlar 3-razryadni bajarishga ko'p vaqt sarflaydi. Chunki ularda xali psixomotorika shakllanmagan. 3-razryadni bajarish natijasida psixomotorika ma'lum darajada shakllanadi va 2-razryadni egallash vaqti qisqaradi. Buning asosiy sababi mavzu nuqtai nazardan qarasak gimnastikachilarning mashq qilish darajasida harakatni boshqarish qobiliyati ya'ni harakatni boshqaradigan psixik jarayonlar bosh miyada yaratiladi. Psixomotorikaning rivojlanish jarayonida ushbu faoliyatni egallash uchun unga xos qobiliyat ham rivojlanadi va bunda yaratilgan psixik jarayonlar keyinchalik faoliyatni egallashni, uni takomillashtirishini osonlashtiradi. S.L.Rubinshteyn 2002 aytishicha, qobiliyat rivojlanmasdan xech qanday faoliyatni egallab bo'lmaydi.³⁸

1.2.3. P.K.Anoxinning funksional tizim nazarisining psixomotor harakatlarni boshqarishdagi ahamiyati

Odam shug'ullanadigan har xil faoliyatlar o'qish, mexnat yoki sport faoliyatlari ma'lum bir extiyojga ko'ra motivning uyg'onishi orqali bajariladi. Ushbu faoliyatlar qaysi shaklda qaysi usul bilan bajarilishiga qaramay faoliyat bir yoki bir qancha harakatni o'z ichiga oladi.[217]

³⁷ Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. -Москва: Физкультура и спорт, 1984. -С.-5-22-95-118.

³⁸Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. -Санкт-Петербург: «Питер», Москва-Харьков-Минск, 2002. -С.-351- 447-448.

Yuqoridagi aytilganlardan ayonki, "faoliyat strukturasining markaziy zvenosi sifatida (motiv, ehtiyojlardan tashqari) psixomotor harakatlar ham namoyon bo'ladi."³⁹

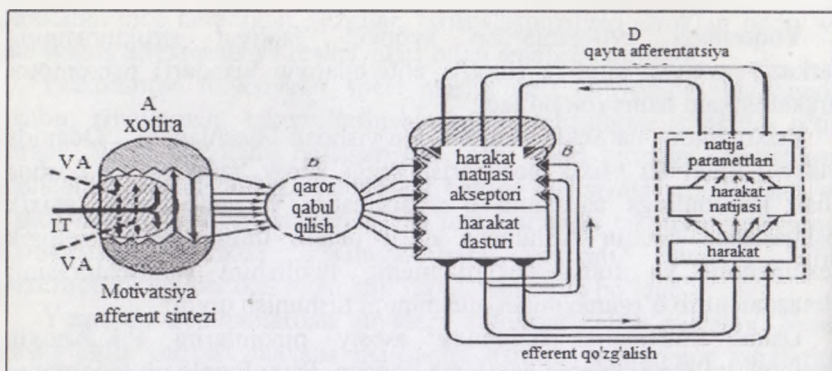
Psixomotor harakat maqsad qo'yishdan boshlanadi. Odamda yetakchi tizim bu psixik boshqarish sezgi, idrok, tafakkur va boshqa bilish jarayonlarga asoslanib o'z faoliyatini yuritadi. Lekin psixik boshqarishda chuqur tushuncha olish uchun uning psixofiziologik mexanizmini va funksional tizimning tuzilishini (arxitekturasini) bilmasdan turib o'rganayotgan muammoni tushunish qiyin.

Ushbu funksional tizimning asosiy nizomlarini P.K.Anoxin fiziologik ko'rsatkichlarga asoslanib yozgan. Psixofiziologik tadqiqotlar o'tkazilmagan bo'lsa ham uning nazariyasi umumiy tizim xarakteriga ega bo'lgani uchun, ushbu nazariyani psixologik hodisalarni analiz qilishda muvaffaqiyatli ishlatga bo'ladi.

Shunday qilib, odamning harakat faolligining funksional psixofiziologik mexanizmini tushunish uchun P.K.Anoxinning "funksional tizimi arxitekturasini ta'limoti"⁴⁰ ga to'xtalib o'tish lozim.(1.3-rasmga qarang.) Uning ta'limoti bo'yicha ushbu real fiziologik apparat orqali bosh miya po'stlog'i har bir reflektor harakatni, har bir moslashuv harakatni baholash funksiyasini bajarishini ko'rsatadi. Bu ta'limotni P.K.Anoxin 1968 taqqoslovchi va nazorat qilish funksiyasini bajaruvchi nerv apparatlarini, harakat natijalari aktseptori deb atagan. Aktseptor atamasi – lotincha so'zdan olingan bo'lib "qabul qilish", "ma'qul topish" degan ma'nolarni anglatadi.

³⁹Рубинштейн С.Л., Сеченов И.М., Леонтьев А.Н., Запорожец А.В., Платонов К.К., Пуни А.Ц. по Е.Н. Гурьеву "Психомоторика спортсмена". -М.: Физкультура и спорт, 1984. -С.-5-22.

⁴⁰Анохин П.К. «Идеи и факты в разработке теории функциональных систем». // Психологический журнал. Т.5, 6 107-118,1984г



1.3-rasm. Funktsional tizimning umumiy arxitekturası Anoxin P.K. Shartli belgilar: VA – vaziyat afferentatsiyasi, IT– ishga tushirish afferentatsiyasi

P.K. Anoxinning funksional tizim nazariyasida hozirdagi odam hulqni determinant sifatida, hulqqa nisbatan hodisa ya'ni stimulini ko'rib chiqilmagan, balki kelajak natija ko'rib chiqilgan

Funksional tizim bu – har xil fiziologik uyushmalari dinamik ravishda qo'shilgan keng tarmoqli tizim, ularni har bitta qismi ma'lum bir foydali natija berishiga ta'sir etadi. (P.K.Anoxin) Funksional tizimning boshlanishida afferent sintez yaratiladi. U tashqi muxit, xotira va sub'ektning motivatsiya signallarini o'lchaydi.

Afferent sintez bu – funksional sistemaning bosh stadiyasi: solishtirish, taqqoslash, ajratish va har xil ahamiyat bo'yicha kelayotgan afferent qo'zg'alishlarning sintezi, bu funksional tizim ishining asosini tashkil etadi.

Ushbu sxemada bir funksional tizimni amalga oshirishdagi birin-ketin harakatlar ko'rsatilgan. Afferent sintez asosida qaror qabul qilinadi. Uning asosida harakat dasturi harakatning natijasi akseptori shakllanadi.

Bu mexanizmning qayta afferentatsiya qismi, portlovchi harakat qobiliyatini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Qayta afferentatsiya qilingan harakat natijasini va maqsadini qaysi me'yorda egallanganligini anglash va tushunishga yordam beradi. Natijaning sifatini anglash uchun, kanallardan kelayotgan qayta informatsiyani odam "qanday bo'lishi kerak" informatsiyasi bilan taqqoslaydi va shu asosda o'z harakatiga, kerak bo'lsa, korrektsiya kiritadi. Bular

bajariladigan harakatlarning natijasini bashorat etadi. Bundan so'ng harakat bevosita bajariladi va natijani ko'rsatish parametrlari olinadi.

Bizning tajribamizni o'tkazishda ya'ni portolvchi harakat qobiliyatni muvaffaqiyatli rivojlantirishda ushbu arxitekturaning muhim qismlaridan biri bu qayta afferentatsiya ya'ni qayta aloqa bog'lanish qismi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu qism harakatning muvaffaqiyatli bajarilgani to'g'risida ma'lumot beradi. Bu sub'ektning qilgan harakatini bevosita o'rganishga yo'naltiradi. Bunda olingan natijani jismoniy parametri, mo'ljallangan natijani taqqoslash, maqsadli xatti-harakatning natijasini baholash mumkin.

1.2.4.Ustanovka nazariyasi va uning faoliyatdagi ahamiyati

Ustanovka nazariyasi gruzin olimi D.N.Uznadze tomonidan yoritilgan. Uning ta'rifi bo'yicha ustanovka sub'ektni bo'lajak hodisani idrok etishga tayyorligi va ma'lum bir yo'nalish bo'yicha harakatni bajarish, bu esa maqsadga muvofiq tanlangan faollikni asosi hisoblanadi. Ustanovka kelib chiqishi uchun 2ta elementar sharoit mavjud bo'lishi kerak: ya'ni sub'ektda extiyojning vujudga kelishi va ushbu extiyojni qondirish uchun vaziyatni sodir etishi.

Shunday qilib extiyoj va vaziyatni birgalikda kelish sharoiti sub'ektda ustanovka hosil etishiga olib keladi. Shu bilan birga kerakli psixik jarayonlarni yig'ib odam bajaradigan faoliyatni (ayrim harakatlarni ham) yo'naltiradi. Ustanovka bo'lajak harakat algoritmini o'z ichiga olib, odamning bajariladigan xatti-harakatini oldindan belgilaydi. [P.A.Rudik]

Ustanovka odamning ayrim organlarining holati emas balki yaxlit shaxsning psixik holatidir. (P.A.Rudik). Ushbu psixik holat mazmuni – sodir etgan vaziyatda qanday harakat bajarilishi to'g'risida ma'lum bilimlardan iborat.

D.N.Uznadzening ta'limoti "idrok illyuziyasiga asoslangan ya'ni tekshiriluvchining ikki qo'liga har xil o'lchamli sharlarni 15 martagacha ta'bir etib, keyinchalik bir xil vaznli sharlarga almashtirilsa tekshiriluvchida sharlarni idrok etishni buzilishi ya'ni illyuziya namoyon bo'lishi tadqiqotlarida ta'kidlangan."⁴¹

Bu hodisani D.N.Uznadze ustanovka deb nomlagan va ushbu hodisani anglanmagan psixik jarayon deb kvalifikatsiyalagan. Bunday

⁴¹ Угнание Д.Н. Психологические исследования. -Москва: Изд-во «Наука», 1966, -С. -277-288.

hodisa (ustanovka fenomeni) har xil boshqa sharoitlarda ham namoyon bo'lishi isbotlangan. A.S.Prangishvili (11 st) yozishicha, ustanovka umumlashgan struktura bo'lib namoyon bo'ladi, bu esa ustanovkaning ichki tuzilishi, bog'liqlik, xatti-harakatni ketma-ketligi, individ faoliyatining barqarorligini anglatadi. Ustanovka maqsadli harakat tuzilishining ajralmas qismi, busiz faoliyatni boshqarish umuman mumkin emas.

D.N.Uznadze va uning o'quvchilari L.S.Prangishvili, V.G.Norikidze, Y.K.Lingard, I.T.Bjalava va boshqalarning tadqiqotlarida ustanovka fenomeni nafaqat idrok etishda, balki boshqa psixik jarayonlarda tafakkur, xayol, shaxsiy munosabatlar, odamning xulqi atvorida ya'ni atrof muxitida, o'xshash sharoitlarda namoyon bo'lishini aniqlagan.

D.N.Uznadze va uning shogirdlari ustanovkani har xil og'irlik, ranglar, harakat illyuziyalari va boshqa turli illyuziyalar kelib chiqish fonida o'rganagan.

I.T.Bjalava elektroensifalagrafiya usuli bilan, T.D.Djavlishvili va A.M.Avalishvili muskullarning illyuziya vaqtidagi biotoklarni o'rganish jarayonida illyuziyaning markaziy nerv sistemasidan kelib chiqishini eksperimental tadqiqotlarda tasdiqlagan.

Sh.A.Nodirashvili, A.V.Chxaidze, G.M.Merabishvili va M.V.Tomeishvili tadqiqotlarida xech qanday fiksatsiya qilinmasdan, har bir maqsadga qaratilgan harakat qaytarilish natijasida ustanovka ta'siriga duchor bo'lishini aniqlagan.

I.T.Bjalava ixtiyoriy harakatlar qonuniyatini miografik usuli bilan o'rganish natijasida quyidagi fikrga keldi. Ma'lum bir motor harakatga ustanovka belgilanganda keyinchalik odamning sensomotor faolligi ushbu ustanovka asosida bajariladi.

Sh.N.Chxartishvili aytishicha har xil turli ustanovkalar, o'zining muhim xususiyatlariga ko'ra, bir kategoriyaga qo'shiladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- 1) tajriba orqali tayyor reaksiya tizimini namoyish etishi;
- 2) dispozitsiya shaklida bo'lishi;
- 3) hosil bo'lgan vaziyatlar yoki unga o'xshash vaziyatlarni ta'siri ostida aktivlashishi;
- 4) ushbu vaziyatda ongning yo'nalishiga uning mazmuniga ta'sir etishi.

Yuqoridagi aytilganlarni inobatga olgan holda, bizni eksperimental tekshirish jarayonida ham, mashq qilish natijasida portlovchi harakat qobiliyati ustanovkasi shakllanadi hamda mashg'ulot va musobaqa sharoitlarida portlovchi harakatlar namoyon bo'lish vaziyatlarida o'z o'rnini topadi.

Bob bo'yicha xulosalar

1. Tahlil etilgan adabiyotlarda portlovchi harakat qobiliyati alohida ko'rib chiqilmagan. Sportchilarni portlovchi harakat qobiliyati kuch bilan birga qo'shib portlovchi kuch deb adabiyotlarda berilgan. Shuning uchun adabiyot tahlilida portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari o'rganilib chiqildi. Vaholanki, xorijiy va yurtimiz adabiyotlarini o'rganish natijasida portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari bir-birlaridan farqi yo'qligi ayon bo'ldi.

Portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari asosan quyidagi turlar bo'yicha bo'linishi mumkin: 1-o'z vaznini yengish usullari, 2-ma'lum bir og'irliklar bilan, 3-izometrik mashqlar orqali.

2. Hozirgi kunda portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u hamma tezkor-kuch sport turlarida texnik va taktik malaka va ko'nikmalarning ajralmas qismi hisoblanadi.

3. Yuqorida aytib o'tilgan o'lchash va rivojlantirish usullarining barchasida sportchi oldida konkret maqsad qo'yish mavjud emasligi sportchida ongli o'z-o'zini boshqarish mexanizmi vujudga kelmasligi, portlovchi kuchni o'sish darajasini keskin rivojlantirishga olib kelmaydi.

4. Yuqoridagi ko'rsatilgan o'lchash usullarining barchasida ijobiy va salbiy tomoni mavjud. Hamma usullarda o'lchash jarayonida aniq maqsad belgilanmaydi⁴². Maqsad qo'yish mavxum, noaniq "iloji boricha balandlikka sakra", "chuqurlikka tez sakrab chiq" kabi yo'riqnomalar bilan harakat boshlanadi va bajariladi.

5. Yuqorida ko'rsatilgan barcha metodikalar portlovchi harakat qobiliyatni ayrimlari o'lchaydi, ayrimlari esa rivojlantiradi. Portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirishni takomillashtirish hamma tezkor-kuch sport turlarida shug'ullanadigan sportchilarga kerakligini inobatga olib rivojlantirishda yangi metodologiya yaratish zamon talabi darajasiga ko'tarilgani uchun, zamonaviy ilmiy psixofiziologik kontsepsiyalarga

⁴² Ma'lumki, izometrik usullarda sportchi oldida konkret maqsad mavjud, lekin u tumbaning balandligi bilan bog'liq bo'lgan yagona doimiy bir xil.

asoslangan holda yangi usulni ishlab chiqishni talab etadi. Bunda jarohat olmaydigan kam vaqt sarflanadigan, murakkab qurilmalarsiz, zalda katta joy egallamaydigan va kam mablag' sarflanadigan usullarni yaratish maqsadga muvofiq.

6. O'rganilgan adabiyotlarga ko'ra qobiliyat faoliyat jarayonida shakllanadi. Har bir faoliyat ma'lum bir harakatlardan iborat: bular murakkab, bir nechta yoki yagona bir harakat bo'lishi mumkin. Ushbu harakatlarni bajarish natijasida bosh miyada psixomotorika vujudga keladi. Ular asosida neyronlar orasida bog'liqliklar shakllanishi va natijada funksional tizim yaratiladi. Bu esa qobiliyatni shakllanish kurtagi bo'lib hisoblanadi. Shakllangan kurtak ayni faoliyatga taalluqli psixik jarayonlarni ro'yobga chiqoradi va shu asosida faoliyat oson egallanadi.

7. Psixomotorikani rivojlantirishda odam o'z oldiga maxsus maqsad belgilashi va bajarganidan keyin qayta aloqa (P.K. Anoxin) muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatlarning qayta bajarilishi natijasida bosh miyada ustanovka hosil bo'ladi, ya'ni bo'lajak harakat algoritmini o'z ichiga olib, odamning bajariladigan xatti-harakatini oldindan belgilaydi.

8. Ustanovka maqsadli harakat tuzilishining ajralmas qismi bo'lib busiz faoliyatni boshqarish umuman mumkin emas. Yangi moslamada portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish natijasida sportchida ustanovkaning hosil bo'lishiga olib keladi. Ustanovka nazariyasiga asoslangan holda mashg'ulot jarayonida qilinadigan mashqlarni faqat aniq bajarish lozim. Chunki noto'g'ri harakat asosida ham ustanovka sodir bo'ladi. Shu sababli musobaqa jarayonida o'xshash sharoitlar namoyon etganda sportchida noto'g'ri harakat yuzaga chiqishi mumkin.

9. Adabiyotlar tahlilida ko'rsatilgan portlovchi kuchni rivojlantirish vositalari ushbu qobiliyatni sust rivojlantiradi va unga ko'p hajmdagi vaqtni, energiyani sarf qilishni talab etadi. Zamonaviy sport natijalari oshib borishi tufayli rivojlantirish vositalarini ilmiy darajasini kuchaytirish orqali harakat xajmini kamaytirish dolzarb muammolardan biri deb qabul qilish maqsadga muvofiq. Shuning uchun portlovchi harakat qobiliyatni yangicha rivojlantirish yo'llarini izlash dolzarb masalalardan biri deb hisoblasa bo'ladi.

II BOB. SPORTCHILARNING PORTLASH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH UCHUN YARATILGAN MOSLAMASINING TUZILISHI VA FUNKSIYASI

2.1. "SPORK" moslamasining tuzilishi va funksiyasi

2.1.1. "SPORK" moslamasining tuzilishi

Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi. Shu bilan birga mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriyati tug'iladi. Yuklamalarni yengillashtirish maqsadida zamonaviy, qulay, samarali texnologiyalarni yaratish maqsadga muvofiq. Har bir sportni egallashda va uni takomillashtirish uchun ayni sportga taalluqli qobiliyatlarni rivojlantirish darkor. Qobiliyatlarni rivojlantirish ushbu sportdagi takomillashtirish va yuqori natijalarga erishishni yengillashtiradi. Portlovchi harakat qobiliyat tezkor kuch sport turlarida muhim rol kasb qiladi. Uning vazifasi sportchining kuchini oshirish va tezkorlashtirish. Amaliyotda ushbu qobiliyatni yengil, oson, qulay, kam kuch va vaqt sarflab rivojlantiradigan uslublarni yaratish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yuqoridagi aytilganlarni inobatga olib professor Z.G. Gapparov quyidagi asosida yangi "SPORK" moslamasi yaratildi va mualliflik huquqi olindi ("SPORK" Z.G.Gapparov, J.M.Ishtayev. mualliflik huquqi № AGU 0070)-deb nomlandi). 1- ilovaga qarang. Ushbu moslamada sportchilarning portlovchi qobiliyatini o'lchash va rivojlantirish quyidagi maqolalarda aks etgan. [63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 97].

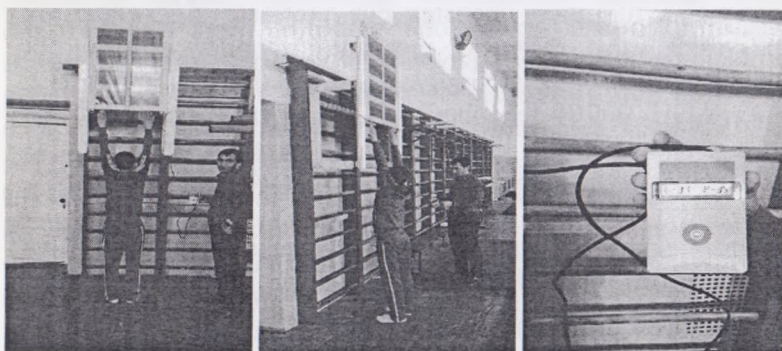
Moslama ikkita qismdan iborat, harakatlanmaydigan va harakatlanadigan. Moslamani harakatlanmaydigan qismi ikki ilgaklar orqali gimnastik shved devorining yuqori qismiga ilib qo'yiladi. (2.1-qismga qarang).



Moslamaning yondan ko'rinishi Oldi tomondan ko'rinishi Elektron qism o'rnatilganligi

2.1-rasm "SPORK" moslamasining sport zaldagi gimnastik shved devoriga o'rnatilgan holati

Harakatlanadigan qismining har 5 santimetri ranglar bilan ajratilgan. Bu qism harakatlanmaydigan qismning orasida, yuqoriga va pastga suriladi (2.2-rasmda ko'rsatilgan). "SPORK" moslamasining chizmalari 2- ilovada berilgan.



Sakrash uchun tayyorlik Yondan ko'rinishi Elektron tablo

2.2-rasm "SPORK" moslamasining har xil holatda ko'rinishi.

Ushbu moslamada portlovchi harakat qobiliyatni o'lchash quyidagicha amalga oshiriladi.

1.Sportchi vertikal sakrash uchun dastlabki holatni quyidagicha egallaydi. Sportchi moslamani tagiga kelib qo'llarini balandga ko'tarib,

oyoq uchida turadi, so'ng tovonlar qaytib o'rniga tushadi, qo'llar tepaga cho'zilgan holatda qoladi.

2.Qo'l barmoqlari uchi moslamaninig siljiydigan qismining tagida bo'lishi lozim, barmoq uchlari uning tagidan baland bo'lsa, ushbu qism ko'tariladi, toki uning tagi qo'l uchi bilan tenglashguncha.

3.Agar siljiydigan qism baland bo'lsa u qo'lning uchi bilan teng bo'lguncha pastga tushiriladi. Shunday qilib sportchi tik turib qo'llari oxirigacha cho'zilib barmoq uchlari harakatlanadigan qismning tagi bilan teng bo'lganda sportchi sakrashga tayyorligini bildiradi.

Shundan so'ng sportchi o'z oldiga maqsadli harakat ustanovkasini qo'yadi, ya'ni qaysi balandlikka qo'l bilan tegish maqsadini belgilaydi va mo'ljallagan maqsadga ko'ra kuch yig'adi va biroz oyog'ini bukid qo'llari harakati yordamida vertikal sakraydi. Sakrash eng yuqori nuqtaga yetganda sportchi barmoq uchlari moslamaning siljiydigan qismiga tekkizadi va erishgan natijani vizual belgilaydi. Shunday qilib sakrashning kattaligi aniqlanadi.

“SPORK” yordamida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish sportchilarning kundalik mashg'ulotlari jarayonida olib boriladi. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish badan qizdiruvchi mashqlardan oldin yoki keyin amalga oshirish mumkin (bir vaqtni tanlagan holda). Har mashq qilishda sportchi bir urinishda 5 marotaba sakraydi. Sakrash ko'rsatkichlarini belgilab borish natijalarning o'sishiga ijobiy ta'sir etadi. Har bir sakrashida sportchi qaergacha sakrashi kerakligi to'g'risida o'z oldiga maqsad qo'yadi. Sportchi oldingi natijasini, albatta, yangilashga harakat qilishi lozim. Erishilgan natijasi to'g'risida ma'lumotga ega bo'lishi keyingi urinishga korrektsiya kiritish imkonini yaratadi.

“SPORK” moslamasida sportchi tashqi yordamchisiz o'z portlovchi harakat qobiliyatining kattaligini o'lchash va rivojlantirishi mumkin.

2.1.2.“SPORK” moslamasining funksiyasi

“SPORK” moslamasi quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- 1.Portlovchi harakat qobiliyat kattaligini o'lchash va nazorat qilish;
- 2.Trenajyor sifatida, portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish.
- 3.Musobaqa oldi holatini bashorat etish.
- 4.Mashq qilish jarayonida portlovchi harakatni boshqaruvchi psixik komponentlarni takomillashtirish

Olib borilgan eksperimentlardan ma'lum bo'ldiki, moslama yordamida vertikal sakrash mashqlari jarayonida ishtrok etuvchi psixik komponentlarni faollashishi natijasida, portlovchi harakat qobiliyat rivojlanishining keskinlashishi aniqlandi.

Ushbu psixik komponentlar quyidagilardan iborat:

- 1.Sensor komponent (maqsadli ustanovkaning yaratilishi).
- 2.Motivatsion komponent (muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini paydo qilishi).
- 3.Reaksiya tezligi vaqti qisqarishi, (maqsad kuchayishi bilan muskullarga boradigan nerv impul'slarning tezlashishi).
- 4.Irodaviy komponent (maqsadga intilgan holda qiyinchilikni yengish).
- 5.Irodaviy zo'r berish (natijani doimo o'sib borish jarayonida ichki zo'riqishni kuchayishi).
- 6.Intelektual komponent (bajarilgan harakatni tahlil etish).
- 7.Diqqat-e'tiborni bir nuqtaga to'plash (maqsadga ko'ra kuchni jamlash).

Ushbu moslamani takomillashtirish va uning funksiyasini kengaytirish maqsadida yangi elektron varianti yaratildi.

Yuqorida ko'rsatilgan variant yoshlarning portlovchi harakat qobiliyatini o'stirishga ularning motivatsiyasini kuchaytirish uchun ommaviy musobaqalashish sharoitini tug'dirishga mo'ljallangan.

Birinchi variantidan farqi shundaki harakatlanadigan qismi elektrlashib chap va o'ng qo'lni natijalarini alohida o'lchaydi, bu esa moslamaning o'lchov natijalarini tabaqalashtirish kuchini orttiradi. Bundan tashqari sakragandan keyin vertikal sakrash natijalar alohida o'ng va chap qo'l ko'rsatkichlari tabloda raqam sifatida yoritib ko'rsatiladi. Shunday qilib natijalar yanada ob'ektivlashadi. Moslamaning elektron varianti batareykada ishlaydi, elektr toki kerak emas. Sakrash natijalari hakamlarning qo'lidagi kichik tabloda ko'rinadi. Shuni aytib o'tish joizki, buni sensor variantini ham yaratish mumkin.

Birinchi variantdagi "SPORK" moslamasiga iqtisodiy tomondan qaralsa, moslamani yaratishga katta mablag' talab etilmaydi. Sport zalida ham katta joyni egallamaydi. Foydalanilgandan so'ng uni olib yig'ishtirib qo'yish imkoniyati mavjud. Yuqorida aytilganlarga ko'ra birinchi variantini ommaviy portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish uchun tavsiya etish mumkin. Ikkinchisini esa iqtisodiy tomondan katta

mablag' talab qilinganligi uchun ko'proq musobaqa o'tkazish uchun qo'llanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Moslamaning ko'rsatkichlarini har tomonlama sinash maqsadida va mavjud bo'lgan boshqa uslublardan ijobiy tomonlarini aniqlash uchun quyidagi tasdiqlovchi eksperimentlar olib borildi.

Dissertatsiyada qo'llanilgan matematik statistik usullar

Vertikal sakrash natijalarining o'rtacha ko'rsatkichini quyidagi formulalar orqali hisoblandi. Formulaslar 3- ilovada berilgan

O'rtacha arifmetik qiymat $\bar{X}$ quyidagi formula asosida aniqlanadi :

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (2.1)$$

$$\sum_{i=1}^n X_i = X_1 + X_2 + X_3 + X_4 + \dots + X_n$$

Bunda:

$\sum_{i=1}^n X_i$ - yig'indi indeks i ning qabul qilishi mumkin bo'lgan barcha

(1 dan n gacha) qiymatlarida aniqlangan

X_1 -ko'rsatkichning qiymatlari yig'indisini ifodalaydi.

$\sum$ -yig'indi belgisi bo'lib, uning pastida yig'indining dastlabki belgisi, yuqorisida esa yuqori chegarasi ko'rsatiladi. Masalan, o'lchash natijalari soni $n = 10$ ga teng bo'lsa, u holda yig'indining quyi chegarasi (dastlabki hadi) $i = 1$ dan to n gacha, ya'ni 10 gacha bo'lgan natijalarning yig'indisi olinadi.

n - tanlanma hajmi yoki o'lchash natijalarinig soni.

$$\text{Dispersiya: } \sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \quad (2.2)$$

Ko'p hollarda statistik tahlil jarayonida son qiymati quyidagi formula bo'yicha aniqlanadigan o'rtacha kvadratik chetlanish yoki standart og'ish qo'llaniladi :

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2} \quad (2.3)$$

Bunda

σ - sigma o'rtacha arifmetik hisobdan og'ish darajasi.

$\sum_{i=1}^n x_i$ - yig'indi indeks i ning qabul qilishi mumkin bo'lgan barcha (1 dan n gacha) qiymatlarida aniqlangan

X_1 -ko'rsatkichning qiymatlari yig'indisini ifodalaydi.

n – tanlanma hajmi yoki o'lchash natijalarinig soni.

Pedagogik tajriba davomida sportchilar ko'rsatgan natijalarning o'zgarish ishonchliligini hisoblash St'yudent mezonini asosida olib borildi. Bunda St'yudentning kritik mezonining nazariy qiymati quyidagi umumiy formula bo'yicha hisoblandi:

$$t_{cm} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\delta_1^2}{n_1} + \frac{\delta_2^2}{n_2}}} \quad (2.4)$$

Bunda t_{cm} - Styudent taqsimoti

$|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|$ - birinchi va ikkinchi guruhning ko'rsatgan o'rtacha natijalari

δ_1^2 - birinchi guruhdan olingan $\bar{X}_1$ o'rtachadan og'ish natijasi

δ_2^2 - ikkinchi guruhdan olingan $\bar{X}_2$ o'rtachadan og'ish natijasi

n_1 -birinchi guruhdagi ishtirokchilar soni

n_2 -ikkinchi guruhdagi ishtirokchilar soni

Ushbu nazariy hisoblangan mezon qiymati jadvalda keltirilgan natijalar bilan solishtiriladi va o'zgarishlarning ishonchliligi to'g'risida xulosa chiqariladi.

Brave Pirsonning korelyatsiya koefisenti formulasidan ikki xil ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqlik darajasini quyidagi formula orqali aniqlandi.

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x}) * (y_i - \bar{y})}{n * \delta_x * \delta_y} \quad (2.5)$$

Bunda

r = Brave Pirsonning korrelyatsiya koefisenti

$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})$ - birinchi test natijalari

- ikkinchi test natijalari

n -eksperimentda ishtirok etgan ishtirokchilar soni

δ_x - birinchi test natijalarining o'rtachadan og'ish darajasi

δ_y - ikkinchi test natijalarining o'rtachadan og'ish darajasi

2.2. Y.M.Abalakov uslubi va “SPORK” moslamasi yordamida o'lgangan vertikal sakrash ko'rsatkichlarining tahlili

O'rganilgan adabiyotlardan ma'lum bo'ldiki, portlovchi harakat qobiliyat ikki yo'l bilan o'lgangan. Biri balandlikka sakrash orqali (Y.M.Abalakov, L.P.Matveev), ikkinchisi chuqurlikdan sakrab chiqish orqali (Yu.V.Veroxshanskiy, P.N.Kazakov, F.A.Kerimov). Portlovchi harakat qobiliyat kattaligini vaqt orqali o'lgashni tavsiya qiladi (Matveev L.P.). Bir qator mualliflar portlovchi harakat qobiliyatni chuqurlikdan sakrab chiqish vaqti kattaligida aniqlagan. (Yu.V.Veroxshanskiy, P.N.Kazakov, R.A.Akramov, J.A.Akramov, F.A.Kerimov). Ye.M.Abalakov usuli bo'yicha ushbu sifatning kattaligi metrli lenta bilan o'lgagan. Sportchi metrli lentaning bir uchini sakraydigan sportchining beliga bog'lagan, ikkinchi uchi polga mahkamlangan maxsus plastik orasidan o'tgan holda yotadi. Ushbu holatda sportchining belidan to polgacha bo'lgan santimetr ko'rsatkichlari belgilab olinadi. Belgilangan holatdan sportchi vertikal usulda, qo'llari yordamida sakraydi. Polga mahkamlangan maxsus plastikdan santimetrli lenta necha santimetr qaytib chiqqaniga qarab sportchining portlovchi harakat qobiliyatining kattaligi o'lgangan. “SPORK” usulini o'lgov me'yori santimetrdan bo'lganligi uchun portlovchi harakat qobiliyatning kattaligini Ye.M.Abalakov o'lgov usuli bilan solishtirish eksperimenti o'tkazishni maqsad qilib oldik.

Tadqiqot maqsadini amalga oshirishda quyidagi vazifa belgilandi: ikki usulda olingan ko'rsatkichlarni o'zaro taqqoslash.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Eksperiment respublika olimpiya xazinalari kollejida (ROZK) 2012 yil fevral oyida o'tkazildi. Tadqiqot ikki bosqichdan iborat. Dastlabki bosqichda portlovchi harakat qobiliyat Ye.M.Abalakov usulida, so'ngra “SPORK” moslamasida o'lgandi. Ikkinchi bosqichida esa sportchilar bir marta sakrashida ham Ye.M.Abalakov ham “SPORK” usullarida ko'rsatkichlar olindi. Bir sportchining ikki usulda ko'rsatgan natijalari taqqoslandi.

Eksperimentda jami 10 nafar sportchi qatnashdi. Shulardan 5 nafari turon sportchilari hamda 5 nafari belbog'li kurashchilar. Tekshiriluvchilardan 4 nafari sport ustalari va 6 nafari sport ustaligiga nomzod. Olingan natijalar 2.3- jadvalda berilgan.

2.1-jadval

Portlovchi harakat qobiliyat kattaligini ikki usulda o'lchashning solishtirish xarakteristikasi

	FIO	Tug'ilgan yili	Kaziyadi	Sport turi	1-Eksperiment natijalari				2-Eksperiment (birgalikda olingan natijalari)			
					Abalakov usuli	SPORK usuli	Natijalar	Taqi	Abalakov usuli	SPORK usuli	Natijalar	Taqi
					$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Is-A	1993	SU	T	61,2 ± 8	50,8 ± 1	10,4	1	60,6 ± 3	50,6 ± 4	10	
2	Zo-T	1993	SU	T	54 ± 8	44 ± 3	10	2	53,8 ± 8	43,8 ± 3	10	
3	Qo-O	1993	SUN	T	58 ± 4	46,2 ± 2	11,8	3	57,6 ± 4	46 ± 3	11,6	
4	Mo-T	1993	SUN	T	61 ± 10	54,6 ± 1	6,4	4	60,8 ± 7	55 ± 5	5,8	
5	Ba-A	1994	SUN	T	58 ± 4	52 ± 2	6	5	57,8 ± 4	51,6 ± 2	6,2	
6	Ah-M	1993	SU	B	59 ± 5	52 ± 3	7	6	58,4 ± 3	52,2 ± 3	6,2	
7	SHo-R	1993	SU	B	63,2 ± 14	46 ± 4	17,2	7	63,2 ± 14	45,8 ± 3	17,4	
8	Ne-E	1993	SUN	B	57,8 ± 4	44,6 ± 3	13,2	8	58 ± 4	44,4 ± 4	13,6	
9	Ne-A	1993	SUN	B	52,6 ± 5	49,4 ± 3	3,2	9	52,2 ± 3	49,6 ± 3	2,8	
10	Xo-J	1994	SUN	B	55,2 ± 7	43 ± 4	12,2	10	54 ± 6	42,4 ± 4	11,6	
11					$\Sigma \bar{x} 58 \pm 6,9$	$\Sigma \bar{x} 48,26 \pm 2,6$	9,74	11	$\Sigma \bar{x} 57,6 \pm 5,8$	$\Sigma \bar{x} 48,1 \pm 3,2$	9,52	

Ekspirement oldidan Ye.M.Abalakov usulida sportchi vertikal sakrashida maqsadli ustanovka yo'qligi tufayli sakrash natijasi "SPORK" moslamasi o'lchoviga nisbatan pastroq bo'ladi deb taxmin qilindi.

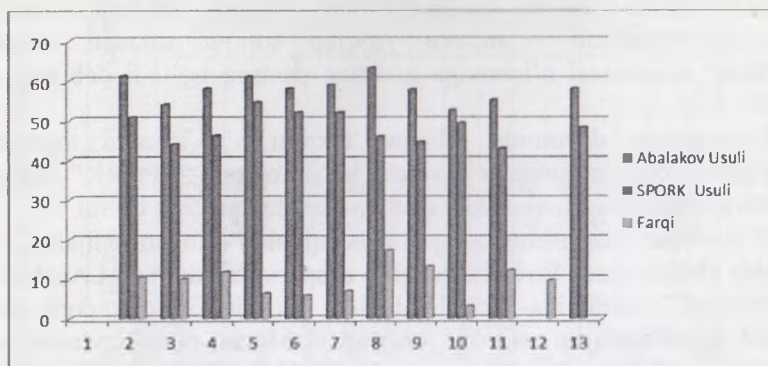
Ekspirement davomida qilingan taxmin o'z isbotini topmadi. Tadqiqotdan olingan natijalar aksincha bo'lib chiqdi. "SPORK" usulida sakrash kattaligi Ye.M.Abalakov usuliga nisbatan pastroq bo'ldi.

O'tkazilgan eksperimentning ikki bosqichida olingan natijalar 2.1-jadvalda ifodalangan. Birinchi bosqich eksperimentida Ye.M.Abalakov va "SPORK" usullarida alohida-alohida sakratib olingan portlovchi harakat qobiliyatining natijalari ko'rildi. Ikkinchi eksperimentda esa sportchining bitta sakrashda ham Ye.M.Abalakov ham "SPORK" usullarida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari olindi.

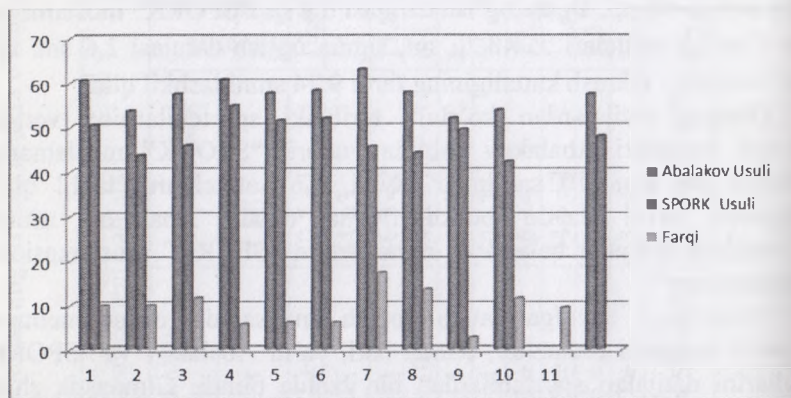
Birinchi eksperimentning Ye.M.Abalakov usulida olingan o'rtacha natijalari $\bar{x}=58$ sm, sigma og'ish darajasi 6,9 sm. "SPORK" moslamasida esa o'rtacha natijalari $\bar{x}=48,26$ sm, sigma og'ish darajasi 2,6 sm. Ikki usul orasidagi sakrash kattaligining farqi 9,74 smni tashkil qildi.

Olingan natijalardan ko'rinib turibdiki sportchilarning vertikal sakrash natijalari Abalakov usulida yuqori, "SPORK" moslamasiga nisbatan sal kam 10 santimetr ziyod. Ko'rsatkichlarni tahlil qilish natijasida savol paydo bo'ldi. Nima uchun Abalakov usulida ko'rsatilgan natijalar baland va nima uchun "SPORK" moslamasining natijalari past?

Yuqoridagi savolga javob topish maqsadida eksperimentning ikkinchi bosqichi o'tkazildi, bunda ikki, ya'ni Abalakov va "SPORK" usullarini natijalari sportchilardan bir vaqtda olindi. Gimnastik shved devoriga osilgan "SPORK" moslamasining tagiga Abalakov usuli o'rnatildi. Bunday holatda sportchi bir marotaba sakrashda ikki usuldagi portlovchi harakat qobiliyat natijalari birdan o'lchandi va yuqoridagi natijalar yana takrorlandi, ya'ni Abalakov usulida sakrash kattaligi $\bar{x}=57,6$ sm, sigma og'ish darajasi 5,8 sm. "SPORK" usulida esa $\bar{x}=48,1$ sm, sigma og'ish darajasi 3,2 smni tashkil etdi, ikki usul orasidagi farq 9,52 sm. (2.1-jadvalga qarang). Shunday qilib, eksperimentning birinchi va ikkinchi bosqichida olingan natijalar orasidagi farq sezilarli darajada o'zgarmadi. Buni individual ko'rsatkichlaridan yaqqol ko'rish mumkin. (2.3-2.4-rasmlarga qarang).



2.3-rasm. Dastlabki bosqichda olingan portlovchi harakat qobiliyat natijalari (sm)



2.4- rasm. Ikkinchi bosqichda olingan portlovchi harakat qobiliyat natijalari

Ushbu rasmlarda eksperimentning birinchi va ikkinchi bosqichlarida aks etgan ko'rsatkichlar har bir sportchida namoyon bo'lganligini ko'rish mumkin.

Kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, sportchi Abalakov usuli bilan sakrab baland nuqtaga yetganda santimetrli lenta inertsiya kuch orqali polga biriktirilgan plastikdan chiqishni davom ettiradi. Shu sababli sakrash kattaligi ko'rsatkichi ham ko'payib ketadi. "SPORK" moslamasining portlovchi harakat qobiliyatini o'lchashida bunday xatolar bartaraf

etilgan, chunki sakrovchi o'z natijalarini oldida osilgan santimetrli shitga qo'llarini tekkazish bilan belgilaydi.

Olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki ikki usulning ko'rsatkichlari eksperimentning ikkiki bosqichida ham bir-biriga o'xshash. Ye.M.Abalakov usulining ko'rsatkichlarida 10 santimetrgacha xatolik mavjud.

Shunday qilib o'tkazilgan eksperiment portlovchi harakat qobiliyatini o'lchashda qo'llanilgan ikki usuldan biri, ya'ni "SPORK" moslamasida Ye.M.Abalakov usuliga nisbatan olingan natijalar aniqligi isbotlandi.

2.3. "SPORK" moslamasi yordamida maktab o'quvchilarni portlovchi harakat qobiliyatning yoshi bo'yicha olingan ko'rsatkichlari

Yaratilgan uslublarga qo'yilgan talablarga "SPORK" moslamasini javob berishini aniqlash maqsadida maxsus eksperiment olib borildi. Eksperiment Toshkent shaxar Shayxontoxur tumanidagi 59- va 84-sonli umumta'lim maktablarida hamda Chig'atoy futbol maktabi o'quvchilaridan, shu bilan birga yuqori toifali har xil sport turlari bo'yicha sinov o'tkazildi. Eksperimentda jami 827 ta sinaluvchilar qatnashdi, ulardan 716 tasi maktab yoshidagi o'quvchilar, 111 tasi yuqori toifali HTSU, SU, SUN sportchilardan tashkil topdi.

Olingan natijalar 2.1- va 2.2- jadvallarda aks ettirilgan.

2.2-jadval

**Portlovchi harakat qobiliyatni maktab o'quvchilar yoshi
bo'yicha dinamik ko'rsatkichlari**

Yoshi va sinfi	Statistik ko'rsatkichlar	Portlovchi harakat qobiliyati			Σn
		O'g'il bolalar		Qizlar	
		Sport bilan shug'ullanmaganlar	Sportchilar		
2 sinf 8-9 yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	16,9±2,3	24,4±2,4	15,6±1,6	86
	n	22	44	20	
3 sinf 9-10yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	19±2,2	25±2,5	17±2,2	81
	n	22	31	28	
	T _{ras} 2-3 sinf	3,09	1,04	2,55	
	'	0,001	0,2	0,01	
4 sinf 10-11 yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	20,1±2,4	26,4±2,2	18,3±2	73
	n	25	20	28	
	T _{ras} 3-4 sinf	1,63	2,1	2,31	
	'	0,1	0,05	0,01	
5 sinf 11-12 yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	21,5±2	29,7±2,4	20,3±2,4	130
	n	40	60	30	
	T _{ras} 4-5 sinf	2,43	5,67	3,45	
	'	0,01	0,001	0,001	
6 sinf 12-13 yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	25±1,8	33,2±2,7	22,6±2,2	88
	n	35	27	26	
	T _{ras} 5-6 sinf	7,97	5,78	3,74	
	'	0,001	0,001	0,001	
7 sinf 13-14 yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	28±2,4	34±2,7	26±2,5	81
	n	24	35	22	
	T _{ras} 6-7 sinf	5,2	1,15	4,95	
	'	0,001	0,2	0,001	
8 sinf 14-15 yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	29±2,2	37,6±2,6	26±2,2	80
	n	27	29	24	
	T _{ras} 7-8 sinf	1,54	5,41	0	
	'	0,1	0,001	yo'q	
9 sinf 15-16 yosh	$\sum \bar{X} \pm \delta$	31,1±1,6	38,8±2,4	25,6±2,4	97
	n	31	41	25	
	T _{ras} 8-9 sinf	4,2	1,96	0,6	
	'	0,001	0,05	0,4	
	Σn	226	287	203	716

2.3- jadval

**Yuqori toifali sportchilarning sport turlari bo'yicha
portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari**

Sport turlari	Statistik ko'rsatkichlar	Portlovchi harakat qobiliyati			Σn
		XTSU	SU	SUN	
Og'ir atletika	$\Sigma \bar{x} \pm \delta$	62 $\pm$ 2,4	53,3 $\pm$ 2,5	50,5 $\pm$ 2,7	
	n	2	3	4	9
Belbog'li kurash	$\Sigma \bar{x} \pm \delta$	58 $\pm$ 1,02	46,2 $\pm$ 1,2	45 $\pm$ 1,6	
	n	5	8	3	16
Erkin kurash	$\Sigma \bar{x} \pm \delta$	57 $\pm$ 2	48 $\pm$ 1	43,2 $\pm$ 2	
	n	2	6	3	11
Turon	$\Sigma \bar{x} \pm \delta$		47,4 $\pm$ 2,2	47 $\pm$ 2	
	n		2	3	5
Yoshlar terma jamoa ahzolari					
Futbol	$\Sigma \bar{x} \pm \delta$		47 $\pm$ 2,7		
	n		70		70
	Σn	9	90	12	111

2.2-jadvaldan ko'rish mumkinki, umuman olganda maktab bolalarining ko'rsatkichlari sinfdan sinfga o'sib borishi kuzatiladi. Shu bilan birga sport bilan shug'ullangan hamda shug'ullanmagan o'quvchi o'g'il bolalar va qizlarning natijalari o'rtasida ham o'sish farqi sezilarli darajada mavjud. Quyidagi raqamlar buni ifodalaydi. 2-3- sinfning o'g'il bolalari va qizlarida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlarining ahamiyatli o'sishi kuzatiladi, ishonchlilik darajasi mos ravishda $p < 0,001$. $p < 0,01$. Sportchilarida esa ushbu ko'rsatkichning o'sishi yetarli darajada emas. portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari 3-4- sinflarning qizlarida va sportchilarida ahamiyatli o'sishini ko'rish mumkin mos ravishda $p < 0,01$. $p < 0,05$. 4-5-6-7-sinf o'quvchilarining ko'rsatkichlari keskin rivojlangan, ishonchlilik darajasi $p < 0,001$. Faqat 6-7-sinf sportchilarida ishonchlilik darajasi past $p < 0,2$. 7-8-sinf o'quvchilarining ko'rsatkichlari keskin rivojlanishi faqat sportchilarda namoyon bo'ladi ishonchlilik darajasi yuqori $p < 0,001$. An-anaviy mashg'ulotlar jarayonida portlovchi harakat qobiliyatni o'sishi

ahamiyatli darajada emas. 8-9-sinflarning o'g'il bolalari hamda sportchilarining ko'rsatkichlari ishonchlilik darajada o'sgan mos ravishda $p < 0,001$ va $p < 0,05$. Lekin qizlarda esa bunday o'sish kuzatilmaydi. Bizni fikrimizcha buning sababi qizlarning organizmida anatomik, morfologik, fiziologik tomonlardan o'zgarish xususiyatlari bilan bog'liq.

Shunday qilib eksperimentlarda olingan natijalar asosida aytish mumkinki, maktab o'quvchilarida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari ananaviy mashg'ulotlar jarayonida o'sishi kuzatildi. Sinflar ko'tarilishi bilan birga o'sish dinamikasi ham o'zgarib borar ekan. Lekin shuni aytish joizki maktab dasturi bo'yicha o'qiyotgan sportchi o'quvchilariga nisbatan rivojlanish sustligi aniqlandi.

2.3-jadvalda ko'rsatilgan natijalar ya'ni yuqori toifali sportchilarning portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari o'quvchilarga nisbatan tubdan farqlanadi. Yuqori toifali sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishi o'zgacha harakaterga ega. Ularni portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanish darajasi shug'ullanayotgan sport turlari xususiyatlari bilan bevosita bog'liqligini ko'rish mumkin. Chunonchi XTSU toifali sportchilari orasida eng yuqori ko'rsatkich og'ir atletikachilarda 62 sm., so'ng belbog'li kurashchilarda 58 sm., ulardan keyingi natija erkin kurashchilarga tegishli 57 sm. SU va SUN toifali sportchilarda eng yuqori natija ($53,3 \pm 2,5$ va $50,5 \pm 2,7$) og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarda, qolgan to'rtta sport turlarida ko'rsatkichlar bir biriga o'xshash diapazonda, ya'ni 43.2 dan 48 sm oralig'ida.

Olingan natijalardan shuni ko'rish mumkinki XTSU toifali sportchilarning ko'rsatkichlari SU va SUN toifaga ega bo'lgan sportchilarning portlovchi harakat qobiliyat natijalariga nisbatan keskin farqlanishini ko'rsatdi. Ya'ni portlovchi harakat qobiliyatni rivojlangan darajasi sportchini toifasini bashorat etish imkonini yaratar ekan.

Umuman olganda har bir sport turida portlovchi harakat qobiliyat ham sport toifasiga asosan rivojlanish dinamikasiga ega. Ya'ni portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari past toifali sportchilarda nisbatan pastroq. Toifalari oshishi bilan portlovchi harakat qobiliyat ham rivojlanishning o'sishi yaqqol ko'rinadi. Buning sabablari ushbu qobiliyatga sport turining talabi, sportchilarning maxorati, yoshi, staji, jinsi, vazni, rivojlanish uchun maxsus sharoit yaratilishi, murabbiylarning mashqlantirish usullari va boshqalar bo'lishi mumkin.

Demak bundan xulosa kelib chiqadiki, tezkor kuch sport turlarida yuqori natijalarni ko'rsatish uchun portlovchi harakat qobiliyatni ham yuqori darajada rivojlanganligini talab etadi.

Shunday qilib yaratilgan SPORK moslama sportchilarni portlovchi harakat qobiliyatini o'lchashda yangi yaratilgan psixologik usulga qo'yilgan talablarga mosligi isbotlandi.

2.4. "SPORK" moslamasida portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlarini yuqori toifali belbog'li kurashchilar mahorati bilan bog'liqligi

"SPORK" moslamasi yordamida kurashchilarning portlovchi harakat qobiliyati kattaligini ularning sport mahoratiga bog'liqligini bilish maqsadida yuqori toifali sportchilarda eksperiment olib borildi. Ushbu eksperimentning maqsadi ikki toifali sport mahoratiga ega bo'lgan belbog'li kurashchilar, ya'ni xalqaro toifadagi sport ustalari va sport ustalarining portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanganlik darajasini taqqoslashdan iborat.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Eksperiment O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutininig milliy va xalqaro kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasining belbog'li kurashchilarida o'tkazildi. Bunda xalqaro toifadagi sport ustalari (XTSU) jahon chempionlari 5 nafar va sport ustalari (SU) O'zbekiston chempionlari 5 nafar jami 10nafar belbog'li kurashchilardan test olindi.(2.4-jadvalga qarang)

2.4-jadval

Belbog'li kurash bo'yicha sport ustalari (SU) va xalqaro toifadagi sport ustalarning (HTSU) portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlarini taqqoslash

T/r	O'zbekiston chempionlari (SU)					Jaxon chempionlari (HTSU)							
	F.I.	Vazn	Yoshi	Razryad	Staj	$\bar{x} \pm \delta$	T/r	F. I.	Vazn	Yoshi	Razryad	Staj	$\bar{x} \pm \delta$
1	Ro'-X	90	24	SU	14	46±1	1	Ro'-D	81	28	HTSU	18	59±1
2	Ar-Z	73	21	SU	12	49±2	2	Or-Z	90	26	HTSU	18	59±1
3	Ad-O	81	21	SU	11	44±2	3	Ma-N	90	23	HTSU	14	57±2
4	Sa-O'	66	21	SU	12	45±1	4	Ma-I	81	24	HTSU	15	58±1
5	Eg-SH	60	23	SU	13	47±1	5	Um-H	60	24	HTSU	15	57±1
6	$\sum \bar{x} 46.2 \pm 1.72$						6	$\sum \bar{x} 58 \pm 1.16$					

2.4-jadval ikki qismdan iborat bo'lib, jadvalning chap tomonida sport ustalari, o'ng tomonida esa xalqaro toifadagi sport ustalarining tahliliy ko'rsatkichlari aks ettirilgan. Olingan natijalardan shuni ko'rish mumkinki, belbog'li kurash bo'yicha sport ustalarida portlovchi harakat qobiliyati kattaligi umumiy o'rtacha hisobda 46,2 sm, o'rtachadan og'ish mezonini $\delta=1,72$ sm.ni tashkil etgan, XTSU sportchilarida esa portlovchi harakat qobiliyati kattaligi o'rtacha 58 sm og'ish mezonini $\delta=1,16$ sm. Shuni aytib o'tish joizki ikki toifali sportchilarning o'z toifalari o'rtasida ko'rsatkichlari zich joylashgan. Buni ularning ko'rsatgan natijalari orasidagi sigma ko'rsatkichlari bir-biriga yaqinligi, ya'ni bir xilligini tasdiqlaydi. Yuqorida ko'rsatilgan ikki guruh ko'rsatkichlari o'rtasidagi ishonchlilik farqi esa sezilarli darajada $p < 0,001$.

Sport ustalarining umumiy portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari 44 santimetrdan 49 santimetrgacha oraliqni tashkil etgan bo'lsa XTSU larda ushbu ko'rsatkichlar 57smdan 59 santimetrgacha oraliqda joylashganligi ma'lum bo'ldi. Yuqoridagi barcha belbog'li kurashchilar O'zbekiston chempionlari va jahon chempionlari ko'rsatgan natijalari ularning 11 yildan 18 yilgacha mashg'ulotlar olib borish natijasida egallagan ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Bundan tashqari "SPORK" moslamasida olingan portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlardan ko'rinib turibdiki, vertikal sakrash kattaligi kurashchilarning vazn toifasiga bog'liq emasligi ham aniqlandi, ya'ni Sport ustalari Ro'-X (90kg) va Ar-Z (73kg) lar 46-49 santimetrga sakragan Ad-O (81 kg) va Sa-O' (66kg) larni ko'rsatkichlari 44-45 santimetr. Demak portlovchi harakat qobiliyatini ko'rsatkichlari vazn bo'yicha ahamiyat kasb etmasligini jadvaldan ko'rishimiz mumkin.

Yuqorida bayon etilgan sport ustalari natijalarida kuzatilgan vazn toifalar va portlovchi harakat qobiliyat kattalik tendentsiyasi xalqaro toifadagi sport ustalarida XTSU sportchilarda ham kuzatiladi. Ularni portlovchi harakat qobiliyati natijalari quyidagicha. Vazn toifalari turlicha bo'lgan Or-Z (90 kg) va Ro'-D (81kg) 59 santimetr, Ma-N (90 kg), Um-X (60 kg) va Ma-I (81kg) lar 57-58 santimetr natijaga ega bo'ldi. Bularda ham portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari vazn toifasiga bog'liq emasligi ma'lum bo'ldi. Shunga o'xshash tendentsiyalar yosh og'ir atletikachilarda ham kuzatildi. 4.2 bobda berilgan.

Belbog'li kurashchilarda portlovchi harakat qobiliyatining yuqori bo'lishi sport mahorati oshishi bilan bevosita bog'liqligi aniqlandi. Bu

ko'rsatkichlar olib borilgan eksperimental tadqiqotlar natijasida isbotlandi hamda portlovchi harakat qobiliyatni o'lchash va rivojlantirishda "SPORK" moslamasidan foydalanishning ijobiy va qulayligi ma'lum bo'ldi.

2.5. "SPORK" moslamasi ko'rsatkichlarining farqlovchi kuchini erkin kurashchilar mahorati bilan bog'liqligini eksperimental aniqlash

"SPORK" moslamasida portlovchi harakat qobiliyatning darajasi sportchilarning sport mahoratiga ta'sirini nafaqat belbog'li kurashchilarda balki boshqa sport turlariga ta'sirini bilish maqsadida yuqori toifali erkin kurashchilarda quyidagi eksperiment olib borildi. Ushbu eksperimentning vazifasi etib uch xil sport mahoratga ega bo'lgan erkin kurashchilarning: xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari va sport ustaligiga nomzod bo'lgan kurashchilarning portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlarini o'lchash va o'zaro farqini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Eksperiment Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumanida joylashgan, "DINAMO" sport klubida erkin kurash bo'yicha mashg'ulotlarni olib borayotgan O'zbekiston terma jamoasida o'tkazildi. Eksperimentda 2 ta jahon chempionlari (xalqaro toifadagi sport ustalari XTSU), 6 ta O'zbekiston chempionlari (sport ustalari SU) va 3 nafar sport ustaliligiga nomzod (SUN) sportchilar jami 11 nafar erkin kurashchilarning portlovchi harakat qobiliyati aniqlandi.

Eksperiment natijalari 2.5-jadvalda tasvirlangan.

2.5-jadval

Har xil toifali erkin kurashchilarning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari

No	FISH	Tug'ilgan yili	Razryad	Staj	I	II	III	IV	V	Jami
1	Ca- N	1991	XTSU	10	56	57	58	58	59	57.6
2	Is-U	1989	XTSU	11	57	58	59	58	59	58.2
										57.9
3	Od-SH	1994	SU	10	53	53	54	58	58	55.2
4	Ma-Z	1995	SU	7	47	47	49	49	49	48.2
5	Xa- S	1995	SU	8	48	47	47	47	48	47.4
6	SHa- M	1994	SU	8	47	47	48	48	48	47.6
7	Ro'- A	1995	SU	8	45	45	46	47	47	46
8	Bo-J	1998	SU	7	47	47	47	49	49	47.8
										48.7
9	Om- B	1992	KMS	10	41	42	42	42	43	42
10	O't-X	1996	KMS	6	43	45	45	44	45	44.4
11	Ab-G'	1998	KMS	5	38	42	44	44	45	42.6
										43
	Jami									≈50

Yuqoridagi jadvalda erkin kurashchilarning ism-familiyasi tug'ilgan yili, sport razryadi, staji hamda portlovchi harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari tasvirlangan. Ushbu jadvalga e'tibor bilan qaralsa sportchilar 1989 yildan 1998 yilgacha ya'ni 16 yoshdan 25 yoshgacha ekanligini hamda ularning sport stajlari esa 5 - 11 yillar oralig'ida bo'lganligini ko'ramiz. Demak erkin kurashchilar xalqaro toifadagi sport ustaligiga erishguncha kamida 10 yil sport bilan shug'ullanib o'zining sport mahoratini oshirgan. Sport ustasi mahoratiga erishish o'rta hisobda 8 yil bo'lsa, sport ustaligiga nomzod unvoniga erishish kurashchilarda o'rtacha hisobda 6-7 yilga to'g'ri kelar ekan.

Yuqoridagi natijalardan ko'rinib turibdiki, SUN sportchilarida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlarining kattaligi o'rtacha 43 sm, sigma og'ish mezonini $\delta = 1$ sm bo'lsa, sport ustalari SU sportchilarida esa ushbu ko'rsatkich kattaligi o'rtacha 48,7 sm, sigma og'ish mezonini $\delta = 2,1$ sm. XTSU sportchilarida yuqoridagi ko'rsatkichining kattaligi

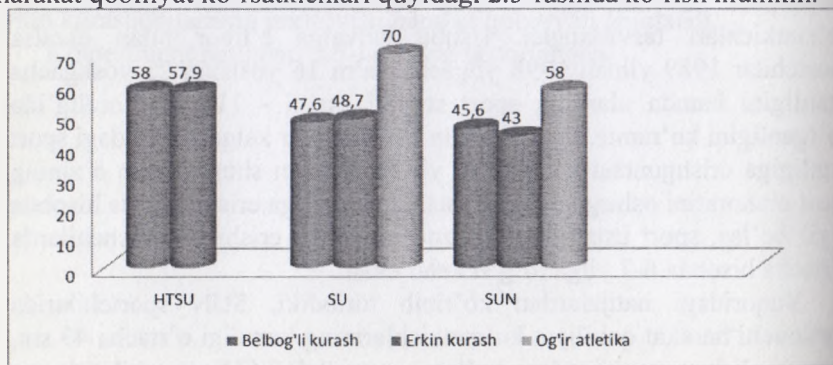
o'rtacha 57,9 sm, sigma og'ish mezonni esa $\delta = 1 \text{ sm}$ ni tashkil etdi. Yuqorida keltirilgan barcha guruhdagi erkin kurashchilarning sigma og'ish natijalari bir-biriga yaqin hamda uchta guruh (SUN, SU, HTSU) erkin kurashchilari orasidagi o'zaro ishonchlilik sezilarli darajada farqlandi $p < 0,001$.

Ushbu jadvalda erkin kurashchilarni natijalari sport mahorati bo'yicha tahlil etilsa, quyidagi xulosalarga kelish mumkin. Sport ustaliligiga nomzod kurashchilarning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari 42 smdan 44 santimetrgacha. Sport ustalarining ko'rsatkichlari nisbatan baland: 46 smdan 55 santimetrgacha. Eng yuqori natijalarni XTSU kurashchilar ko'rsatdi: 57 smdan 58 santimetrgacha.

Jadvaldan shuni ko'rish mumkinki, portlovchi harakat qobiliyati erkin kurashchilarda yillar davomida mashg'ulotlarda rivojlanib borishi kuzatildi.

Olingan natijalardan shunday xulosaga kelish mumkinki, kurashish mahoratini o'stirishda portlovchi harakat qobiliyati ham muhim ahamiyat kasb etar ekan. Mahorat o'sishi bilan birga harakatning kattaligi ham ortib boradi. "SPORK" moslamasi yordamida olingan natijalar erkin kurashchilarning sport mahorati darajasini ham farqlash imkonini berar ekan.

Umumlashtirilgan holda, yuqorida olib borilgan har xil sport turlari (belbog'li kurash, erkin kurash, og'ir atletika) sportchilarning portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari quyidagi 2.5-rasmda ko'rish mumkin.



2.5-rasm. Portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlarining sport turlari bo'yicha taqqoslash hamda sportchilar mahoratini farqlash diagrammasi

2.5-rasmda har xil sport turlarida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari aks ettirilgan. Ushbu rasmda ko'k rangda jahon chempionlari (XTSU), qizil rangda O'zbekiston chempionlari (SU), va yashil rangda sport ustaligiga nomzod (SUN) sportchilarning erishgan natijalari aks ettirilgan. Shuni aytib o'tish lozimki, kurash sport turi bo'yicha XTSU larning natijalari keskin rivojlanginligi bilan farq qiladi. Shu bilan birga yosh og'ir atletikachilar sport ustalari SU ko'rsatkichlari XTSU kurashchilariga nisbatan ham balandroq. Bundan shunday mulohaza qilish mumkin. Har bir sport turida portlovchi harakat qobiliyat rivojlanishi o'zgacha. Og'ir atletika sport turida texnikani egallash jarayonida qo'llaniladigan mashqlar portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan.

2.6.Yangi yaratilgan uslublarga qo'yilgan talablarga «SPORK» moslamasining javob berishi

Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullar nihoyatda ko'p va silma xildir. Har bir usul o'ziga xos o'lchash yo'li orqali, shaxsning ayrim xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan.

Psixologiya fanida psixik jarayonlarni ma'lum bir son yoki o'lchov bilan olib boriladigan uslublarni psixometriya (psixikani o'lchash) deb ifodalanadi [44]

Yuqorida aytilganlarni nazarda tutib «SPORK» moslamasini ham psixometrik o'lchov usuli deb nomlash maqsadga muvofiq, chunki ushbu usul bilan sportchining qobiliyati o'rganiladi.

Shuni aytib o'tish joizki, qobiliyat shaxsning tug'ma xossasi emas. Qobiliyat faqat faoliyat jarayonida rivojlanishini inobatga olib aytish mumkinki, insonda qancha faoliyat turi bo'lsa, har birini egallash uchun turli qobiliyatlarni rivojlantirish darkor. Yuqorida aytilganlar sport faoliyatiga bevosita taalluqlidir.

Sport faoliyatida ularning turlariga ko'ra qobiliyatlar harakat qilish natijasida ya'ni psixomotorikani egallash jarayonida rivojlanadi.

Yuqoridagi aytilganlarni inobatga olib sportchi portlovchi harakat qobiliyatni o'rganish uchun ushbu qobiliyatni namoyon qiladigan ya'ni

vertikal sakrash psixomotorikasini faoliyat deb qabul qilib, mashq qilish natijalarni olish va tahlil etish uchun "SPORK" moslamasidan foydalanildi.

Har bir psixologik test yoki tekshirish uslubi yaratilganda ular ma'lum bir talablarga javob berish kerakligini L.F.Burlachuk "Psixodiagnostika" darsligida, Ye.S.Romanova "Psixodiagnostika", V.L.Marishuk, Yu.M.Bludov, V.A.Plaxtlenko, L.K.Serovalar o'quv qo'llanmalarida ta'kidlaydi. Ushbu talablar quyidagilardan iborat:

- prognostik qiymati;
- natijalarning ishonchliligi va barqarorligi;
- ilmiy asoslanganligi va ishonch bildirishliligi;
- noyobligi va tabaqalashtirish kuchi;
- sifatning adekvatligi;
- ob'ektivligi;
- pedagogik kuzatishlar olingan natijalar bilan mosligi;
- afzalligi va amaliyot bilan bog'liqligi.

"SPORK" moslamasining yuqorida aytilgan yangi ilmiy psixometrik tekshirish usullariga qo'yilgan talablarga mosligini maxsus tadqiqot olib borish va dissertatsiya bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tekshirish natijalari asosida ko'rib chiqilgan.

-Prognostik qiymati mazkur usulda olingan natijalar kelajakdagi ko'rsatkichlarni ifodalashida ko'rinadi. Prognostik qiymatni bilish uchun ikki guruhni tekshirib solishtirish orqali anglanadi.

- Mazkur uslubning ishonchliligi va barqarorligi olingan umumiy natijalarning turg'unligi va stabillik darajasi bilan ifodalanadi.

Buni futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish dinamikasidan yaqqol ko'rish mumkin. Har bir sportchini vertikal sakrashdagi individual ko'rsatkichlarining dastlabki natijalari o'z diapazoniga nisbatan o'sib borishi ushbu talabni yoritib bermoqda.

-Ilmiy asoslanganligi va ishonch bildirishliligi. Ma'lum bir sportogramma xislatlariga asoslangan bo'lishi. Olingan natijalar ma'lum ilmiy yo'nalishga asoslanib analiz qilinadi. Spork moslamasi L.P.Matveev, Yu.V.Veroxshanskiy va boshqa olimlarning tezkor kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni katta ahamiyatga egaligi kontseptsiyalari hamda I.M.Sechenov, S.L.Rubinshteyn, A.R.Luriya, B.M.Teplov, V.D.Shadrikov, O.A.Konopkin, D.N.Uznadze, P.K.Anoxin kontseptsiyalariga asoslanib ishlab chiqilgan.

-Noyoblīgi va tabaqalashtirish kuchi. Yangi usul ma'lum bir xislatga, bitta yoki guruh sifatlariga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Moslama (trenajyor) ning tabaqalashtiruvchi kuchi bir santimetrğa teng. Bu olib borilgan eksperiment natijalarining barchasida o'z aksini topdi.

-Sifatning adekvatligi. Ya'ni yaratilgan uslubning ma'lum bir maqsadga yaroqliligini bildiradi.

Yaratilgan uslub avvalambor portlovchi harakat qobiliyatni o'lchash va rivojlantirish maqsadiga mo'ljallangan. Ushbu maqsadni yechishga mosligi olib borilgan eksperimentlarda o'z aksini topdi. (futbolchilarni portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda, kollej o'quvchilarning portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishini musobaqa natijasiga ijobiy ta'sirida, maktab o'quvchilarining "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini egallashida va xokazolarda) ijobiy natijalar olinishida namoyon bo'ldi.

-Ob'ektivligi. "SPORK" moslamasida o'lchash va mashq qilish jarayonida olingan ko'rsatkichlar qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilinadi. Sinalish jarayonida sinaluvchilarga hech qanday ta'sir ko'rsatilmaydi.

-Pedagogik kuzatishlar olingan natijalar bilan mosligini ta'minlash.

"SPORK" yordamida vertikal sakrashni mashqlantirish nafaqat sportchilarni portlovchi harakat qobiliyatini tavsiflaydi. Shu bilan birga portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishi sportchilarning shaxsiy omillariga ijobiy ta'sir etishi ham aniqlandi. Buni og'ir atletikachilar bilan olib borilgan suhbat va so'rovnomalar orqali tekshirishlar tasdiqlaydi. Eksperimentda qatnashganlarning fikrlarini umumlashtirib quyidagilarni keltirish mumkin: (Portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish bilan birga): "Men o'zimni yengil his qila boshladim", "O'zimga bo'lgan ishonch ortdi", "Ko'taradigan vaznlarning minimal farqi oshganligini sezib boshladim", "Musobaqada kuchim oshganday", "Musobaqa vaqtida shtangani ko'tarishga bo'lgan diqqatimni to'plash osonlashdi", "Mashg'ulot qilishga qiziqishim ortdi", "Musobaqalashish hissim kuchaydi", "Sport natijalarim keskin o'sa boshladi", "Mashg'ulot texnikasini osonroq bajaryapman", "Shtangani ko'tarishimda irodaviy zo'r berishim ortdi", "G'alabaga bo'lgan ishonch hissim oshdi" va xokozo.

- Uslubning afzalligi sinaluvchi holati va uning faoliyatdagi o'zgarishlarni yaqqol ko'rsatib berishi bilan ahamiyatlidir (2.6-jadvalga qarang).

Amaiyot bilan bog'liqligini yuqorida aytgan iktlar va olin borlgan barcha eksperimentlarimiz tasdiqlaydi.

2.6-jadval

Og'ir atletikachilarni portlovchi harakat qobiliyatini "SPORK" moslamasi yordamida rivojlantirishning qulayligi to'g'risida so'rovnoma natijalari

[illegible]

Bob bo'yicha xulosa

1. "SPORK" moslamasining boshqa vertikal sakrashlarni o'lchaydigan usullarga nisbatan samaradorligini aniqlash uchun maxsus taqqoslash eksperimenti o'tkazildi. Bunda ikki (Abalakov va "SPORK" moslamasi) usullarini natijalari sportchilardan bir vaqtda olindi. Abalakov usulida sakrash kattaligi $\bar{x} = 57,6$ sm, sigma og'ish darajasi 5,8 sm. "SPORK" usulida esa $\bar{x} = 48,1$ sm, sigma og'ish darajasi 3,2 smni tashkil etdi, Abalakov metodikasiga nisbatan "SPORK" moslamasi ko'rsatkichlari 9,52 sm aniqroq o'lchashi topildi. T_{st} mezoni bo'yicha ushbu xatolikning ishonchlilik farqi $p > 0.001$. Moslamada o'lchash xatolari bir santimetrgacha. Shunday qilib "SPORK" moslamasi sinov eksperimentlarida zamonaviy texnologiyalar qatorida natijalar ko'rsatishi va uning samaradorligi isbotlandi.

2. "SPORK" moslamasining yangi ilmiy psixometrik tekshirish usullariga qo'yilgan talablarga mosligini maxsus tadqiqot olib borish va dissertatsiya bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tekshirishlarda aniqlandi. Bunda 1047 nafar respondentlar ishtrok etdi, ulardan 716 nafari maktab o'quvchilari va 5 xil sport turlari bo'yicha 331 nafar xar xil toifali sportchilar qatnashdi. Eksperiment natijalari shuni ta'kidlaydiki, an'anaviy mashg'ulotlar jarayonida maktab o'quvchilarida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari o'sishi kuzatildi. Sinflar oshib borishi bilan birga ushbu qobiliyatni o'sish dinamikasi ham o'zgarib borishi ta'kidlandi, ya'ni har bir sinflar o'rtasida o'g'il bolalar-qizlar, sport bilan shug'ullangan va shug'ullanmaganlar orasida ahamiyatlilik darajasi topildi ($p < 0,01$ dan $p < 0,001$). Shu bilan birga sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning ko'rsatkichlari davlat dasturi bo'yicha o'qiyotgan o'quvchilarning ko'rsatkichlariga nisbatan rivojlanishi yuqori ($p < 0,001$). Olingan natijalar "SPORK" moslamasining noyobligi va tabaqalashtirish kuchi yuqoriligi ni ifodalaydi.

O'tkazilgan eksperimentda yuqori toifali sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatni o'sish darajasi o'zgacha harakaterga egaligi isbotlandi. Ularda ushbu qobiliyatni rivojlanishi shug'ullanayotgan sport turlari xususiyatlari bilan bevosita bog'liqligini ko'rish mumkin. Chunonchi XTSU toifali sportchilar orasida eng yuqori ko'rsatkich og'ir atletikachilarda $62 \pm 2,4$ sm., so'ng belbog'li kurashchilarda $58 \pm 1,02$ sm., ulardan keyingi natija erkin kurashchilarda 57 ± 2 sm. SU va SUN toifali sportchilarda eng yuqori natija (mos ravishda $53,3 \pm 2,5$ va $50,5 \pm 2,7$)

og'ir atletikachilarda qayd etadi, qolgan to'rtta sport turlarida ko'rsatkichlar bir biriga o'xshash diapazonda, ya'ni 43.2 ± 2 dan 48 ± 1 sm oralig'ida. Ushbu natijalar yangi usulga qo'yilgan quyidagi talablarni: ob'ektivligi, sifatning adekvatligi, olingan natijalar pedagogik kuzatishlar bilan mosligi, ishonchliligi va barqarorligini isbotlaydi.

3. Olingan natijalardan shuni ko'rish mumkinki yuqori toifali sportchilarning portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari quyi toifali sportchilarga nisbatan yuqori. ($p < 0,001$). Qolgan toifali sportchilar orasida bunday qonuniyat kuzatilmaydi. Bunday farqni yakkakurash sport turlari bo'yicha jahon chempionlarga xos bo'lgan muxim qobiliyatlardan biri deb xisoblasa bo'ladi. Ushbu natijalar "SPORK" moslamasida olingan natijalarning adekvatligini (mosligini) bildiradi.

4. Mazkur uslubning ishonchliligi va barqarorligi olingan umumiy natijalarning turg'unligi va stabillik darajasi bilan ifodalanadi. Buni futbolchilarda olingan portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlarini rivojlanish dinamikasidan ko'rish mumkin. Har bir sportchini vertikal sakrashdagi individual ko'rsatkichlarining dastlabki natijalari o'z diapazoniga nisbatan o'sib borishi ushbu talabni yoritib beradi.

5. Moslamaning prognostik qiymati belbog'li kurashchilarning musobaqa jarayonida olingan natijalar dalil bo'la oladi. Ushbu usul yordamida olingan portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichi sportchining musobaqa jarayonida ko'rsatgan natijalarining bashorat etish imkoniyatini isbotlaydi.

6. Yangi usulning ilmiy asoslanganligi va ishonch bildirishiligi. Yaratilgan "SPORK" moslamasi L.P.Matveev, Yu.V.Vexoshanskiy, L.R.Ayrapetyans, R.A.Akramov, F.A.Kerimov, R.E.Nurimov va boshqa olimlarning tezkor kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni katta ahamiyatga egaligi hamda uning muvofaqiyatli rivojlantirish uchun maxsus uslublar yaratilishi va I.M.Sechenov, S.L.Rubinshteyn, A.R.Luriya, B.M.Teplov, V.D.Shadrikovlarning qobiliyat nazariyasi, O.A.Konopkinni harakatni ongli boshqarish mexanizmlari, D.N.Uznadzening ustanovka nazariyasi hamda P.K.Anoxin, qayta informatsiya ahamiyati kontseptsiyalariga asoslanib ishlab chiqilgan.

7. Uslubning afzalligi shundaki "SPORK" moslamasi portlovchi harakat qobiliyatni keskin rivojlanishiga imkoniyat yaratishi, hammabobliligi, kam kuch va vaqt sarflab yuqori natijalarga erishish, jaroxat olmasligi, har xil joylarda foydalanishga imkoniyat borligi, qulayligi, sportchi mustaqil ravishda o'zida ushbu qobiliyatni

rivojlantirish imkoniyati borligi, iqtisodiy tomondan yaratishga katta mablag' talab etilmaydi, sport zalida ham katta joyni egallamasligi va xokazo.

8. Shunday qilib olib borilgan ekserimentlarda yangi yaratilgan usullarga qo'yilgan maxsus talablar ya'ni: farqlovchi (differentziallovchi) kuchining yuqoriligi, prognostik qiymati, ilmiy asoslanganligi va ishonch bildirishliligi, ob'ektivligi, natijaning ishonchliligi va barqarorligi, noyobligi va tabaqalashtirilganligi, sifatning adekvatligi (o'xshashligi), pedagogik kuzatishlarning olingan natijalar bilan mosligi, afzalligi va amaliyot bilan bog'liqligi yaratilgan texnologiyada o'z isbotini topdi.

III BOB. FUTBOLCHILARNING PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATINI "SPORK" MOSLAMASI YORDAMIDA RIVOJLANISHINI EKSPERIMENTAL ASOSLASH

Futbol sportini rivojlantirish hozirgi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Bu borada respublikamizda jahon talablariga mos keladigan stadionlarning qurilishi, futbol akademiyalarining tashkil etilishi respublikamiz futbolining kelajagi buyukligini ko'rsatadi. Yurtimizda o'smir va yoshlar terma jamoalarining ko'rsatkichlari jahon miqyosida munosib o'rinlarni egallab kelmoqda. Ushbu natijalarni oshirish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlarning samarasini yanada kuchaytirish talab etiladi.

Futbol o'yini jarayonida baland uchib kelayotgan to'pni qulay joyda turgan yoki harakatlanayotgan sherigiga aniq uzatish, to'g'ridan-to'g'ri darvozaga yo'llash, o'z darvozasi tomon baland uzatilgan to'pni qaytarish va xavfni bartaraf etish faqat baland sakrab bosh bilan o'ynash asosida amalga oshiriladi. Bunday o'yin usulini 90 minut, yoki ayrim musobaqalarda 120 minut davomida ko'p martalab samarali takrorlash sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi bilan belgilanadi. Shu maqsadda futbolchilarning ikkinchi qavatda bosh bilan yakkama-yakka bahslarda muvaffaqiyat qozonishi uchun ularning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

3.1. Futbol adabiyotlarida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish vositalari

Futbol bo'yicha adabiyotlarda mualliflar portlovchi kuchni rivojlantirish masalasini yoritgan. Portlovchi kuch aslida portlovchi harakat qobiliyati asosida namoyon bo'ladi. Albatta portlovchi kuch namoyon bo'lishiga fiziologik jarayonlar ham ta'sir etadi ya'ni muskullarning tuzilishi, biokimyoviy jarayonlar, qizil va oq muskullar munosabati, muskullarning koordinatsiyasi va boshqalar (P.N.Kazakov, R.E.Nurimov, R.A.Akramov). Shuni aytish joizki, futbol adabiyotlarida portlovchi kuchni ko'proq fiziologik mexanizmi keng ochib berilgan, ammo portlovchi qobiliyatga maxsus e'tibor berilmagan. Shunga qaramay adabiyotlarda ko'rsatilgan mashqlar avvalambor portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa ham portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishi tabiiy.

P.N.Kazakov, R. E.Nurimov, R.A.Akramov umumiy tahriri ostida va R.Kuryazov futbol kitobida portlovchi kuch haqida ma'lumotlar berilganligi va unda o'yin faoliyati jarayonida futbolchidan qisqa vaqt ichida kuch namoyon bo'lishi talab qilinishini aytib o'tgan. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlarni tavsiya etadilar: "Turli xil sakrash mashqlari, yugurib kelib va turgan joydan uzunlikka sakrash, Turgan joydan 5-6 marta lo'killab sakrash, klassik uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash va ayniqsa 70-110 sm balandlikdan chuqurlikka sakrash hamda keyingi harakatlarni darhol ko'z ochiib-yumguncha bajarish.P.N.Kazakovni yozishicha "Chuqurlikka sakrash mashg'ulotining dastlabki bosqichida yerga ikki oyoqlab tushish kerak. Chunki bu paytda yuklama shunchalik ko'p bo'ladiki, oqibatda oyoq kafti, boldir va tizza bo'g'imlarining shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Biroq hamma hollarda ham asosiy diqqat amortizatsiya fazasini kamaytirishga qaratiladi. Buning uchun futbolchiga yerga kelib tushgan hamoni sapchib sakrash yoki shunchaki sakrash tavsiya qilinadi.

3.2. "SPORK" moslamasi yordamida yosh futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishi

Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini "SPORK" moslamasi yordamida rivojlanishning samaradorligi va ushbu jarayonga sportchilarning individual xususiyatlarining ta'sirini aniqlash. Tadqiqot maqsadini amalga oshirishda quyidagi **vazifalar** qo'yildi:

- "SPORK" moslamasining futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga ta'sirini aniqlash;
- Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga futbolchilarning temperament tiplari hamda muvaffaqiyat va mag'lubiyatdan qochish motivlarining ta'sirini aniqlash;
- Portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishining sensomotor reaksiyaga ta'sirini o'rganish.

Eksperimentning tashkil etilishi.Tajriba o'tkazishda futbol sportini olganimizning sababi futbol o'ynida vertikal sakrash psixomotorikasi mavjudligi hamda hamma respondentlar bir vaqtda, bir xil tayyorgarlik mashg'ulotlarida qatnashadi. Eksperiment ikki futbol jamoasida olib borildi. "Bunyodkor" futbol akademiyasining 1994 yildan 1997 yil

oralig'ida tug'ilgan 32 nafar o'smir sportchilari eksperiment guruhini tashkil etdi. Nazorat guruhiga esa "Paxtakor" futbol akademiyasining 1994 yildan 1997 yil oralig'ida tug'ilgan yosh futbolchilari jalb etildi. Nazorat guruhi 25 nafar Paxtakor va 4 nafar Bunyodkor futbolchilaridan tashkil topdi⁴³.

Eksperiment 2013- 2014 yillarda o'tkazildi.

Eksperiment davomida futbolchilarning temperament tipi, muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivlari, ularning reaksiya tezligi vaqtlari tekshirildi. Professor Z.G.Gapparov g'oyalari asosida yaratilgan yangi "PSI-10"⁴⁴, "MUN" komp'yuter dasturlari va "elektron reaksiomer" dan foydalanildi. 4-Ilovaga qarang

Yosh futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish "SPORK" moslamasi yordamida olib borildi. Eksperiment guruhi sportchilari har kuni mashg'ulotlardan oldin sport zaliga o'rnatilgan "SPORK" moslamasi tagida turib 5 marta vertikal sakraydi. Har bir sportchini sinashga ko'pi bilan ikki daqiqa vaqt sarflandi. Futbolchilar har gal sakraganda o'zining oldingi natijasini yangilashiga qaratilgan maxsus yo'riqnoma berib, bu ularning oldiga maqsad qilib qo'yildi. Bu portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda, sportchilarning o'z-o'zlarini baholashi, o'z imkoniyatlarini anglashlari, diqqatni jamlashlari, irodaviy zo'r berish, mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholashlari va shaxsning boshqa tomonlarini rivojlantirishga olib keladi.

Ikki guruhda eksperiment 3 oy davomida o'tkazildi. Nazorat guruhida natijalar ikki marotaba oldindi, ya'ni eksperiment boshida va yakunida. Eksperiment guruhida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish uchun dastlab va yakuniy natijalar orasida futbolchilar vertikal sakrash bo'yicha mashqlanishdi. Shuni aytib o'tish joizki, eksperiment uch oy davomida bir xil sharoitda o'tkazildi. Ya'ni sakrash jarayoni mashg'ulotlardan oldin bir vaqtda olib borildi. Olingan natijalar dinamikasi bo'yicha bayonnomalar yozib borildi.

Eksperiment natijalari. Eksperiment guruhida o'tkazilgan tadqiqot natijalari 3.1-jadvalda ko'rsatilgan.

⁴³ Изох: дастлаб назорат гуруҳида 29 нафар спортчиларидан 10 нафари эксперимент утиш вақтида ҳар қанча сабабларга кўра (жароҳат олиш, бошқа жамоага ўтиш, умуман футболни тарк этиш)19 нафар футболчилар қолди.

⁴⁴ Гаппаров Захид, Перевалов Олег Иванович из Муаллифлик ҳуқуқи электрон ҳисоблаш машинаси

3.1-jadval

**Eksperiment guruhining tadqiqot boshida va oxiridagi
ko'rsatkichlari**

No	FIO	Staj	Temperament tiplari	Eksperiment boshida	Eksperiment oxirida	O'sish farqi	Sakrashlar soni	p
1	Xa- D	7	X	53,2	63	9,8	8	0.001
2	Ash-R	10	M	53,8	63	9,2	15	0.001
3	Ab- F	6	S	40,8	52,4	11,6	31	0.001
4	Ax-O	5	M	46,8	55,2	8,6	31	0.001
5	Er-A	9	X	53,2	60,8	7,6	7	0.01
6	Qo-I	7	F	47,8	57	9,2	26	0.001
7	Qa- S	4	X	46,4	55	8,6	21	0.001
8	O'l-A	10	F	47	56,8	9,8	27	0.001
9	Um-Z	7	M	49,4	56,6	7,2	23	0.01
10	Al-S	8	S	40,6	51,4	10,8	20	0.001
11	Nu-V	7	F	48,2	60	11,8	23	0.001
12	Ju-M	8	X	42,2	53	11,8	20	0.001
13	So-A	3	S	43,2	58,6	15,4	23	0.001
14	Qa-J	6	X	45,8	53	7,2	21	0.01
15	Ko-B	8	S	44,4	55	10,6	27	0.001
16	Xa-Do	10	S	43,6	52	8,4	10	0.001
17	G'o-I	8	S	46	54,8	8,8	8	0.001
18	Ma-N	10	F	48,4	60,2	11,8	22	0.001
19	Ko- A	8	X	45	58,6	13,6	15	0.001
20	Bo-D	9	X	45,8	53	7,2	9	0.01
21	Um-J	4	F	41,4	47,8	6,4	13	0.01
22	Da-U	10	F	48,6	58,4	9,2	17	0.001
23	Tu-D	4	X	42,8	56,4	13,6	17	0.001
24	No-F	8	X	44,8	53	8,2	9	0.001
25	Xa-SH	5	F	42,8	54,6	11,8	14	0.001
26	Tu-Q	8	S	39,8	43,8	4	5	0,05
27	Ra-K	7	S	38,6	49	10,4	10	0.001
28	Us-B	3	M	43,8	55	11,2	15	0.001
29	Es-J	5	X	45,6	56,8	11,2	19	0.001
30	Am-A	4	M	41,8	48,4	6,6	10	0.01

31	Na-A	5	S	41,6	51,4	9,8	14	0.001
32	Mu-SH	8	X	57,4	62,4	5	5	0.05
33	$\sum \bar{x}\bar{y}$			45,6	55,2			
34	δ_{xy}			4,3	4,5			
35				$T_{st}=7,224$	$'=0,001$			

Shartli belgilar: X –xolerik , S-sangvinik, F-flegmatik, M-melanxolik

3.1-jadvalning beshinchi ustunidagi ko'rsatkichlar futbolchilarning 3-10 yil mashg'ulot jarayonida portlovchi harakat qobiliyatining o'sganligini ifodalaydi. Bu ko'rsatkichlar dastlabki natijalar deb qabul qilindi. Umuman olganda natijalarning darajasi past emas. Portlovchi harakat qobiliyatining umumiy o'rtacha ko'rsatkichi tajriba boshida 45,6 sm. ga teng bo'lgan bo'lsa, 3 oylik ilmiy tajribadan so'ng ushbu ko'rsatkichlar 55,2 sm. ni tashkil etdi. Umumjamoa hisobida ko'rsatkichlar 9,6 santimetrga o'sdi. Dastlabki natijalar bilan yakunidagi natijalar orasida ishonchlilik farqi yuqoriligi ayon bo'ldi. $t_{st} = 7,22$. $p < 0,001$. Bundan ko'rinib turibdiki, "SPORK" moslamasi yordamida futbolchilarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishi keskinlashdi.

Shunday qilib "SPORK" moslamasi yordamida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish samaradorligi isbotlandi.

Olingan natijalarni individual tarzda tahlil etilsa, quyidagi natijalarni ko'rish mumkin (3.1-jadvalga qarang).

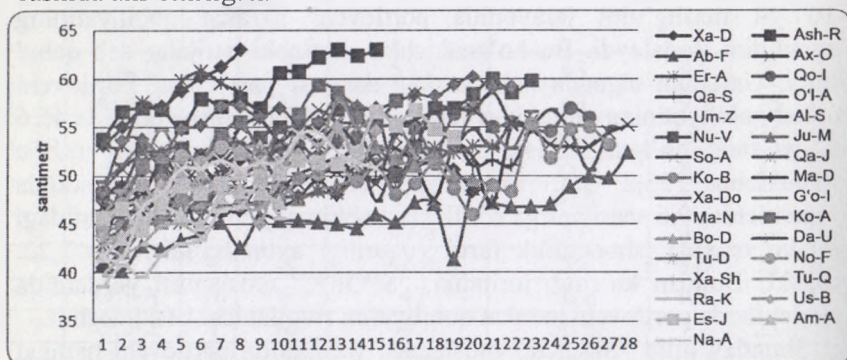
Eksperimentda qatnashgan 32 nafar futbolchilarda portlovchi harakat qobiliyatining o'sganligini qayd etish mumkin. Ulardan 24 nafarida (Xa-D, Ash-R, Ab-F, Ax-O, Qo-I, Qa-S, O'l-A, Al-S, Nu-V, Ju-M, So-A, Ko-B, Xa-Do, G'o-I, Ma-N, Ko-A, Da-U, Tu-D, No-F, Xa-Sh, Ra-K, Us-B, Es-J, Na-A) ushbu qobiliyat yuqori darajada 8.2sm. dan 15sm.gacha o'sgan, ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga teng, 6 nafarida (Er-A, Um-Z, Qa-J, Am-A, Bo-D, Um-J) o'sish darajasi 6.4sm.dan 7.6 sm.gacha ularning ishonchlilik darajasi $p < 0,01$. Eng kam rivojlangan daraja 2 nafar futbolchida (Tu-Q, Mu-Sh) 4-5 sm. Ishonchlilik darajasi $p < 0,05$.

Shuni aytish joizki, an'anaviy mashg'ulotlarda yuqori darajada portlovchi harakat qobiliyatini namoyon qilgan sportchilarda ham eksperiment jarayonida faol qatnashish natijasida portlovchi harakat qobiliyati yanada rivojlandi. Jumladan 4 nafar futbolchilarni (Xa.D, Ash.R, Er.A, Mu.Sh,) ko'rsatkichlari yuqori darajada rivojlangan bo'lsa ham (51-57 sm.) ularning hammasida "SPORK" moslamasi yordamida

mashq qilish jarayonida natijalari yana 10 sm.gacha o'sdi, ishonchlilik darajasi $p < 0,001$.

Eksperiment guruhining hammasida portlovchi harakat qobiliyat mashq qilish davomida o'sgan. Rivojlanish xarakaterini bilish uchun tekshiriluvchilarning individual natijalari dinamikasini ko'rib chiqish maqsadga muvofiq.

Portlovchi harakat qobiliyatini individual rivojlanish dinamikasi 3.1 –rasmda aks ettirilgan.



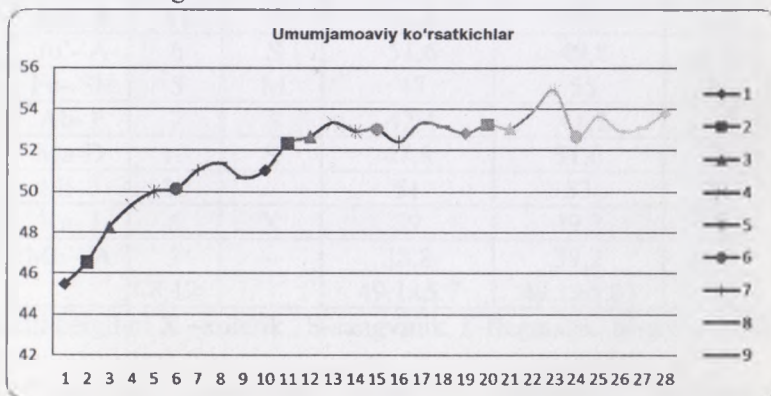
3.1-rasm. Futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatining individual rivojlanish dinamikasi

3.1.-rasmdan shuni ko'rish mumkinki, qobiliyatning individual rivojlanishi notekis, sakrab-sakrab rivojlanib boradi, ma'lum darjaga yetganda pasayadi, keyin yana rivojlanishni davom ettiradi. Bu holat harakat malakasining shakllanish qonuniyatlari bilan bog'liq.(Z.G.Gapparov bo'yicha 2009, 2011y.). Malaka shakllanishi bilan birga sportchilarda portlovchi harakat qobiliyat ham rivojlanadi. Har bir qobiliyat faoliyat jarayonida shakllanadi va faoliyat jarayonida rivojlanadi [164,165,184].

Portlovchi harakat qobiliyat an'anaviy usulda ham rivojlanadi. O'tqazgan tajribamiz samaradorligi, portlash-kuch bilan bog'langan izlanishlar bilan taqqoslanishi darkor, chunki qobiliyat portlovchi kuchning namoyon bo'lishida harakatga keltiruvchi rol o'ynaydi. Jumladan Yu.V.Veroxshanskiyni portlovchi kuchni rivojlantirish uchun chuqurlikka sakrab chiqish usulida olingan eksperimental natijalarini keltirish maqsadga muvofiq. Yu.V.Veroxshanskiy portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan tajribasiga ko'ra, respondentlar chuqurlikka

sakrash mashg'ulotida ko'rsatgan tadqiqot natijalarining boshqa an'anaviy tayyorgarlik vositalariga nisbatan effekti yuqori ekanligi isbotlangan. Odatiy mashg'ulotlar (oyoqlarni bukib sakrash, maksimumga nisbatan 90-95%, 70-80%, 30-40% shtangani yelkaga qo'yib oyoqdan –oyoqga, yoki vertikal sakrash) bilan shug'ullanadigan sportchilar umumiy hisobda 1472 marta depinishlar natijasida muskulning reaktiv qobiliyati o'sganligini ta'kidlagan. Muallifning taqqoslash eksperimentida esa sakrovchi yengil atletikachilar guruhi tayyorgarlik davrida 12 hafta (3 oy mobaynida) jami 475 marta chuqurlikka sakrash mashqida yuqoridagi odatiy mashg'ulotlarda ko'rsatgan natijalarga erishgan. Ushbu o'tkazilgan eksperiment natijalarida portlovchi harakat qobiliyatni mavjud ekanligini inkor etib bo'lmaydi chunki eksperimentda chuqurlikka sakrash usuli bilan portlovchi kuchning kattaligi o'lgangan. "SPORK" moslamasi yordamida o'tkazilgan eksperimentda esa yosh futbolchilarda shunga o'xshash natijalar 3 oy mobaynida 155 marotaba vertikal sakrash mashqida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati ahamiyatli o'sishi kuzatildi va yuqori natijalarga erishishda nisbatan kam vaqt va kuch sarflandi. (3 oy mobaynida olingan natijalar 5-Ilovada berilgan.

Portlovchi harakat qobiliyat "SPORK" moslamasi yordamida necha marotaba sakrashda ishonchli rivojlangan deb aytsa bo'ladi. Ushbu savolga javob berish uchun jamoaviy natijalar hisoblangan va bu 3.2 – rasmda aks ettirilgan.



3.2-rasm. Portlovchi harakat qobiliyatni umumjamoaviy rivojlanish dinamikasi

3.2-rasmda portlovchi harakat qobiliyatni umumjamoaviy rivojlanishi egri chiziq shaklida aks ettirilgan. Ushbu rasmdan ko'rinib turibdiki portlovchi harakat qobiliyat rivojlanishining umumjamoaviy natijalari 20 marotaba sakrashda ishonchlilik darajasigacha yetdi ($p < 0,05$), eksperimentning 11-kunida (55-sakrashda) esa ishonchlilik $p < 0,01$ gacha ko'tarildi, 14- mashq qilish kunida ya'ni 72 marotaba sakrashda portlovchi harakat qobiliyat rivojlanishining ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga yetdi.

Demak portlovchi harakat qobiliyatni yangi metodologiya bo'yicha rivojlanishi nisbatan keskin o'tib borishi namoyon bo'ldi.

Yuqorida olingan ko'rsatkichlarning samaradorligini nazorat guruhining natijalari bilan taqqoslash orqali ko'rishimiz mumkin. Nazorat guruhining natijalari 3.2-jadvalda berilgan.

3.2-jadval

**Nazorat guruhining tadqiqot boshida va oxiridagi
ko'rsatkichlari.**

"PAXTAKOR" Nazorat guruhi							
No	FIO	Staj	Temperament tiplari	Eksperiment boshida	Eksperiment oxirida	O'sish farqi	p
1	Er- D	9	F	45,8	50,4	4,6	0.05
2	Is- A	10	S	49	52,4	3,4	0.1
3	Bu- M	9	X	49,6	49,4	-0,2	0
4	Er- O	10	X	50,2	45,8	-4,4	0
5	Qo- D	10	S	47	46,6	-0,4	0
6	To- X	6	S	44,6	49,8	5,2	0.05
7	Xa-X	10	M	51,4	51,6	0,2	0.8
8	Ax-A	8	X	53	49	-4	0
9	To'- R	10	S	44,6	51,6	7	0.01
10	Zi-J	8	S	48,4	51,6	3,2	0.1
11	Ab- A	11	X	48,2	48	-0,2	0
12	Ka- A	11	S	62,8	58,6	-4,2	0
13	Jo'- A	6	S	51,6	49,8	-1,8	0
14	Fo- SH	5	M	47	55	8	0.001
15	Ab- F	7	S	42,4	41,2	-1,2	0
16	Ma-D	10	S	47,8	51,6	3.8	0,1
17	Mi- J	10	-	51	53	2	0,2
18	Ka- I	6	X	39	39,2	0,2	0,8
19	Mo'- A	3	-	38,8	39,2	0,4	0,8
		8,12		49.1±5.7	49.1±5.03	0.05	

Shartli belgilar: X –xolerik , S-sangvinik, F-flegmatik, M-melanholik

Yuqoridagi jadvalning beshinchi qatoridagi ko'rsatkichlar futbolchilarning 4-11yil davomida mashg'ulot qilishi natijasida portlovchi harakat qobiliyatini o'sganligini ifodalaydi. Ko'rsatkichlarni umumjamoa hisobida tahlil etilsa quyidagi natijani ko'rish mumkin.

Umumiy o'rtacha ko'rsatkichi 49.1 sm. ga teng. Buni dastlabki natijalar deb qabul qilindi. Umuman olganda ushbu natijalarning darajasi tajriba guruhiga nisbatan biroz baland $p < 0.05$.

3 oydan so'ng nazorat guruhida 19 nafar futbolchidan qayta ko'rsatkichlar olindi. Umum jamoa ko'rsatkichlari 49.1 sm. ni tashkil etdi. Ushbu guruhning dastlabki va yakuniy natijalari taqqoslanganda futbolchilarda portlovchi harakat qobiliyati ahamiyatli o'smaganligi ko'rindi. Dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar orasida matematik statistik natijalarga ko'ra ishonchlilik darajasi mavjud emas.

Futbolchilarning natijalarini individual tarzda tahlil etilsa quyidagi ko'rsatkichlarni ko'rishimiz mumkin. 19 nafar futbolchilardan 4 nafarida portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari ishonchli o'sgan. Faqat ikki sportchida To'-R, Fo-Sh, larda portlovchi harakat qobiliyati an'anaviy mashq qilishda yuqori darajada rivojlangan. Mos ravishda 7 sm o'sgan sportchida ishonchlilik darajasi $p < 0.01$ va ikkinchisida esa natijasi 8 sm o'sgan $p < 0.001$. Shu bilan birga 2 ta futbolchida To-X, Er-D, portlovchi harakat qobiliyati natijalari 4.6-5.2 sm.gacha o'sgan, ularning ishonchlilik darajasi $p < 0.05$. Qolgan 15 nafar sportchilarda portlovchi harakat qobiliyat rivojlanishining ishonchlilik darajasi qayd etilmadi ($p > 0.8$).

Shunday qilib 3 oy davomida nazorat guruhida an'anaviy usulda portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari har xil. To'rtta sportchida ahamiyatli o'sganligini, 7 tasida o'zgarmagan, qolgan 8 nafar futbolchilarda natijalar biroz pasaygan. Umumjamoaaviy hisob bo'yicha o'zgarishlar qayd etilmadi.

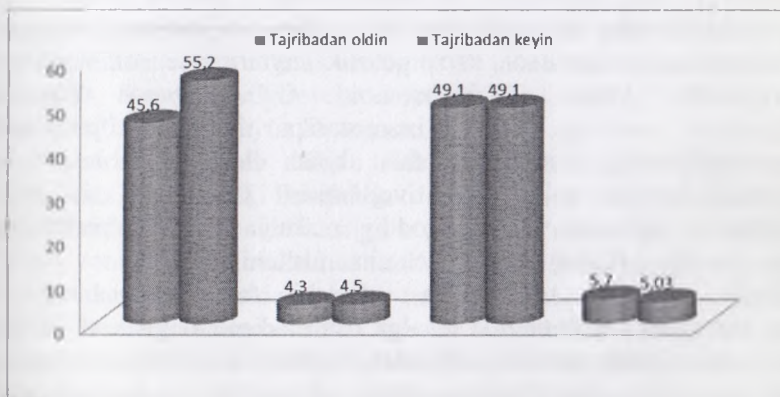
Yuqorida aytilgandek nazorat guruhida eksperiment o'tkazilgan vaqt bo'yicha portlovchi qobiliyatning o'zgarmaganligiga har xil omillar sabab bo'lgan. Bularga mashg'ulotlarga qatnashish, ushbu mashg'ulotlarga bo'lgan futbolchilarning motivatsiyalari (muvaffaqiyatga erishish, yuqori natijalarga erishish va boshqalar), muskullararo koordinatsiyasi, psixik holatlarni o'zgarishi va hokazo.

Yuqorida har bir guruhning natijalari alohida tahlil etilganligi tufayli, ikki guruhning o'zaro tahlil etish uchun quyidagi 3.3-jadval keltirildi. Ushbu ko'rsatkichlar umumjamoa hisobida 3.3- rasmda yaqqol ko'rish mumkin.

3.3-jadval

Eksperiment va nazorat guruhlarining portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishining umum guruhviy ko'rsatkichlari (sm.da)

№	Guruhlar	Staj (o'rta)	Portlovchi harakat qobiliyat		O'sish farqi	T _{st}	Ishonchlilik darajasi
			Eksperiment boshida	Eksperiment oxirida			
1	Eksperiment	7	45.6±4.3	55.2±4.5	9,7	7.55	p<0.001
2	Nazorat	8	49.1±5.7	49.1±5.03	0	0.56	p<0.8
	T _{st}		2.04	3.54			
	Ishonchlilik darajasi		p<0.05	p<0.001			



3.3-rasm. Nazorat va tadqiqot guruhlarining umumjamoa ko'rsatkichlari

3.3-jadvalda eksperiment va nazorat guruhlarining o'zaro portlovchi harakat qobiliyatining qiyosiy darajasi keltirilgan. Ushbu jadvalda ikki jamoa tajriba va nazorat futbolchilarining ko'rsatkichlari qayd etilgan.

Shuni aytish lozimki, nazorat guruhi futbolchilarining mahorati yuqoriroq. Ularning yosh futbolchilari respublika miqyosida kuchli jamoa hisoblanadi. Jadvalda ham ularning dastlabki tekshirish natijalari tajriba guruhiga nisbatan yuqori. Tajriba guruhi futbolchilarining staji o'rtacha 7 yil, nazorat guruhiniki o'rtacha 8 yil shu bilan birga portlovchi harakat qobiliyati ham ko'proq o'sgan. (nazorat guruhi futbolchilarining ko'rsatkichlari 49.1 ± 5.7 tajriba guruhiniki esa 45.6 ± 4.3). Styudent taqsimoti $T_{st}=2.04$. o'zaro ishonchlilik darajasi $p < 0.05$ ga teng. Lekin 3 oy ichida maqsadga ko'ra tajriba guruhi sportchilarini maxsus sharoit yaratish tufayli nazorat guruhiga nisbatan portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanish kattaligi qisqa vaqt ichida o'sganligini ko'rish mumkin. Ko'rsatkichlarni statistik tahlil etish natijasida vertikal sakrash qobiliyatining ishonchlilik darajasi nazorat guruhiga (49.1 ± 5.03) nisbatan tajriba guruhining natijalari (55.2 ± 4.5) oshdi. Styudent taqsimoti $T_{st}=3.54$. o'zaro ishonchlilik darajasi $p < 0.001$.

Shunday qilib "SPORK" moslamasi yordamida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirish samaradorligi isbotlandi.

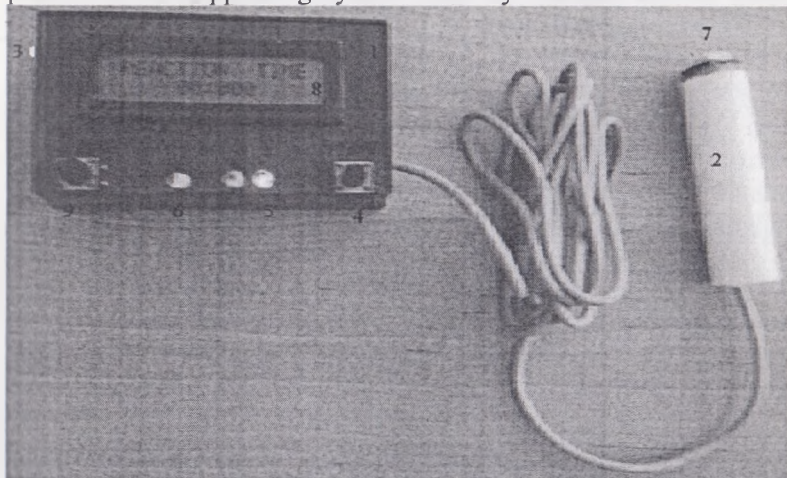
3.3. Yosh futbolchilarda vertikal sakrash psixomotorikasini rivojlantirishning oddiy sensomotor reaksiyaga ta'siri

Adabiyotlardan ma'lumki har bir mashqni bajarish psixologiyada psixomotorika deb aytiladi. Psixomotorika turlariga sensomotorika va ideomotorika kiradi. (K.K.Platonov, G.G.Golubev) Yuqorida aytilganlarni inobatga olib psixomotorika rivojlanish jarayonida sensomotorikaning ham o'zgarishini bilish uchun futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish jarayonida dastlab va eksperiment yakunida ularning oddiy reaksiya vaqti ko'rsatkichlari olindi. Sportdagi reaksiya tezligi deb nima tushuniladi?

Tezlik reaksiya deyilganda sportchi tomonidan biror bir qo'zg'atuvchiga javob tarzida amalga oshiriladigan ongli xatti-harakat tushuniladi. Bunda sportchi oldindan beriladigan qo'zg'alish haqida biladi va mazkur qo'zg'alishga o'ziga xos tarzda javob qaytarishga tayyorlanadi.

Eksperimentning tashkil etilishi. Eksperimentda ikki futbolchilar jamoasi jalb etildi. Ikki jamoani dastlab va yakuniy tekshirishlarida ularning oddiy reaksiya natijalari o'lchandi. O'lchovlar elektron

reaksiomerda olib borildi. (3.4- rasmga qarang). Ushbu reaksiomer professor Z.G.Gapparov g'oyalari asosida yaratildi.



3.4-rasm Elektron reaksiomerning tashqi ko'rinishi.

Elektron reaksiomer quyidagi qismlardan iborat:

1-asosiy korpus, 2- javob harakatini belgilovchi qism, 3- apparatni yoqish tugmachasi, 4-signal berish tugmachasi, 5- nazorat chirog'i, 6-harakat qilish uchun signal chirog'i, 7- javob harakatini belgilovchi tugmacha, 8-vaqtni belgilovchi ekran (millisekundda), 9- ko'rsatilgan vaqtni dastlab holga qaytarish tugmachasi.

Eksperimentga jalb etilgan futbolchilardan oddiy reaksiya vaqti o'Ichandi. O'lchash ikki bosqichda o'tkazildi ya'ni eksperiment boshida va yakunida. Har bir futbolchiga o'lchash yo'riqnomasi tushuntirildi. Chiroq yonishi bilan maksimal tezlikda tugmachani bosish. Dastavval o'lchov sharoitini tekshiriluvchilar tushinib olishi uchun 3 marta sinov urinishi beriladi. Shundan so'ng har bir sportchidan 12 marta o'lchov ko'rsatkichlari olinadi. Yo'riqnoma bo'yicha ko'rsatkichlar orasidan eng katta va eng kichik natijalar olib tashlanadi. Qolgan ko'rsatkichlar qo'shilib ularning umumiy soni 10 ga bo'linadi, kelib chiqqan o'rtacha arifmetik ko'rsatkich tezlik reaksiya vaqti hisoblanadi. Bu quyidagi matematik statistik formula bo'yicha aniqlanadi. (3.1), og'ish darajasi esa (3.2).

Eksperimentda olingan natijalar 3.4-jadvalda berilgan.

3.4- jadval

Oddiy reaksiya vaqtining tajriba oldi va oxiridagi ko'rsatkichlari

№	Eksperiment guruhi					Nazorat guruhi				
	FIO	Staj	Oddiy reaksiya (sigma)		Farqi (sigma)	FIO	Staj	Oddiy reaksiya (sigma)		Farqi (sigma)
			Tajriba-dan oldin	Tajriba-dan keyin				Tajriba-dan oldin	Tajriba-dan keyin	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Xa-D	7	261,4	110,4	151	Er- D	9	192,8	190,4	2.4
2	Ash-R	10	225,2	156,8	68,4	Is- A	10	337,4	196,8	140.6
3	Ab- F	6	241,6	129,1	112,5	Bu- M	9	278,4	204,8	73.6
4	Ax-O	5	239,2	179,4	59,8	Er- O	10	200	223,4	+23.4
5	Er-A	9	174,6	157	17,6	Qo- D	10	232,4	254,2	+21.8
6	Qo-I	7	262,2	119,4	142,8	To- X	6	214	197,2	16.8
7	Qa- S	4	246	131,6	114,4	Xa-X	10	219	263,2	+44.2
8	O'l-A	10	256,6	121,6	135	Ax-A	8	196,6	245,9	+49.3
9	Um-Z	7	178,6	126,8	51,8	To'- R	10	181,2	230	+48.8
10	Al-S	8	295	116	179	Zi-J	8	161,4	174,1	+12.7
11	Nu-V	7	235,6	152,2	83,4	Ab- A	11	253	214,2	38.8
12	Ju-M	8	348,8	182	166,8	Ka- A	11	229	177,2	51.8
13	So-A	3	208	117,4	90,6	Jo'- A	6	285,4	197	88.4
14	Qa-J	6	201,2	137,2	64	Fo- SH	5	235,4	162,4	73
15	Ko- B	8	266,2	126,3	139,9	Ab- F	7	225,4	190,8	34.6
16	Tu.Q	10	243,6	150,2	122,2	Ma-D	10	272,8	170,2	102.6
17	Xa-Do	10	318,6	124,4	194,2	Mi-J	10	226,6	182	44.6
18	G'o- I	8	287,2	145,5	141,7	Ka-I	6	277,6	195,2	82.4
19	Ma-N	10	201,2	139,2	62	Mo'-A	3	280,2	194,4	85.8
20	Ko- A	8	218,6	115,5	103,1					
21	Bo- D	9	187,2	111,8	75,4					
22	Da-U	4	207,6	163,2	44,4					
23	No- F	10	358,4	136	222,4					
24	Xa-SH	4	175,6	134,8	40,8					
25	Ra- K	8	249	145,2	103,8					
26	Us- B	5	243,6	181,6	62					
27	Es- J	8	253	123	130					
28	Am- A	7	257,8	132,5	125,3					
29	Na- A	3	256,8	129,2	127,6					
30	Mu- SH	4	187	141,4	45,6					
31	Um-J	5	270	180	90					
32	Tu-D	10	265,3	150	115,3					
		7	244,4± 46.4	139,2± 21.1	105, 1± 49		8	236.7± 43.5	203.3± 28.4	33.4± 56.4
			r=0,88							

3.4-jadvalning 4- va 9- ustunlarida tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki natijalari berilgan. Tajriba guruhining reaksiya ko'rsatkichlari minimal 174 sigmadan maksimal 358 sigma orasida joylashdi. Ushbu guruhning umumjamoa hisobida oddiy reaksiya ko'rsatkichi 244.4 sigmani tashkil etdi. Tabiiyki, bu ko'rsatkichlar 3 yildan 10 yilgacha mashg'ulot qilish natijasida erishilgan ko'rsatkichlari hisoblanadi. Nazorat guruhida esa individual ko'rsatkichlar 161.4 sigmadan 337.4 sigmagacha. Ularning umumjamoa hisobida ko'rsatkichi 236.7 sigma.. Ushbu natijalar ham 4 yildan 11 yilgacha bo'lgan mashg'ulotning samarasi. Tajriba va nazorat guruhlarining o'zaro ko'rsatkichlari tahlil etilsa nazorat guruhining ko'rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan bir oz ustunligini ko'rish mumkin. Lekin ular orasida ishonchlilik farqi mavjud emas. Demak, eksperiment boshida olingan barcha ko'rsatkichlar an'anaviy mashg'ulotlar mahsuli. 3.4-jadvalning 5-10 ustunlarida eksperiment va nazorat guruhlarining tajriba yakunidagi natijalari berilgan. Eksperiment guruhining ko'rsatkichlari quyidagicha ifodalanadi. Minimal ko'rsatkich 110 sigma maksimal 182 sigmagacha kamaydi. Shu bilan birga umumjamoa hisobida reaksiya ko'rsatkichi 139.2 sigmagacha pasaydi. Ushbu guruhni umumjamoa hisobida reaksiyaning qisqarish vaqti 105.1 sigmaga teng. Nazorat guruhida esa 33.4 sigmaga kamaydi.

Nazorat guruhining individual natijalari minimal 162.2 dan maksimal 254,2 sigmagacha. Umumjamoa hisobida natija 203.3 sigmagacha pasaydi.

Ikki guruhning umumiy o'rtacha natijalarini taqqoslashni qulaylashtirish uchun, ushbu ko'rsatkichlarni aloxida jadvalda ko'rsatildi. (3.5-jadvalga qarang)

3.5-jadval

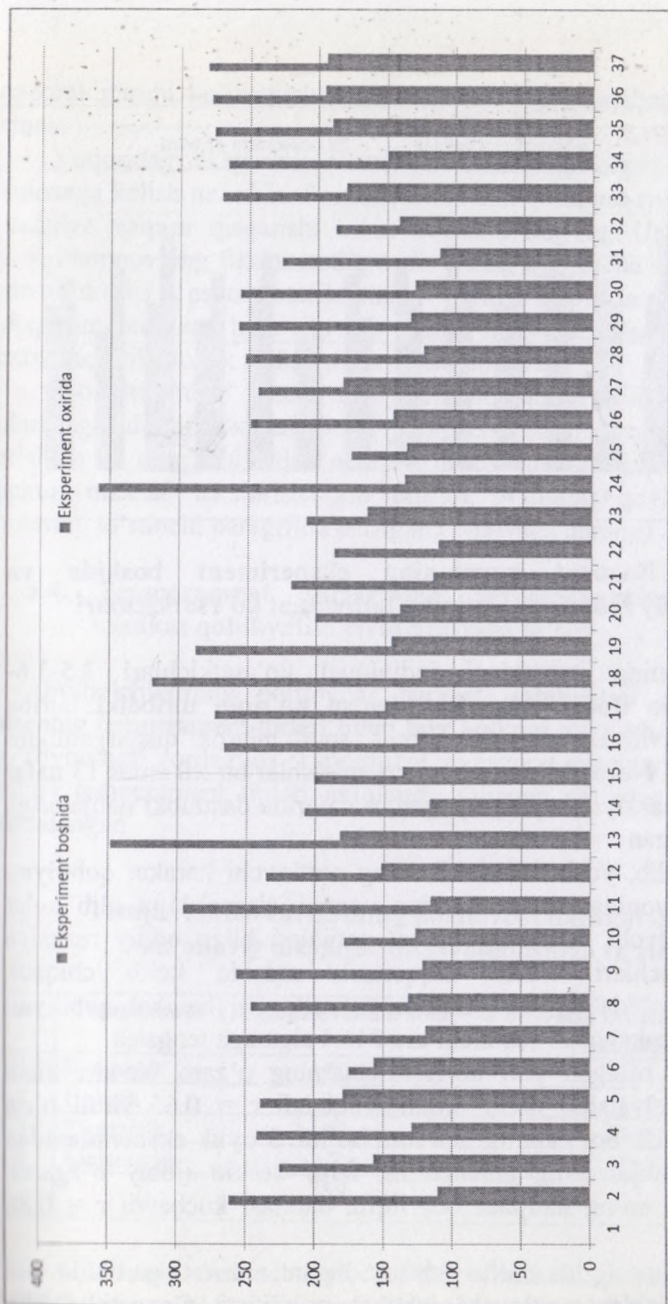
Futbolchilar oddiy reaksiya vaqtining eksperiment davomida umumjamoaviy o'zgarishi

№	Guruhlar	S _{taj}	Oddiy reaksiyaning guruh bo'yicha umumiy o'rtacha vaqti (sigma)		farqi	T _{st}	Ishonchlilik darajasi
			Eksperiment boshida	Eksperiment oxirida			
1	Tajriba	7	244.4±46.4	139.2±21.1	105.1	11.49	p<0.001
2	Nazorat	8	236.7±43.3	203.3±28.4	33.4	1.52	p<0.1
	T _{st}		1.04	8.01			
	Ishonchlilik darajasi		p<0.2	p<0.001			

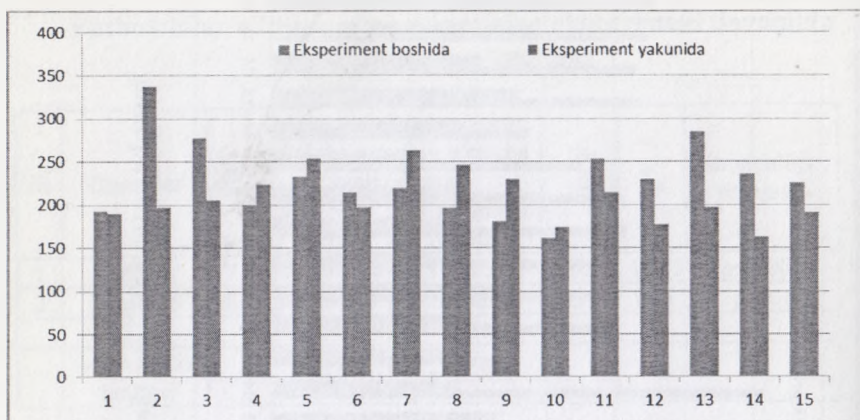
Ushbu jadvalda tajriba va nazorat guruhlarining eksperiment boshida va yakunidagi umumjamoaviy natijalari aks ettirilgan. Tajriba guruhining eksperimentdan oldingi natijalarini yakuniy natijalar bilan taqqoslanganda Student mezon bo'yicha T_{st} -11.49 ga teng bo'ldi, ishonchlilik darajasi yuqori ($p<0.001$). Nazorat guruhida esa bunday natijalar kuzatilmaydi. Eksperiment boshidagi natijalar yakunidagi natijalar bilan solishtirilsa T_{st} -1.52. ishonchlilik darajasi mavjud emas $p<0.1$.

Tajriba va nazorat guruhlarining eksperimentdan oldingi natijalarini o'zaro solishtirilsa ushbu guruhlar orasida ishonchlilik mezon ahamiyatsiz darajada (Student T_{st} -1.04, $R<0.02$.) bo'lgan bo'lsa, eksperimentdan keyin esa tajriba guruhining reaksiya ko'rsatkichlari nazorat guruhga nisbatan yuqori bo'ldi. Student mezon bo'yicha T_{st} -8.01, ishonchlilik darajasi $p<0.001$. (3.5-jadvalga qarang)

Yuqorida aytilgan fikrlarni futbolchilarning individual ko'rsatkichlari tasdiqlaydi. (3.5-3.6-rasmlarga qarang). Eksperiment dalolatnomalari 6-ilovada berilgan.



3.5-rasm. Tadqiqot guruhining eksperiment boshida va yakunidagi oddiy reaksiya vaqtining individual ko'rsatkichlari



3.6-rasm. Nazorat guruhining eksperiment boshida va yakunidagi oddiy reaksiya vaqtining individual ko'rsatkichlari

Ikki guruhning jadvaldagi individual ko'rsatkichlari 3.5-3.6-rasmlarda yorqin ifodalangan. Rasmlardan ko'rinib turibdiki tajriba guruhining individual natijalari barcha sportchilarda qisqarganligini ko'rish mumkin. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar bir xil emas 13 nafar sportchilarida reaksiya vaqti qisqargan, 6 nafarida dastlabki natijalariga nisbatan ko'paygan

Shunday qilib, yosh futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyati rivojlanish jarayonida oddiy reaksiya vaqtini qisqarishiga olib kelar ekan. Bu portlovchi harakat qobiliyat natijalari bilan oddiy reaksiya vaqti ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslash asosida kelib chiqadi. Eksperiment boshida tajriba guruhining portlovchi harakat qobiliyati 45.6sm, oddiy reaksiya ko'rsatkichi esa 244.4 sigmaga teng.

Yuqoridagi olingan ikki ko'rsatkichlarning o'zaro bir-biri bilan bog'liqligi korrelyatsion taxlil orqali aniqlandi $r = 0.65$ ya'ni o'rta statistik bog'lanish bor ekanligi ma'lum bo'ldi. 3 oylik eksperimentdan so'ng ushbu natijalarning ishonchlilik farqi keskin ijobiy o'zgardi. Eksperimentdan so'ng natijalar bog'liqlik darajasi kuchaydi $r = 0.88$ gacha ko'tarildi.

An'anaviy mashg'ulotlarda ishtrok etgan nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar portlovchi harakat qobiliyati o'smadi. Oddiy reaksiyasi esa hammasi bo'lib 33.4 sigmaga kamaydi. Shuning uchun

nazorat guruhi ko'rsatkichlari orasida korrelyatsion bog'liqlik mavjud emas.

Yuqoridagi eksperiment natijalarini inobatga olgan xolda shunday xulosaga kelish mumkin. Portlovchi harakat qobiliyat rivojlanishi oddiy reaksiya vaqtini qisqarishi bilan bevosita bog'liq. Ushbu xulosamiz K.K.Platonovning fikrini tasdiqlaydi. Uning aytishicha sesomotorika va ideomotorika psixomotorikaning turliri deb ta'riflagan. Bizni eksperimentimizda ham shu fikr namoyon bo'ldi. Vertikal sakrash bu psixomotorika tezlik reaksiya esa sensomotorika.

Sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga ularning individual xususiyatlari ya'ni temperament va muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyalarini ta'sirini aniqlash uchun maxsus tekshirish olib borildi. Natijalar quyidagi uchinchi bobning to'rtinchi paragrafidan berilgan.(7-ildovaga qarang)

3.4. Temperament turlarining futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga ta'siri

Futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda ularning temperament turlari bilan bog'liqligini aniqlash uchun Ayzenk so'rovnoma yordamida eksperiment va nazorat guruhlarining (jami 59 nafar) temperament tiplari aniqlandi. Olingan natijalar 3.6- jadvalda ifodalangan

3.6-jadval

Temperament turlarining portlovchi harakat qobiliyatni an'anaviy mashqlarda rivojlanishiga ta'siri

No	Temperament tiplari	Tekshiriluvchilar soni	Portlovchi harakat qobiliyat natijalari	
1	Sangvinik	20	51±1	
2	Holerik	19	51±2	
3	Flegmatik	13	52±1	
4	Melanholik	7	53±2	
	Σ	59	$\bar{X}$	52±2

3.6-jadvaldan ko'rinib turibdiki eksperimentda qatnashgan 59 nafar futbolchilarning 20 tasi sangvinik, 19tasi xolerik, 13 nafari flegmatik va

7 nafari melanxolik tepmerament tiplari aniqlandi. Shuni aytish joizki jamoa futbolchilarning ko'p qismi (59 tadan 39 tasi) sangvinik va xolerik temperament tiplariga ega ekan. Tabiiyki ushbu temperamentlarning xususiyatlari futbol o'yiniga ko'proq moyil, chunki ular kuchli va harakatchan nerv tizimiga ega bo'lib, psixik jarayonlarning kechish tezligi, tevarak atrofida o'zgarayotgan hayotiy shart-sharoitlarga, muhitga va faoliyatga tez yengil va qiyinchiliklarsiz moslashuvchanligi, o'yin jarayonida bir vaziyatdan ikkinchi vaziyatga diqqatni ko'chishi v.h.k.z.jamoalarda faollik ko'rsatib o'zaro harakatlarga va liderlikka ko'proq moyil bo'lishi bilan ajralib turadi. Portlovchi harakat qobiliyatlarni an'anaviy rivojlanishida temperament tiplari bilan bog'liq emasligini natijalardan ko'rish mumkin.

Tajriba guruhini maxsus "SPORK" moslamasi yordamida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishini ularning temperament tiplari bilan bog'liqligini eksperiment jarayonida ko'rib chiqildi. Eksperimentda qatnashgan 32 nafar tajriba guruhining portlovchi harakat qobiliyatlari tadqiqot yakunidagi ko'rsatkichlarini temperament tiplari bilan bog'liqligi taqqoslandi. (3.7-jadvalga qarang).

3.7-jadval

Eksperiment guruhidagi futbolchilar temperamenti tiplarining portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishiga ta'siri

№	Temperament tiplari	Tajriba guruhi soni	Portlovchi harakat qobiliyat natijalari		
			Eksperiment boshida	Eksperiment yakunida	O'sish farqi
1	Sangvinik	9	42±1	52±1	10
2	Holerik	11	47±1	56±2	9
3	Flegmatik	7	46±2	56±2	10
4	Melanholik	5	47±2	55±1	8
	Jami	32	45±2	55±1	10
			$\bar{X}$		

3.7-jadvalda eksperimentda qatnashgan futbolchilar temperament turlariga ajratilib ifodalangan. 32 nafar sportchidan 20 tasi sangvinik va xolerik. Dastlabki va yakundagi portlovchi harakat qobiliyat natijalari

taqqoslansa, ularning orasida matematik statistik farqi mavjud emas. Demak futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishi ularning temperament tiplari bilan bog'liq emas.

Yuqorida olingan natijalardan quyidagi xulosaga kelish mumkin. Har xil temperament turlariga ega bo'lgan sportchilarda mashg'ulot jarayonida qulay sharoit yaratilsa, portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishi doimo muvaffaqiyatli o'tib boradi.

3.5. Sportchilarni muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivlarining portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga ta'siri

Har bir insonni qiladigan hamma harakati u yoki bu motivdan boshlanadi va ma'lum bir maqsadga yo'naltiradi S.L. Rubinshteyn 21 bet, P.A.Rudik.1974y. Irodaviy harakat oddiy va murakkab shaklda amalga oshadi. Oddiy harakatga qo'zg'atilgan irodaviy aktda aniq anglangan maqsad bo'lishi darkor. Har bir faoliyat maqsadi bir necha harakat orqali amalga oshadi. Motiv ma'lum bir harakatga anglangan undovchi sifatida odamning sharoitini o'rganish va oldidagi maqsadni anglash asosida shakllanadi. Motiv ma'lum bir harakatga undovchi manba sifatida u avvalo o'zi shakllanishi lozim. [164,165,166]

Inson harakati motivlari uning maqsadi bilan tabiiy holda bog'langan chunki u motivlar maqsadga erishishga undaydi. Motiv faoliyatga qaratilgan bo'lishi mumkin. Masalan futbol o'ynashga, yoki ayni faoliyatning ma'lum bir natijasiga qaratilgan bo'lishi mumkin. To'pni aniq oshirishga, darvozaga gol urishda va h.k.

Futbolchilarning motivatsiyasining portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishga ta'sirini aniqlash maqsadida sportchilarning muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish (MUN) motivatsiyasi aniqlandi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun MUN-komp'yuter dasturidan foydalanildi.

MUN- muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyasi 20 ta savoldan iborat. Savolnoma 8-ilovada keltirilgan.

Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi sport yutuqlarini qo'lga kiritish va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan munosabat bilan bog'liqdir. Mag'lubiyatdan qochish motivi esa sportchi ketma-ket omadsizliklarga uchrasa, sportchida omadsizliklarga yo'l qo'ymaslik, g'alaba uchun xavfsirash, g'alaba qilishga shubha bilan qarash kabi

motivlar paydo bo'ladi. Agar bunday holatlar tez-tez takrorlanib turadigan bo'lsa, sportchida mag'lubiyatdan qochish motivi shakllanadi.

Vertikal sakrash mashqida ham muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish vaziyatlari mavjud. Muvaffaqiyatga erishish motivi sportchilar sport faoliyatiga taalluqli harakatlarni egallashda o'z faolligini namoyish etadi.

Ushbu test futbolchilarga zarur bo'lgan portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgani uchun tadqiqot guruhida o'tkazildi. Eksperimentda 31 nafar yosh futbolchilardan test natijalari olindi. Olingan natijalardan ma'lum bo'ldiki, 31 nafar futbolchilardan bir nafarida mag'lubiyatdan qochish motivatsiyasi, qolganlarida (30 nafarida) muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi aniqlandi.

Mag'lubiyatdan qochish motivatsiyasi aniqlangan futbolchida o'yin jarayonida koptok unga kelishi bilan yaqinda turgan sherigiga tezroq oshirib to'pdan qutulishni o'ylaydi.

Masalan, muvaffaqiyatga erishish borasidagi yuqori darajadagi motivlarga ega futbolchilar, yaxshi anglangan maqsadga ega bo'ldilar, ular nafaqat yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritish va sport musobaqalarida yetakchilik qilishga intiladilar, balki ayni paytda ular yaxshi rivojlangan mas'uliyat hissiga ham ega bo'ladilar, ya'ni o'z murabbiylari, jamoadosh do'stlari oldidagi javobgarlikni ham his etadi. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasiga ega sportchilar odatda boshqalarga nisbatan ancha faolroq bo'ladilar, ular huda-behuda hayajonlanavermaydilar, o'z kuchlariga, zarur paytda barcha imkoniyatlarini muvaffiqiyatni qo'lga kiritishga safarbar eta olishlariga ishonadilar. Sport musobaqalarida katta yutuqlarni qo'lga kiritishni birinchi vazifa deb bilmagan sportchilarda esa, aksincha, o'zlarining aniq maqsadlariga ega emaslik; shu sababli ularda ko'proq sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan umumiy motivlar kuzatiladi ya'ni, sport turiga nisbatan muhabbat, mashg'ulotlar jarayonida undan estetik zavqlanish va hokazolar. Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivi o'rtacha darajadagi sportchilariga nisbatan kuchliroq va yorqinroq namoyon bo'ladi.

Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji muvaffaqiyatsizlikdan qochish istaklaridan ko'ra ikki baravar kuchliroq namoyon bo'ladi. Motivlarning bunday munosabatda ekanligi, bir tomondan sportchilarni muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritish uchun yuqori darajadagi faollik ko'rsatishga da'vat etsa, ikkinchi tomondan yuz

berishi mumkin bo'lgan omadsizliklarning oldini olish choralarini ko'rishga majbur qiladi.

Shunday qilib, yuqoridagi aytilganlarga ko'ra, futbolchilarda portlovchi harakat qobiliyatni keskin o'sishining sabablaridan biri bu ularga xos bo'lgan muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining mavjud ekanligidir.

3.6. Tadqiqotlardan olingan natijalarning muhokamasi

Qobiliyat har xil jismoniy, aqliy va boshqa faoliyatlar jarayonlarda rivojlanadi. Jismoniy qobiliyatlar jismoniy faollik, har xil mashqlar bajarish asosida shakllanadi, boshqacha aytganda psixomotorikani egallash va takomillashtirish jarayonida.

Bizning tajribamizda portlovchi harakat qobiliyati joyidan turib vertikal sakrash psixomotorikasi yordamida rivojlantirildi. Bunda vertikal sakrashni o'lchash va rivojlantirishda "SPORK" moslamasi qo'llanildi. Ikki oyoqdan balandlikka vertikal sakrash mashqini rivojlantirishga psixomotorika nuqtai nazardan metodologik yondashilsa, psixomotorika tushunchasi bosh miyaning yuqori qismi bilan bevosita bog'liq holda harakatni aks ettiradi. Bu bosh miya oliy nerv faoliyati, aniqrog'i katta yarim sharlar po'stlog'i bilan aloqador. Mashq qilish jarayonida bosh miya po'stlog'ining harakat markazlarida qobiliyatning birikmalari yaratiladi.

S.L.Rubinshteyn ta'rifi bo'yicha maqsadga qaratilgan anglangan mashq qilish bu o'rgatish demakdir. Bundan kelib chiqadiki, mashq qilish bu nafaqat harakatni mustahkamlash, balki uni takomillashtirishdir. Mashq qilish bu bajarilgan harakatni qaytarish emas. Balki oldiga qo'yilgan harakat vazifasini qaytadan ishlov berish demakdir. Bu jarayonda esa dastlabki harakat takomillashtiriladi. Mashq qilish jarayoni o'rganish jarayoni bilan bog'liq holda o'tadi.

Eksperimentda "SPORK" moslamasi yordamida mashq qilish natijasida vertikal sakrash psixomotorikasini keskin rivojlanishining mexanizmini izohlab berish uchun O.A.Konopkinning nazariyasida to'xtalib o'tamiz.

Muallif o'z eksperimental ishlarida odamning sensomotor faoliyatini amalga oshirilayotgan ob'ektiv sharoitlar kompleksiga bog'liqligini isbotlagan. Bunda respondentlarga kerakli sharoitni

yaratish va o'z harakatini ongli ravishda aks ettirish, faoliyatni muvaffaqiyatli egallashda ahamiyatini ochib bergan.

O.A.Konopkinning o'tkazgan tajribalari shuni ko'rsatdiki, o'z sensomotor reaksiyalarini boshqarishda harakatning natijasini ongli nazorat etish apparati ixtiyoriy faoliyatni boshqarish jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu apparatni amalga oshirishda tekshiriluvchining ishlash natijasiga bevosita bog'liqligi aniqlagan. (tezligi, aniqligi, reaksiyasining standartligi va boshqalar).

Yuqorida aytilganlarni chuqurroq tushunish uchun O.A.Konopkin, Yu.S.Najivkinni 1974 yildagi tezlik reaksiyani rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan eksperimentlarining fragmentlarida to'xtalib o'tamiz. Eksperimentning oldiga qo'yilgan umumiy fikri bosqichma-bosqich (seriyadan-seriyaga) o'z-o'zini boshqarish jarayonini murakkablashtirish va takomillashtirish (har xil sharoitlarda qo'zg'atuvchilarga javob qaytarishda) yo'riqnomalarga yangi talablar va yangi funksional zvenolarni qo'shish yoki boyitish, aniqlashni kiritish orqali amalga oshirilgan. Muallif ta'sirga javob qaytarish sharoitlarining o'zgarishi, asta-sekin murakkablashishi va eksperiment jarayonida uning o'z-o'zini boshqarish tizimini takomillashtirish uchun tekshiriluvchiga 7 bosqichli talab qo'yan.

1-seriyada ixtiyoriy o'z-o'zini boshqarishga minimal talab qo'yilgan. Tekshiriluvchi signalni ko'rgach tugmani bosishi kerak bo'ladi. Bunda eksperiment ishtrokchilari o'ziga qulay tezlikda ta'sirga javob qaytarishi lozimligini tushuntiradi.

2-seriyada yo'riqnoma o'zgarmaydi, faqat har bitta bajariladigan harakat signalidan keyin ta'sir harakati har ikki sekunddan ogohlantiruvchi ovoz signalidan keyin beriladi.

3-seriyadagi yo'riqnomasi (qulay tezlikdagi javob qaytarishni imkon boricha tez ta'sir etish) yo'riqnomasi bilan almashtirildi.

4-seriyada tekshiriluvchiga o'z reaksiyasining bajarilish tezligi to'g'risida axborot berish bilan 3- seriyadan farqlanadi.

5-seriyada 4- seriyaga qo'shimcha qilib tekshiriluvchiga tajriba boshlanishidan oldin reaksiyaning kattaligi (millisekundda) aniq beriladi, unga erishilib, tekshiriluvchi reaksiyaning tezligini yetarli deb hisoblashi mumkin. Har bitta tekshiriluvchining mezonini 4- seriyadagi eng tez reaksiyasiga mos keladi.

6- va 7- seriyalarda 1 va 2 seriyadagi yo'riqnoma qaytarildi. Bunda qanchalik tashqi muhitdagi sharoit tekshiriluvchining o'z-o'zini

boshqarishining takomillashiga ta'sir etishi aniqlangan, ya'ni tezlik reaksiyaga bo'lgan yuqori seriyadagi talab va uni nazorat qilishni olib tashlandi va tekshiriluvchi o'ziga mos qulay tezlikda ishlashi kerakligini tushuntirib beradi.

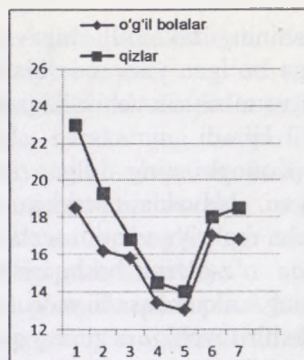
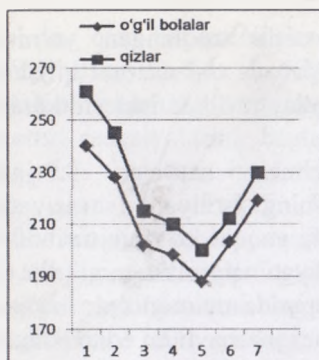
O.A.Konopkinning olgan eksperiment natijalari 3.8-jadvalda ko'rsatilgan. Jadvalda tekshiriluvchilarning faoliyati 1- seriyadan 5-seriyagacha reaksiya vaqtini tezlashtirishi yaqqol ko'rinib turibdi. 1,2,3-seriyalarda o'z-o'zini boshqarish faoliyati qiyinlashgan edi, chunki faoliyatning aniq maqsadi yo'q edi. Seriyada maqsad aniq bo'lmagani uchun tekshiriluvchiga o'zining qulay mezonni mavhum edi. Ushbu qulay mezonni o'zi topishi va uni xotirasida ushlab turishi kerak, shuning uchun ish harakatlari zo'riqish asosida o'tib borgan. Shunga qaramay 10-15 ta reaksiya o'lchanganda tezlikning o'sishi kuzatilgan, keyinchalik ular sekinlashib boradi.

3.8-javdval

Reaksiya vaqti (RV) va uning variatsiyasi (V) alohida o'lchovlar seriyasi

№	VR (Vaqt ml sek)	V(%da)
1	240	20.5
2	228	17.4
3	202	16.1
4	198	13.9
5	188	13.5
6	203	17.7
7	219	18.3

Izoh: V- variatsiya koeffitsenti



3.7- rasm. Tezlikka ega bo'lish (A), vaqt variatsiyasi (B) reaksiyaning o'z-o'zini boshqarish jarayoni xususiyatlari.

Qizil chiziq – qizlar, ko'k chiziq-o'g'il bolalar, ordinata o'qining birinchi A grafigida (RV milisekundda), ikkinchi B garfigida (RV variatsiyasi %da) abtissa o'qida o'lchash seriyalarining ketma-ketligi.

Maqsadga erishishni boshqarishni anglash qiyinchiligi shundaki tekshiriluvchi o'ziga qulay his etish axborotini solishtirish orqali ishlab chiqish kerak.

1- Seriyada ogohlantiruvchi signallar namoyon bo'ladigan sub'ektiv signallarning noaniqligini kamaytiradi. Natijada ogohlantiruvchi signallar reaksiyaning ahamiyatli tezlashish omili bo'lib qoldi. Muallif yozishicha, ogohlantiruvchi signallar tekshiriluvchilarni ishini bir muncha yengillashtirdi, lekin ular buni reaksiyaga ongli tayyorgarlikda ishlatishga intilishmaydi.

2- Seriyada "imkon qadar tez" ish maqsadi yo'riqnomasi 1- va 2-seriyaga nisbatan reaksiya vaqtini notekis qisqarishiga olib keldi. Bunda tekshiriluvchi o'z harakatini gradual (darajalash) natijasini anglay olmaydi. Baholash nisbiy harakaterga ega bo'lgan. Shuning uchun tekshiriluvchida natijalarni taqqoslashda qiyinchiliklar ro'y beradi, bunda, keyingi reaksiyani natijasini bilguncha ilgari reaksiya vaqtini doimo xotirada saqlab turishi lozim bo'ladi.

4-5- seriyalarda tekshiriluvchilar o'z-o'zini boshqarish jarayonini ta'minlashlari hisobiga reaksiyalarning yanada tezlashishiga erishdilar. Bu har bir reaksiyani aniq sonli axborot olish natijasida (4-seriya) va eng tez reaksiya ko'rsatkichi mezoniga, ya'ni reaksiya vaqtining etalonini egallashga tekshiriluvchini intilishi kerakligi (5-seriya).

Shunday qilib, muvaffaqiyatli bajariladigan harakatlarni aniq baholash o'z-o'zini boshqarish jarayonini zaruriy funksional bloki hisoblanadi, busiz sub'ekt oddiy reaksiyani amalga oshirishda o'ziga mos bo'lgan tezlik reaksiyaga yetisha olmaydi.

6- va 7- seriyalarda 1- va 2- seriyadagi yo'riqnoma qaytarildi. Bunda tashqi muhitdagi sharoit tekshiriluvchining o'z-o'zini boshqarishini takomillashtirishiga qanchalik ta'sir etishi aniqlangan, ya'ni tezlik reaksiyaga bo'lgan yuqori seriyadagi talab va uning nazorat qilishi olib tashlandi va tekshiriluvchi o'ziga moyil qulay tezlikda ishladi.

Ekspiriment olib borishda tekshiriluvchilarda beriladigan signallarga tezkor reaksiya qobiliyati rivojlanishi ko'rsatilgan. Bu qobiliyatni rivojlantirish tezligi tashqi muhit sharoiti bilan bog'liq ekanligini ko'rish mumkin.

O'tkazilgan va ko'plab boshqa eksperimental ishlarga asosanib O.A.Konopkin sensomotor faoliyatni maqsadga ko'ra o'z-o'zini boshqarish tizimining tuzilishini yoritib bergan. Ushbu tuzilish quyidagi funksional zvenolardan iborat:

1. Sub'ekt tomonidan faoliyat maqsadini qabul qilish (maqsad).

Ongli boshqarish jarayonining eng muhim markaziy zvenosi – bu sub'ekt tomonidan faoliyat maqsadini qabul qilish hisoblanadi, deb ifodalaydi muallif. Chunki qabul qilingan maqsad, o'z-o'zini boshqarish zvenolarini ichida doim anglangan bo'lib qoladi.

Aynan faoliyat maqsadi sub'ekt qanday tushunchani qabul qilganligi nafaqat faoliyat yo'nalishining umumiy yo'nalishini, balki shu bilan birga qolgan o'z-o'zini boshqarish zvenolariga ham ta'sir etadi.

Shuning uchun sub'ektni o'z-o'zini boshqarish tizimi avvalambor ayni faoliyat maqsadini inson aniq bilishini talab qiladi. O'z-o'zini boshqarish tizimini tuzishda sub'ektning o'z faoliyatini tushunishi muhim psixologik faktor bo'lib hisoblanadi.

2. Faoliyatning ahamiyatli sharoitlarining sub'ektiv modeli (sharoit modellari).

Sub'ektiv model o'z-o'zini boshqarish jarayonida faoliyat sharoitiga taalluqli axborotni harakatning bajarilishi dasturida hisobga olinishi mumkin bo'lgan ma'lumotlardan iborat. Faoliyat shart-sharoitlari bo'proq sub'ekt tomonidan qabul qilingan maqsaddan kelib chiqqan, bu

esa dasturning shakllanishga yordam beradi. [Konopkin 111, 112, 113, 114, 115]

O'z-o'zini boshqarish jarayonida faoliyatni sub'ektiv modeli faoliyat sharoiti to'g'risida manba bo'lib hisoblanadi. Bu esa bajaruvchi harakat dasturida hisobga olinishi lozim.

Manbalarga sub'ektga nisbatan tashqi sharoitlar va sub'ektni ichki psixofiziologik tavsifi kiradi.

Sharoitning sub'ektiv modeli nuqsonlardan iborat bo'lsa, ya'ni sharoitlarni noto'g'ri aks ettirish ularni ahamiyatini baholashda xatolarga yo'l qo'yish, sharoiti yetarli darajada to'liq aks ettirmaslik, qabul qilingan harakat dasturlarida nuqsonlarga olib keladi. [Konopkin 111, 112, 113, 114, 115]

3. O'zi bajaradigan harakatlarning dasturi (dastur)

Dastur ma'lum darajada anglangan, ma'lum darajada umumiy yo konkret va keng bo'lishi mumkin. U ish boshlanishidan oldin muvaffaqiyatli shakllanishi yoki faoliyat jarayonida yetarli darajada o'zgarishi mumkin. Odat bo'lib ketgan harakatlarni bajarishda dasturning har xil komponentlari va aspektlari aktual darajada anglanmasligi ham mumkin. Lekin muhimi shundaki dastur qabul qilingan va ongli ravishda shakllangan [111,112,113. O.A.Konopkin].

Sharoitning sub'ektiv modeli o'zgaruvchan tuzilma hisoblanib faoliyat yo'nalishida o'zgarishi mumkin, yangi axborotlar to'ldirilishi aniqlanishi mumkin. Sharoitning sub'ektiv modeli o'z-o'zini boshqarish jarayonini boshqa funksional zvenosi bilan bog'langan.

O'z-o'zini boshqarish jarayonida ushbu zvenoning funksiyasi qabul qilingan maqsadga erishish uchun yo'naltirilgan ma'lum harakat dasturini sub'ekt ongida qayd qilish.

Dastur o'z ichiga sub'ekt qabul qilgan harakat usullari, ularning ketma-ketligi, harakatlarning energetik dinamik parametrlari to'g'risida o'zida axborot to'playdi.

4. Faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish to'g'risida mezon tizimi (muvaffaqiyat mezoni).

Ongli boshqarishning muvaffaqiyat mezoni muvaffaqiyatli natija etalonining funksiyasini bajaradi. Ba'zi hollarda muvaffaqiyat mezoni maqsadni o'zi bajaradi, boshqa hollarda esa berilgan yoki o'zi qabul qilgan maqsad asosida aniq muvaffaqiyat mezoni tizimini shakllantiradi.

5. Aniq erishilgan natijalar haqida axborot (natija haqida axborot)

Agar tekshiriluvchi har bitta reaksiyaning bajarilishi to'g'risida aniq miqdoriy axborot olsa qilayotgan harakatning vaqti ahamiyatli tezlashadi. [111, 112, 113, 114. Konopkin].

6. Tizimni korreksiya qilish haqidagi qaror.

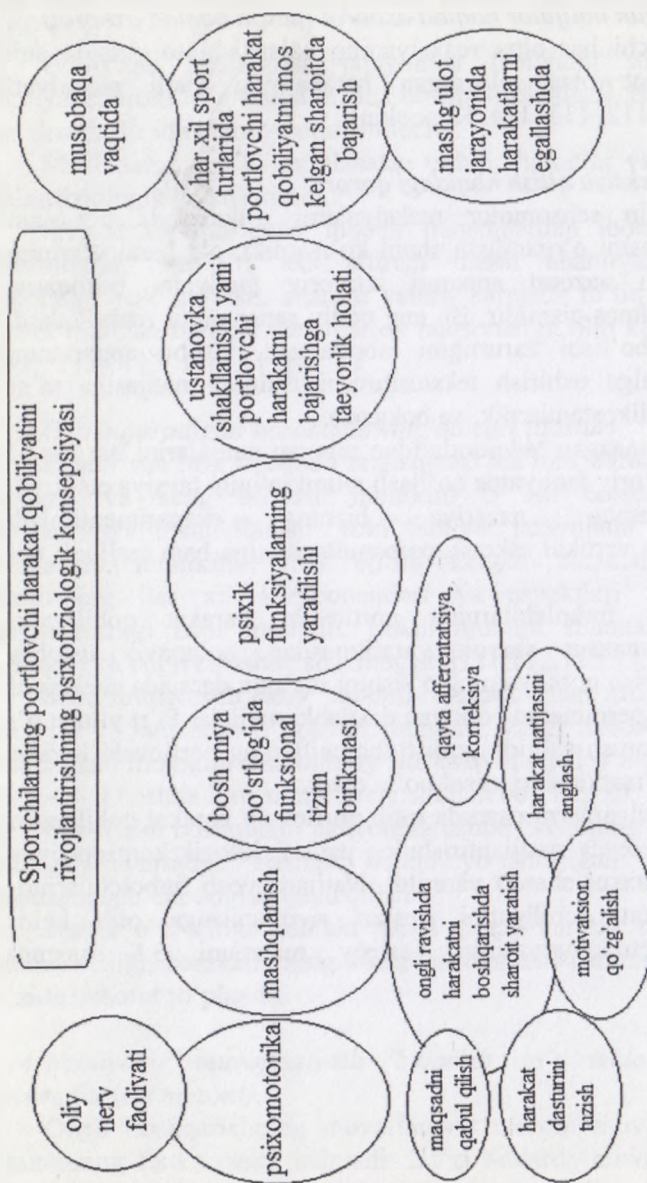
O.A.Konopkin sensomotor reaksiyalarni o'tkazishda o'z-o'zini boshqarish darajasini o'rganilishi shuni ko'rsatdiki, o'z harakatlarining natijalarini ongli nazorat apparati ixtiyoriy faoliyatni boshqarish jarayonining ajralmas qismidir. Bu eng oddiy sensomotor reaksiyalarda ham namoyon bo'lishi zarurligini isbotlangan. Ushbu apparatning funksiyasini amalga oshirish tekshiriluvchi ishining natijasiga ta'sir etadi (tezlik, aniqlik, standartlik, va hokazo.).

Konopkin o'tqazgan tadqiqotlaridan olingan natijalarini har bir tur va shakldagi ixtiyoriy faoliyatda qo'llash mumkinligini tavsiya etadi.

Demak ushbu nazariya bizning eksperimentimizda rivojlantirayotgan vertikal sakrash psixomotorikasiga ham taalluqli deb hisoblasha bo'ladi.

O'ylaymizki, futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda maxsus sharoit yaratilmasdan, an'anaviy uslublar asosida rivojlantirish qobiliyatning o'sishini ma'lum darajada cheklaydi. Buning dalili, eksperimentda olingan dastlabki natijalar to'rt yildan o'n yilgacha shug'ullanish vaqtida yosh futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari misol bo'la oladi.

Yuqorida aytilganlarni nazarda tutib portlovchi harakat qobiliyatini eksperiment jarayonida rivojlantirishning psixofiziologik kontseptsiyasi tashlab chiqilib maxsus sharoit yaratildi. Natijada yosh futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini keskin rivojlanishiga olib keldi. Eksperiment metodologiyasining asosiy mazmuni 3.8- rasmda ifodalangan.



3.8-rasm Sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati rivojlantirishning psixofiziologik konsepsiyasi

3.8-rasmda sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishning psixofiziologik kontsepsiyasi ifodalangan. Adabiyot tahlilida aytilganidek, qobiliyat ma'lum bir faoliyat jarayonida shakllanadi. Faoliyat jarayoni harakat qilish bilan bog'liq, bunda harakatlar bitta bo'lishi yoki bir nechta bo'lishi ham mumkin. (S.L.Rubinshteyn) Bizning eksperimentimizda ikki oyoqda vertikal sakrash sportchining faoliyati sifatida qabul qilindi. Vertikal sakrash mashqini rasmda psixomotorika deb nomlangan, I.M.Sechenov ta'rifi bo'yicha psixomotorika bu ong orqali boshqariladigan va sozlanadigan harakat demakdir.

Sportchining portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda S.L.Rubinshteyn, B.M.Teplov, D.N.Shadrikovlarning qobiliyat va qobiliyatni rivojlantirish, O.A.Konopkinning sensomotorikani rivojlantirishda ongli o'z-o'zini boshqarish mexanizmi haqidagi kontsepsiyalariga, P.K.Anoxinning qayta informatsiyasi, D.N.Uznadzening Ustanovka ta'limotlariga asoslanib, sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish metodologiyasi yaratildi. (3.8-rasmga qarang). Ushbu metodologiya ishlab chiqilgan "SPORK" monamasida o'z aksini topgan.

Portlovchi harakat qobiliyati mashq qilish jarayonida o'sib boradi. Mashq qilishning asosiy maqsadi balandlikka sakrash kattaligini oshirish. Shunday qilib mashq qilish qobiliyat shakllanishining asosiy zvenosi bo'lib, uni ongli ravishda boshqarish uchun sharoit yaratish lozim. Ongli ravishda harakatni boshqarishning markaziy zvenosi bu respondentlar tomonidan faoliyat maqsadini qabul qilish. Ayni maqsad o'z-o'zini boshqarish zvenosida har doim anglangan holda bo'ladi. Faoliyat maqsadini qabul qilish harakatni ongli ravishda bajarish jarayonida quyidagi zvenolarni yaratadi.

- Harakat dasturini tuzish
- Motivatsion qo'zg'alish
- Harakat natijasini anglash
- Qayta afferentatsiya, korrektsiya

Faoliyat jarayonida neyronlar – miyaning nerv ho'jayralari bir-biri bilan ulanish funksiyasi orqali birikmalar funksional tizimlarni yaratadi Yu.A.Samonenka.

Funksional tizim, ya'ni birikmalar ma'lum bir psixik funksiyani to'yobga keltirish xususiyatiga ega. Funksional tizimning ushbu xossasi umumiy tabiiy qobiliyat hisoblanadi. [194. 69 st].

Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish jarayonida sportchilarda "SPORK" moslamasi yordamida ko'p marotaba maqsadli vertikal sakrash mashg'uloti natijasida ularda portlovchi harakat ustanovkasi namoyon bo'ladi.

Shunga o'xshash fenomenni Sh.A.Nodirashvili, A.V.Chxaidze, G.M.Merabishvili, M.V.Tomeishvili ham o'z tadqiqotlarida har bir maqsadga qaratilgan harakat qaytarilish natijasida ustanovka ta'siriga duchor bo'lishini aniqlashgan.

Ustanovka mashq bajaruvchi organlarda yaratilmaydi balki u yaxlit shaxsning psixik holati. Ustanovka bo'lajak harakat algoritmini o'z ichiga olib, odamning bajariladigan xatti-harakatini oldindan belgilaydi. [P.A.Rudik 1974y st 272-273]

Shunday qilib, ustanovka yaratilishi natijasida har xil sport turlarida portlovchi harakat qobiliyati mos kelgan sharoitlarda ya'ni musobaqa va mashg'ulot jarayonlarining mukammal darajada, shiddatli o'tishini ta'minlaydi (Bu to'g'risida beshinchi bobda maxsus to'xtalib o'tiladi).

Yuqorida ta'riflangan sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatining psixofiziologik kontsepsiyasini mazmuni yaratilgan. Ushbu kontsepsiya "SPORK" moslamasida mashq qilishda to'liq namoyon bo'ladi. Chunki "SPORK" yordamida har gal sakrashda maqsad qo'yilib keyin faoliyat bajariladi, maqsadga ko'ra harakat dasturining tuzilishi, yangi natijani egallash uchun motivatsion qo'zg'alish, bajargan harakati to'g'risida tezkor ma'lumotga ega bo'lish. Futbolchilar har gal bajarayotgan harakatlarni anglagan holda amalga oshiradi. Ushbu yaratilgan sharoitda O.A.Konopkinning tezlik reaksiya sensomotorikasini egallashdagi o'z-o'zini boshqarish mexanizmi ishga tushadi.

Shunday qilib sportchilarda "SPORK" moslamasi yordamida mashqlanishida ongli o'z-o'zini boshqarish faoliyat samaradorligini ko'rishimiz mumkin. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida "SPORK" moslamasidan foydalanish, sportchining umuman sport mahoratining o'sishiga ham ijobiy ta'sirini rad etib bo'lmaydi.

K.K.Platonovning sensomotorika va ideomotorika psixomotorikaning ajralmas qismi deb aytilgan kontsepsiyasi eksperiment natijasida o'z tasdig'ini topdi. Binobarin portlovchi harakat qobiliyat psixomotorikasi rivojlanishi bilan birga tezlik reaksiya sensomotorikasi rivoj topdi.

Yuqorida aytilgan kontsepsiyalar asosida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratilib tajriba o'tkazildi. Eksperiment jarayonida "SPORK" moslamasini qo'llash futbolchilarda o'z harakatlarini ongli boshqarish mexanizmining yaratilishi natijasida portlovchi harakat qobiliyatini keskin rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Yosh futbolchilarning 3-8 yil davomida egallagan portlovchi harakat qobiliyati natijalari (45,8sm.), uch oy vaqt davomida, moslama yordamida mashq qilish ko'rsatkichlarni yana 9.7 sm.ga ko'tarilishiga zamin yaratdi. Dastlabki natijalar bilan eksperiment yakunidagi natijalar (55,5sm) orasida ishonchlilik farqi yuqori. $p < 0,001$

Eksperiment S.L.Rubinshteyn, V.D.Shadrikov, B.M.Teplov va O.A.Konopkinning kontsepsiyalariga asoslanib o'tkazildi. Qobiliyatning miyada hosil bo'ladigan tizimi ko'p olimlarni qiziqtirgan va ushbu muammoni fiziologlar, biologlar, tibbiyotchilar o'rganishgan. Miya nerv hujayralari faoliyat jarayonida ma'lum bir birikma hosil etib o'z funksiyalarini olib borishi isbotlangan. Ushbu brikma funksional tizim deb ataladi. (Samonenko, Luriya, Rubinshteyn, V.D.Shadrikov) Shunday qilib, sakrashning funksional mexanizmi mashq jarayonida oddiy mustahkamlanmasdan ular qaytadan tuziladi va takomillashadi. Mashq qilish natijasida sportchilarda bosh miya po'stlog'ida funksional tizim yaratiladi.

Yuqoridagi aytilganlar asosida qobiliyat shakllana boshlaydi. Portlovchi harakat qobiliyatning rivojlanishini tezlashtirish uchun maxsus sharoit yaratish zarur. U sharoit ongli ravishda harakatni boshqarishdan iborat. Qobiliyat psixik funksional sistemalarning xossasi bo'lib faoliyatning mahsuldorligini ta'minlashga asos yaratadi.⁴⁵

Ya'ni olib borilgan vertikal sakrash eksperiment vaziyatida funksional tizim shakllanishi bilan psixik jarayonlar ro'yobga keladi. Diqqatning kontsentratsiyasini kuchaytiradi, irodaviy zo'r berishni oshiradi, korrektsiya qilishda tafakkurni rivojlantiradi. Shunday qilib vertikal sakrash mashqining kattaligini doimiy oshirishga asos yaratadi.

Yaratilgan maxsus sharoit bir vaqtda sakrash psixomotorikasi bilan parallel ravishda oddiy sensomotor reaksiyasining vaqtini ham qisqarishiga olib keldi. Bu esa oddiy sensomotor reaksiyaning mexanizmi, vertikal sakrash eksperimentida o'z aksini topdi. Oddiy reaksiya vaqti qisqarishi bilan birga vertikal sakrashda portlovchi

⁴⁵Дружинин В.Н. структура психики. В учебник "Психология" для гуманитарных вузов под редакцией В.П. Дружинин "Питер", 2003 стр 86-102

harakat qobiliyatining rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi. Eksperimentlar shuni ko'rsatdiki, oddiy reaksiya sensomotorikasi vaqtining kamayishi portlovchi harakat qobiliyatining o'sishiga dalil, deb hisoblasa bo'ladi. Olingan natijalar buni tasdiqlaydi: 244.4 sigmadan 139.2 sigmagacha qisqargan, ular orasidagi ishonchlilik farqi yuqori. $p < 0.001$

Oddiy reaksiya vaqtining qisqarishi ham vertikal sakrash natijasida kamayadi. Bundan chiqdi vertikal sakrash mashg'uloti nafaqat oyoq muskullarining portlovchi harakatiga, balki tananing boshqa muskullariga ham birdek ta'sir etadi.

Buning sababi har bir muskulning portlash qobiliyati markaziy nerv sistemasi bilan uzviy bog'langan va uning boshqarishi asosida portlovchi harakat nomoyon bo'ladi.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini muvaffaqiyatli rivojlanishiga motivatsion faktorlarning ta'sir etishi o'rrganildi. Natijada eksperiment guruhida qatnashgan 31 nafar futbolchilardan 30 tasida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi aniqlandi.

O'tkazilgan eksperimentlar asosida shuni ta'kidlash joizki, har bir sportdagi texnik-taktik jarayonni egallashda o'rganilayotgan harakatlarga muvofiq qobiliyatni rivojlantirish zarur, unda texnik-taktik jarayonlarni egallash osonlashadi hamda kam vaqt sarflanadi. Ayni qobiliyatni rivojlantirish uchun albatta maxsus sharoit yaratish lozim.

Vertikal sakrash jarayonida muskullarning portlovchi qobiliyatini oshishi asosan sportchi shaxsi bilan bog'liq, chunki portlovchi qobiliyat avvalambor bu shaxsning xossasi. Shu bilan birga muskullararo koordinatsiya, bioximik o'zgarishlar ham ta'sir etishini inkor etib bo'lmaydi.

Tahlilning yakunida shuni aytish lozimki portlovchi harakat qobiliyatining temperament tiplari bilan bog'liqligi haqidagi taxminimiz o'z isbotini topmadi.

Bob bo'yicha xulosa

1. Sportchining portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda S.L.Rubinshteyn, B.M.Teplov, D.N.Shadrikovlarning qobiliyatni rivojlantirish ta'limoti hamda O.A.Konopkinning sensomotorikani rivojlantirishda ongli o'z-o'zini boshqarish mexanizmi haqidagi

kontsepsiyalariga asoslanib, sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish metodologiyasi yaratildi. Ushbu metodologiya ishlab chiqilgan "SPORK" moslamasida o'z aksini topgan.

2. Yuqorida aytilgan kontsepsiyalar asosida sportchilarni portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish uchun ob'ektiv sharoitlar yaratilib tajriba o'tkazildi. Eksperiment jarayonida "SPORK" moslamasini qo'llash futbolchilarda o'z harakatlarini ongli boshqarish mexanizmining yaratilishi natijasida portlovchi harakat qobiliyatini keskin rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Yosh futbolchilarning 3-8 yil davomida egallagan portlovchi harakat qobiliyati natijalari (45,8sm.), uch oy vaqt davomida, moslama yordamida mashq qilish ko'rsatkichlarni yana 9.7 sm.ga ko'tarilishiga zamin yaratdi. Dastlabki natijalar bilan eksperiment yakunidagi natijalar (55,5sm) orasida ishonchlilik farqi yuqori. $p < 0,001$

3. Portlovchi qobiliyat –portlovchi kuchning kelib chiqish asosidir, shundan kelib chiqqan holda o'tkazgan tajribamiz samaradorligini aniqlash uchun, portlash-kuchni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan izlanishlar bilan taqqoslanishi darkor. Jumladan, Yu.V.Veroxshanskiy ni portlovchi kuchni rivojlantirish uchun chuqurlikdan sakrab chiqish usulida olingan eksperimental natijalarini keltirish maqsadga muvofiq. Yu.V.Veroxshanskiy portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan tajribasiga ko'ra respondentlar chuqurlikka sakrash mashg'ulotida ko'rsatgan tadqiqot natijalarining boshqa an'anaviy tayyorgarlik vositalariga nisbatan effekti yuqori ekanligi isbotlangan. Odatiy mashg'ulotlarda (oyoqlarni bukib sakrash, maksimumga nisbatan 90-95%, 70-80%, 30-40% shtangani yelkaga qo'yib oyoqdan –oyoqqa, vertikal sakrash) shug'ullanadigan sportchilar umum hisobda 1472 marta deqsinishlar natijasida muskulning reaktiv qobiliyati o'sganligini ta'kidlagan. Muallifning taqqoslash eksperimentida esa sakrovchi yengil atletikachilar guruhi tayyorgarlik davrida 12 xafta (3 oy mobaynida) chuqurlikka sakrash mashqida hammasi bo'lib 475 marta sakrab, yuqoridagi odatiy mashg'ulotlarda ko'rsatgan natijalarga erishgan. Ushbu o'tkazilgan eksperiment natijalarida portlovchi harakat qobiliyati mavjud ekanligini inkor etib bo'lmaydi, chunki eksperimentda chuqurlikka sakrash usuli bilan portlovchi kuchning kattaligi belgilangan. "SPORK" moslamasi yordamida o'tkazilgan eksperimentda esa yosh futbolchilarda shunga o'xshash natijalar 3 oy mobaynida ko'pi bilan 155 marotaba vertikal sakrash mashqida sportchilarning portlovchi

harakat qobiliyati ahamiyatli o'sishi kuzatildi va yuqori natijalarga erishishda nisbatan kam vaqt va kuch sarflandi.

4. Eksperimental tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, portlovchi harakat qobiliyat minimal o'zgarishi uchun "SPORK" bilan mashq qilish jarayonida 20 marotaba sakrashda umumjamoaviy natijalar ishonchlilik darajasigacha o'sdi $p < 0,05$, 11-kunda 55-sakrashda esa ishonchlilik $p < 0,01$ darajasiga ko'tarildi, 14- mashq qilish kunida ya'ni 72 marotaba sakrashda portlovchi harakat qobiliyatining o'sish ishonchliligi $p < 0,001$ darajasiga yetishi isbotlandi.

5. Eksperimentda olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, vertikal sakrash mashqida oddiy reaksiya vaqti qisqardi. (244.4 sigmadan 139.2 sigmagacha ular orasidagi ishonchlilik farqi yuqori. $p < 0.001$.) Bundan shunday xulosaga kelish mumkinki vertikal sakrash mashg'uloti nafaqat oyoq muskullarining portlovchi harakatiga, balki tananing boshqa muskullariga ham birdek ta'sir etadi. Buning sababi har bir muskulning portlash qobiliyati markaziy nerv sistemasi bilan bog'langan va uning boshqarishi asosida portlovchi harakat qobiliyati nomoyon bo'ladi. Shuning uchun portlovchi harakat qobiliyati bu qandaydir harakat organining qobiliyati emas balki shaxsning qobiliyatidir.

6. Yaratilgan metodologiya asosida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishi, sportchining avvalgi vertikal sakrashda erishgan natijasi bilan bog'liq emas. Yuqori va past natijali sportchilarda ham, ushbu qobiliyatni ishonchli darajada o'sishi tadqiqot davomida kuzatildi.

7. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini muvaffaqiyatli rivojlanishiga motivatsion faktorlarning ta'sir etishi o'rganildi. Natijada eksperiment guruhida qatnashgan 31 nafar futbolchilardan 30 tasida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi aniqlandi. Vaholanki, sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga temperament turlarining ta'sir etish farazi o'z isbotini topmadi.

8. "SPORK" moslamasi yordamida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishning osonligi, qulayligi, kam vaqt sarflanishi, olingan natijalarning ob'ektivligi, sportchi mustaqil ravishda o'zida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish imkoniyati borligi, jarohat olishning yo'qligi hamda yuqori samaradorligini nazarda tutib o'quvchilar va sportchilar orasida moslamani keng ravishda tatbiq etilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

IV BOB.PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATNI KESKIN RIVOJLANISHINING YOSH OG'IR ATLETIKACHILARNI SHAXSIY OMILLARIGA TA'SIRI

Respublikamizda og'ir atletika sport turiga bo'lgan qiziqish va talablar kundan kunga ortib bormoqda. Bunga o'zbek sportchilarining xalqaro maydonlardagi natijalari dalil bo'la oladi. Polsha davlatida bo'lib o'tgan jahon chempionatida ikki nafar sportchilar Ruslan Nuriddinov va Ulug'bek Alimovlar 3 ta oltin 1 ta kumush va 1 ta bronza medallariga sazovor bo'lishdi. 2014 yilda esa Qozog'istonda o'tkazilgan jahon chempionatida ham ular g'olib va sovrindorlar safidan joy olganligi vatanimiz og'ir atletika maktabining jahon miqyosida o'zining munosib o'rniga ega ekanligini ko'rsatadi. Shu bilan birga 2014 yil noyabr oyida Toshkent shahrida o'tkazilgan "AfraOsiyo" o'yinlarida kattalar va yoshlar o'rtasida vatanimiz og'ir atletikachilari qator vazn toifalari bo'yicha g'olib va sovrindor bo'lishdi. Ushbu natijalarga erishishda sportchilardan maxsus qobiliyat, mustahkam iroda, matonat, o'z-o'zini ongli ravishda boshqarish kabi xislatlar talab etiladi. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqadiki, hozirgi zamonda og'ir atletikachilarning natijalari o'sishida nafaqat ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi mukammal egallanishi, balki psixologik jihatdan tayyorgarligiga maxsus urg'u berilishi maqsadga muvofiqdir. Bu yoshlik davridan boshlanishi ayni sport turiga taalluqli bo'lgan qobiliyatlarini aniqlab olib, ularni o'stirishga maxsus sharoit yaratib, maqsadga ko'ra rivojlantirish katta ahamiyat kasb etadi. Shu jumladan og'ir atletikachilarni portlovchi harakat qobiliyatlarini o'stirish maqsadga muvofiq. Chunki portlovchi harakat qobiliyati og'ir atletika bo'yicha texnik harakatlarning ajralmas qismidir.

Og'ir atletika bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilish natijasida shtanga bo'yicha darslik va metodik qo'llanmalar rus olimlari A.N.Vorobyov va L.S. Dvorkin va boshqalar, O'zbekistonda esa R.M.Matkarimov tomonidan yaratilgan. [57,58,59,60]. Ushbu adabiyotlarda portlovchi kuch va uni rivojlantirish masalasi yoritilgan. Portlovchi kuchni o'stirishda har xil mashqlar majmuasining berilishi tavsiya etiladi. Mularga muskullarni maksimal zo'riqishga olib keladigan tezkor harakatlar kiradi. Shu bilan birga yuklamalarsiz mashg'ulotlar ham tavsiya etiladi. Amaliyotda turgan joydan balandlikka va uzunlikka

sakrash natijalari portlovchi kuchning bilvosita ko'rsatkichlari deb yozadi.[57. 117-119st]

Shuni aytib o'tish joizki, bu ko'rsatkich orqali portlovchi kuchning me'yorini aniqlab bo'lmaydi. Bu orqali natijani, ya'ni egallangan portlovchi kuchni o'sishi to'g'risida axborot olishi mumkin.

Balandlikka yoki uzunlikka sakrash harakatlarining shiddatli depressinihni muskulning tez va maksimal kuch bilan qisqarishi ta'minlaydi. Bunday vaziyat maksimal vaznni ko'tarishda ham namoyon bo'ladi.

A.N.Vorobyov og'ir atletikachilarning balandlikka sakrash bo'yicha o'tkazgan eksperimentidan ma'lum bo'ldiki, sportchilarning malakasi oshgan sari balandlikka va uzunlikka sakrash ham kattalashar ekan. Masalan bunga olimpiyada o'yinlari g'olibi Yu.Vardanyanning erishgan natijalari misol bo'la oladi, u mos ravishda turgan joydan ikki oyoqdan balandlikka 100sm va uzunlikka 364sm natijaga erishgan.

Ushbu natijani ikki tomondan mulohaza qilish mumkin. Avvalo portlovchi harakat qobiliyatining o'sganligini bildirsa, albatta, shu bilan birga portlovchi kuch ko'rsatkichlarining o'sganligini anglatadi.

Muallifning maxsus tekshirishlari shuni ko'rsatdiki, klassik mashqlarning yetakchi komponentlarini tezlikka va maksimal amplitudaga qaratilgan ustanovka (kuchga bo'lgan ustanovkaga nisbatan) yuqoriroq natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Portlovchi harakat qobiliyati texnik harakatlarni bajarishdagi ajralmas qismlaridan biri, chunki shtangani ko'tarish uchun uni ma'lum balandlikka kerakli vertikal tezlik bilan ko'tariladi. Texnik tayyorlash sportchining boshqa tayyorgarliklari bilan birga doimo rivojlanishda bo'ladi. Chunki ko'tarilayotgan vazn doimo ortib boradi.

Shtangani ko'tarishda asosan ikki vaziyatda portlovchi kuch yaqqol namoyon bo'ladi (bu shtangani uchirish fazasida hamda ko'krakdan yuqoriga ko'tarish vaqtida).

Yuqorida aytilganlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, shtanga ko'tarish texnikasini egallash mashqlarida portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishi tabiiy. Shunga qaramay, og'ir atletika adabiyotlarida ushbu qobiliyatni rivojlantirish uchun maxsus qo'shimcha mashqlar ko'rsatilgan. [57,58,59,60,137].

O'ylaymizki, og'irliklarsiz maxsus mashqlarni berishning sababi sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishdir.

Shtangistlarda portlovchi qobiliyat ko'tarayotgan vaznga nisbatan o'zgan holda rivojlangan bo'lishi kerak.

Og'ir atletikachilar amaliyotida shuni kuzatish mumkinki, shtangistlar portlovchi kuchini nafaqat og'irliklar balki, og'irliklarsiz mashqlar bilan ham rivojlantiriladi. Bularga zinalarga sakrash, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash va boshqalar misol bo'la oladi.

Yuqorida aytilganlarni inobatga olib quyidagi xulosaga kelish mumkin. Og'ir atletika bo'yicha chop etilgan adabiyotlarda shtangistlarni shaxsiy omillariga ta'sir etishi o'rganilmagan. Shuning uchun biz oldimizga portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishni yosh sportchilarning shaxsiyatiga ta'sir etishini o'rganishni maqsad qilib qo'ydik. Ushbu tekshirishning asosiy vazifasi portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishi sportchilarning shaxsiy omillariga ta'sirini o'rganish.

4.1. Tadqiqotning tashkil etilishi.

Tadqiqot Toshkent shahar, Uchtepa tumanidagi respublika olimpiya xaxiralari kolleji (ROZK) da olib borildi. Eksperimentga ushbu kollejning og'ir atletikachilaridan jami 20 nafar; ulardan 11 nafari maktab sportchilari va 9 nafari kollej sportchilari jalb etildi. Tadqiqotga jalb etilgan sportchilardan 2 nafari sport ustalar, 3 nafari sport ustaligiga nomzodlar, 4 nafari birinchi razryadlilar, 8 nafari ikkinchi razryadlilar bo'lsa, yana bir nafari uchinchi o'spirinlik razryadiga ega og'ir atletikachilar ishtrok etishdi. Eksperiment bir oydan ortiqroq vaqt mobaynida (5 hafta) olib borildi. Tajriba mobaynida og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayonida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda "SPORK" moslamasidan foydalanildi. Portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishining shaxsiy omillariga ta'sirini bilish uchun besh haftalik mashg'ulotlardan so'ng ulardan so'rovnoma olindi.

SO'ROVNOMA

sana _____

F.I.O. _____

Tug'ilgan yili _____

Sport turi _____

Razryad _____

Staj _____

Ushbu so'rovnoma mashg'ulot jarayonida "SPORK" uskunasiida sakrash mashqini sizga qanday ta'sir qilishini va bunda qanday

o'zgarishlar his etganingizni aniqlash uchun o'tqazilmoqda. Sizning samimiy va e'tibor bilan bergan javoblarinigiz uchun tashakkur.

Quyidagi savollarni diqqat bilan o'qing, o'zingizga mos kelganini belgilang.

1. Sakrashda siz noqulaylikni sezyapsizmi? Ha, Yo'q
necha marta sakradingiz (yozib qo'ying) _____
2. Sakrash mashqlari jarayonida oyog'ingiz shkastlandimi? Ha, Yo'q
3. Sakrash mashqlari shtanga ko'tarishga ijobiy ta'sir etdimi?
Ha, Yo'q, bilmayman.
4. Sakrash mashqlari shtanga ko'tarishga ijobiy ta'sir etishini necha
kundan so'ng sezdingiz? (yozib qo'ying)

Sizda "SPORK" uskunasi mashqlanganizda qanday o'zgarishlar his etyapsiz. Quyidagi savollarni diqqat bilan o'qing, o'zingizga mos kelgan jumlaning tagidan chizing va 5 ballik tizimida baholang.

5. Sakrash mashqlari natijasida sizning holatingiz o'zgardimi? Ha, Yo'q
 6. Men o'zimni yengil his qila boshladim 1 2 3 4 5
 7. O'zimga bo'lgan ishonchim ortdi 1 2 3 4 5
 8. Ko'taradigan vaznning oshganligini sezyapman 1 2 3 4 5
 9. Musobaqada kuchim oshganday 1 2 3 4 5
 10. Og'irlashgan shtangani ko'targanda
menda qo'rquv yo'qoldi. 1 2 3 4 5
 11. Musobaqa jarayonida katta vazn buyurib ko'tarishga
tavakkal qilish hissi kuchaydi. 1 2 3 4 5
 12. Musobaqa vaqtida shtangani ko'tarishga bo'lgan
diqqatimni to'plash osonlashdi. 1 2 3 4 5
 13. Mashg'ulot qilishga qiziqishim ortdi. 1 2 3 4 5
 14. Musobaqalashish hissim kuchaydi 1 2 3 4 5
 15. Sport natijalarim keskin o'sa boshladi 1 2 3 4 5
 16. Mashg'ulot texnikasini osonroq bajaryapman 1 2 3 4 5
 17. Shtangani ko'tarishimda irodaviy zo'r berishim ortdi. 1 2 3 4 5
 18. G'alabaga bo'lgan ishonch hissim oshdi. 1 2 3 4 5
- Imzo _____

Olingan natijalar dinamikasi bo'yicha bayonnomalar yozib borildi.

Ushbu nazariy hisoblangan mezon qiymati jadvalda keltirilgan natijalar bilan solishtiriladi va o'zgarishlarning ishonchliligi to'g'risida xulosa chiqariladi.

4.2. Eksperiment natijalari va ularning muxokamasi

4.2.1. SPORK yordamida vertikal sakrashning natijalari portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichi ekanligi

Shunday qilib 5 hafta davomida "SPORK" moslamasi yordamida ikki toifali og'ir atletikachilarning vertikal sakrashini rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar olib borildi (9- ilovaga qarang). Eksperimentda olingan vertikal sakrash ko'rsatkichlari 4.1- jadvalda aks ettgan.

4.1-jadval

Og'ir atletikachilarning eksperiment boshida va oxirida vertikal sakrash ko'rsatkichlari (sm. da)

№	FISH	Razryad	Vazn (kg)	Vertikal sakrash ko'rsatkichlari (sm)		Sakrash kattaligining o'zishi (sm)
				Eksperiment boshida	Eksperiment ohirida	
1	Qa-X	II	66	52,2	58	5,8
2	Bo- Sh	II	60	43.8	49.8	6
3	Ax- A	II	74	41.6	45.4	3,8
4	Rad-F	II	41	36.4	39.4	3
5	Ray- F	II	49	40	43	3
6	Sho- U	II	55	45.6	54	8,4
7	Xa- R	II	49	43.4	48	4,6
8	De-M	II	42	40	43.4	3,4
9	Ma-S	III	54	47	50	3
10	Ni-U	III	46	39	44.8	5,8
11	Za-Sh	III-yo	61	36	40	4
		Umum o'rta hisobda		42,2	46,8	4,6
				1,2	0,6	St =11,3
				p<0.001		
12	Mi-I	MS	68	65	76	11
13	Ar - R	MS	50	60	64	4
14	Ab-A	KMS	69	57	61	4
15	Ni-G'	KMS	61	56	60	4
16	Uz- T	KMS	61	47	53	6
17	G'a- A	I	90	53	60	7
18	Sha- A	I	75	46	54	8

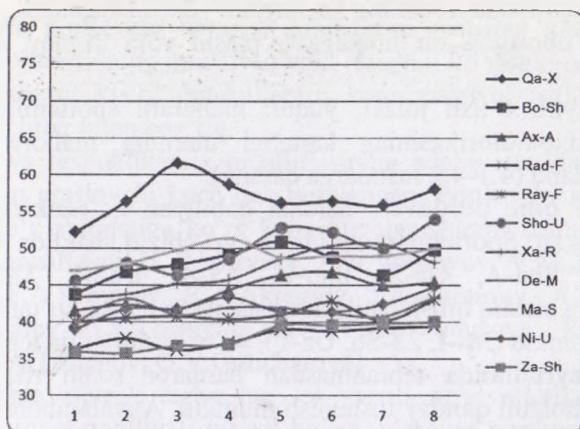
19	Xu-Sh	I	69	55,4	60	4,6
20	Ab-D	I	50	48,8	54,6	5,8
		Umum o'rta hisobda		54,2	60,2	6
				0,9	0,7	St=15,7
				p<0.001		

Izoh: har bir sportchining eksperiment jarayonida vertikal sakrashlari soni 40 ta

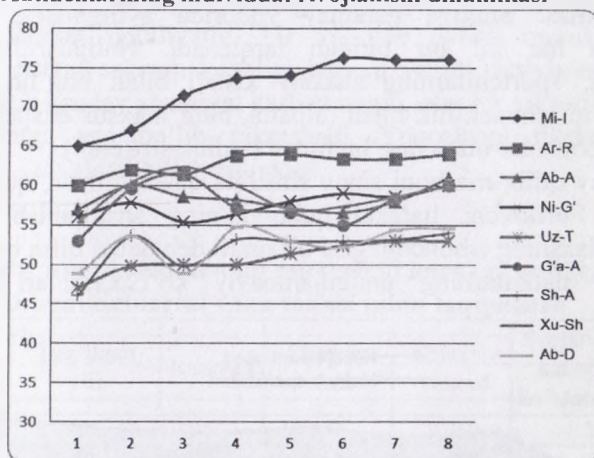
4.1-jadvalning yuqori qismida eksperimentda ishtirok etgan sport mahorati past (maktab o'quvchilari) 11 nafar og'ir atletikachilar dastlab "SPORK" moslamasida umum o'rta hisobda 42,2 santimetr natijani ko'rsatishgan bo'lsa, eksperiment oxirida bu ko'rsatkichlar 46,8 santimetrga oshdi. Ikki natijalar orasidagi o'sish darajasi ishonchli $p<0,001$. Past mahoratli og'ir atletikachilarning qariyb barchasida ijobiy tomonga o'zgarishi kuzatilgan. Ularning orasida eng yuqori o'sish og'ir atletikachi Sho-Uga tegishli bo'lib, uning natijasi 8,4 santimetrga teng. Keyingi ahamiyatli ko'rsatkichlar 5,8-6 smgacha uch nafar Bo-Sh, Ka-X, Ni-Ularga taalluqli bo'ldi. Ikki nafar og'ir atletikachilarda Xa-R, Za-Sh 4-4.6 santimetrga o'sgan, qolgan besh nafarida Ray-F, Rad-F, Ax-A, De-M, Ma-Slarda 3-3,8 sm.gacha o'sdi.

4.1-jadvalning quyi qismida eksperimentda ishtirok etgan yuqori mahoratli (kollej o'quvchilari) 9 nafar og'ir atletikachilar dastlab "SPORK" moslamasida umum o'rta hisobda 54,2 sm natijani ko'rsatgan bo'lsa, eksperiment oxirida bu ko'rsatkichlar 60,2 smga rivojlandi. Ikki natijalar orasidagi o'sish darajasi ishonchli $p<0.001$. Ushbu og'ir atletikachilarning qariyb barchasida portlovchi harakat qobiliyat ijobiy tomonga o'zgarishi kuzatildi. Ularning orasida eng yuqori o'sish Mi-I og'ir atletikachiga xos bo'ldi, u o'z natijasiga 11 santimetr qo'shdi. Keyingi ahamiyatli ko'rsatkichlar (5.8sm.dan to 8sm.gacha) to'rt nafar og'ir atletikachilar Sha-A, Ab-D, G'a-A, Uz-Tlarga taalluqli. Qolgan to'rt nafar sportchi Ar-R, Ab-A, Xu-Sh, Ni-G' larda natijalar 4santimetrga o'sdi.

Shuni aytish lozimki, "SPORK" moslamasi bilan mashg'ulot qilish natijasida ko'rsatkichlar o'sib bordi. Bu o'sish har bir sportchida o'zgacha. Buni individual ko'rsatkichlarining dinamikasidan ko'rish mumkin. 4.1-4.2 rasmlarda yuqori va past mahoratli yosh og'ir atletikachilarining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari tasvirlangan. Yuqori va past darajali sportchilarda jamoaviy rivojlanish xarakteri 4,3 rasmda aks etgan.



4.1- rasm. Past mahoratli og'ir atletikachilarining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlarining individual rivojlanishi dinamikasi



4.2- rasm. Yuqori mahoratli og'ir atletikachilarining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlarining individual rivojlanish dinamikasi.

Ularining barchasida ushbu qobiliyat egri chiziq shaklida rivoj topgan. Buning psixologik nuqtai nazardan sabablari quyidagicha:

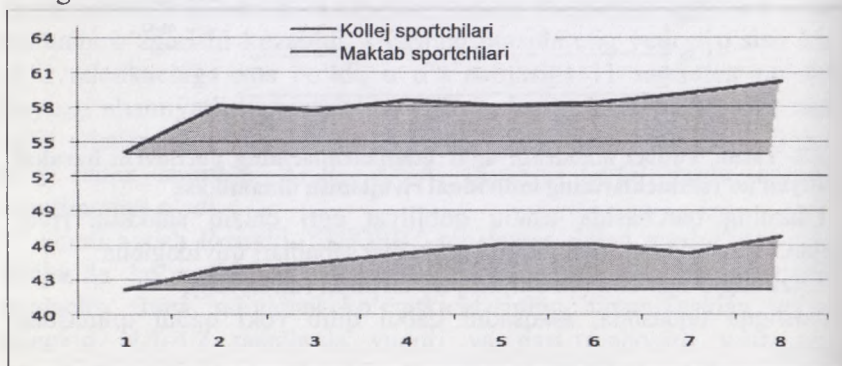
- holatning o'zgarishi (charchash, ko'tarinkki ruh holati);
- mashqqa undashda, maqsadni qabul qilib yoki qabul qilmasdan bajarish;
- reaksiya vaqti ko'rsatkichlari;
- mashg'ulotdan so'ng yetarli darajada psixik jihatdan tiklanmasligi;
- mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi yoki ko'tarilishi;

- mashq bajarishda irodaning kuchayishi yoki sustlashishi;
- diqqat-e'tiborning bir nuqtaga to'plashi yoki to'play olmasligi va boshqalar.

Shuni aytib o'tish joizki, yuqori mahoratli sportchilarda vertikal sakrash psixomotorikasining kattaligi ularning mahorat darajasiga nisbatan baland (4.1-4.2 rasmlarga qarang).

Shunday qilib portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari notekis rivojlanar ekan. Sportchilarning birida egri chiziq shaklida (Ni-G', G'a-A, Ab-A, Sha-A, Qa-X, Sho-U, Ax-A, De-M, Xa-R, Bo-Sh) boshqalarida mashq qilish natijasida asta-sekin o'sish ko'tarilib borishini kuzatish mumkin (Mi-I, Za-Sh, Uz-T), ya'ni ayrimlarida tebranib o'sishi kuzatilsa, ayrimlarida tebranmasdan barqaror stabil darajada oshib boradi. Bu holatni qanday tushunish mumkin. Avvalambor mashq qilish sharoiti hamma sportchilar uchun bir xil, ya'ni o'z vazn og'irligini maksimal vertikal ko'tarish. Bunda xalaqit beruvchi omillar mutlaqo mavjud emas. Shunga qaramay yuqorida aytilgandek, rivojlanish dinamikasi har xil bir biridan farqlanadi. Natijalarning barqaror ko'tarilishi, sportchilarning shaxsiy xislati bilan bog'liq, deb faraz etamiz ya'ni ishonchlilik bilan (albatta, buni maxsus eksperimentlarda, ya'ni musobaqalar bilan bog'liq holda tasdiqlash kerak).

Shunday qilib, mashqni sinov shaklida qabul qilinsa, quyidagi faraz tug'iladi. Portlovchi harakat qobiliyatining shakllanish dinamikasi sportchi shaxsning ishonchliligini bir omili deb qabul qilsa bo'ladi. Individual natijalarning umumjamoaviy ko'rsatkichlari 4.3-rasmda berilgan.



4.3- rasm. Har xil toifali yosh og'ir atletikachilarning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlarining umumjamoaviy rivojlanish dinamikasi

4.3-rasmda portlovchi harakat qobiliyatini nisbatan kattaligini va jamoaviy rivojlanishining muvaffaqiyatli o'tishini ko'rish mumkin. Buni sabablari absolyut kuch, muskullararo koordinatsiya, tezlik reaksiya kuchayishi kabilar bilan bog'liq.

Xorijiy va respublikamiz mualliflarining adabiyotlarida o'rganilayotgan mavzu portlovchi kuch deb nomlangan. Portlovchi kuch- qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. [L.P.Matveev, A.N.Vorobyov, V.M.Zatsiorskiy, A.K.Ataev, F.A.Kerimov, R.A.Akramov, J.A.Akramov, A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev, T.C.Usmonho'jaev, Yu.M.Yunusova, R.D.Holmuhamedov, N.A.Tastanov, O.V.Goncharova]

Musobaqada ishtrok etgan har xil vaznli og'ir atletikachilarning portlovchi harakat qobiliyati bir xil bo'lsa, ularning portlovchi kuchini ham bir xil deb bo'lmaydi, chunki vazni og'ir sportchilarning portlovchi kuchi ham katta bo'ladi. Bizning nazariyamizda ularning faqat portlovchi harakat qobiliyatini bir xil deb aytish mumkin, ya'ni sportchilar vertikal sakrash kattaligi har xil vaznli, bo'yining past va balandligi hech qanday ahamiyat kasb etmaydi, ular bir xil vaziyatda, bir xil imkoniyatga ega bo'lib sakrashadi. Yuqoridagi fikrlarimizning tasdig'ini 4.2-jadvaldan bilish mumkin.

4.2-jadval

Og'ir atletikachilarning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlarini vazn toifasi bilan taqqoslash

No	FISh	Tug'ilgan yili	Razryad	Shaxsiy vazn	SHaxsiy rekord	Portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichi (sm)
1	Rad-F	14	II	41	50/60	39.4
2	Za-Sh	13	III	61	50/60	40
3	De-M	13	II	42	53/65	43.4
4	Ni-U	13	III	46	53/65	44.8
5	Ray- F	13	II	49	50/65	43
6	Ax- A	14	II	74	75/100	45.4
7	Xa- R	13	II	49	59/78	48
8	Ma-S	16	III	54	70/87	50
9	Bo- Sh	15	II	60	69/90	49.8
10	Ab-D	15	I	50	69/90	54.6
11	Sho- U	13	II	55	65/80	54
12	Uz- T	16	KMS	61	85/105	53

13	Sha- A	16	I	75	100/120	54
14	Ni-G'	16	KMS	61	100/118	60
15	Qa-X	15	II	66	92/110	58
16	Ab-A	16	KMS	69	108/130	61
17	Xu-Sh	15	I	69,5	95/117	60
18	G'a- A	16	I	90	120/151	60

Bizning eksperimentimizda sportchi joyidan turib vertikal sakrash harakatini bajaradi. Ushbu test jarayonida olingan natijalar aslida sportchining oyoqlari yerdan uzilish balandligini o'lchaydi. Bu harakat natijasini portlovchi kuch deb tavsif berish olingan natijalarga to'g'ri kelmaydi. Chunki kuch kilogramda yoki joulida o'lchanadi S.I.Galperin, K.P.Golisheva 1965y.[61]

L.P.Matveev o'zining jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kitobida portlovchi kuchni nomutanosib atama deb ta'riflagani bejiz emas. Olingan ko'rsatkich ko'proq sportchining portlovchi harakat qobiliyatini tavsiflaydi. Qobiliyat bosh miya bilan bog'langan bo'lib portlash avvalambor bosh miyadan keladigan impul'sning tezligi bilan bog'liq. O'ylaymizki, bu, asosan, harakat qilish bilan bog'langan, shuning uchun portlovchi harakat qobiliyati desa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu ko'rsatkich ko'proq portlash qobiliyatini tavsiflaydi. Yuqorida aytilgan gaplarning tasdig'ini olingan natijalardan ko'rish mumkin. Sakrayotgan sportchilar har xil vaznga ega, sakrash kattaligi esa bir xil yoki har xil bo'lishi mumkin. Portlovchi harakat qobiliyati portlovchi kuch bilan bevosita bog'liqligini inkor etib bo'lmaydi. Portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichining ortishi bilan kuch ham o'sadi. Masalan shtangist ma'lum bir 90 kg yukni ko'tara oladi. Lekin uning portlovchi harakat qobiliyati rivojlantirilsa, og'irlikni yengil ko'taradi yoki undan ham og'irroq yukni ko'tarish imkoniyati tug'iladi. Garchi bir xil vaznli sportchida portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichi ortiqroq bo'lsa ko'taradigan toshi ham oshib boradi.

4.2-jadvalda og'ir atletikachilarning portlovchi harakat qobiliyatini vazn toifasi bilan qiyosiy ko'rsatkichlari berilgan.

Jadvalda yuqori razryadli va past razryadli sportchilarning shaxsiy vaznlari bilan portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari berilgan. Jadvaldan shuni ko'rish mumkinki har xil sportchilar bir xil ko'rsatkichlarni qayd qilishgan. Masalan 1-2- raqamli sportchilar Rad-I va Za-Sh vazni orasida 20 kg farqi bo'lsa ham vertikal sakrash ko'rsatkichlari bir-biriga teng. Xuddi shunga o'xshash natijalar 3-6

raqamli vazni bir xil sportchilarda De-M, Ni-U, Ray- F, Ax-A ham ko'rinadi. 7-9 raqimli Xa-R, Ma-S, Bo-Sh og'ir atletikachilarning vertikal sakrash ko'rsatkichlari ham yuqoridagi natijalarni takrorlaydi. Ushbu aytilgan fikrlar yuqori toifali sportchilarda yorqin ko'zga tashlanadi. Chunonchi 14-18 raqamli Qa-X, Ab-A, Ni-G', G'a-A, Xu-Sh sportchilarni olsak 61kgdan 90kg vazngacha bo'lgan sportchilar bir xil 60 sm.gacha portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlarini namoyish etgan. Demak, yuqorida keltirilgan sportchilarning vertikal sakrash kattaligi bir xil bo'lsa, ularning portlovchi kuchini teng deb aytish mumkin emas. Sportchilarning shaxsiy vaznida farq bo'lganligi uchun, vazni og'ir atletlarda portlovchi kuchi ham yuqori bo'ladi. Chunki ularning muskullarining ko'ndalang kesimi, ularning hajmi, muskul-lararo va muskul ichidagi koordinatsiyalarida katta farq bo'lishi bejiz emas. Shuning uchun biz yuqoridagi sportchilarning portlovchi kuchini emas, balki portlovchi harakat qobiliyatini teng deb aytish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Shunday qilib yuqoridagi natijalardan quyidagi xulosaga kelish mumkin. Portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari ularning vazn toifasi bilan bog'liq emas. Shunga qaramay tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, og'ir atletikachilarning mahorati oshishi bilan birga ularning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari ham o'sar ekan. "SPORK" moslamasi og'ir atletikachilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish bilan birga ularda quyidagi fazilatlarini ham tarbiyalaydi.

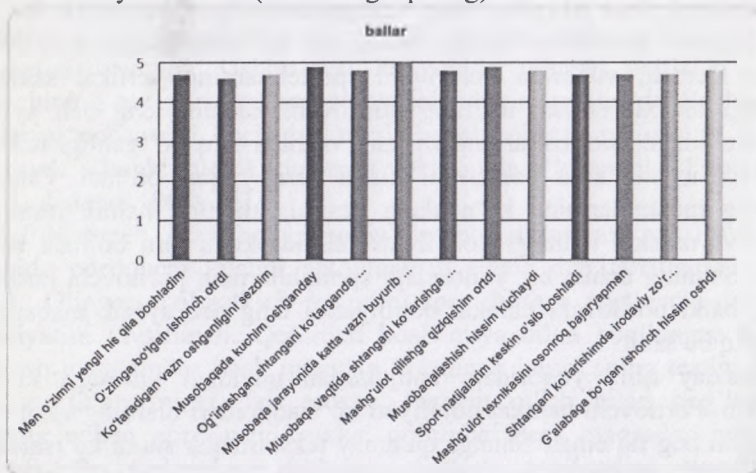
4.2.2. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishining shaxsiy omillarga ta'siri

Portlovchi harakat qobiliyatini "SPORK" moslamasi yordamida rivojlantirish nafaqat sportchilarning maxoratiga balki qolaversa shaxsiy omillarga ta'siri ham tadqiqotda yoritilgan, bu o'tkazilgan so'rovnomalar orqali aniqlandi. Olingan natijalar (10- ilovaga qarang) berilgan va ularni 4.5-rasmda yaqqol ko'rish mumkin.

Ekspirimentda ishtrok etgan 18 nafar respondentlarning natijalari quyidagicha: 100% respondentlar "SPORK" yordamida sakrash mashqlari shtanga ko'tarishga ijobiy ta'sir etishini ta'kidladi. "Sakrash mashqlari shtanga ko'tarishga ijobiy ta'sir etishini necha kundan so'ng o'zlashtirgan" deb qo'yilgan savolga 22 foiz respondentlar 7 kungacha,

49.5% respondentlar 7-8 kunda, 22 foizi 14-30 kunlarda degan javoblar olindi. Faqat bir nafar sportchi umuman ta'sir etmadi deb javob berdi.

Qolgan savollarga 5 ballik baholash tizimida quyidagi javoblar olindi. Respondentlarning javobiga ko'ra hamma sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish natijasida quyidagi shaxsiy omillar namoyon bo'ldi. (4.5-rasmga qarang)



4.5-rasm. Portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishining og'ir atletikachilarning shaxsiy omillarga ta'siri.

So'rovnoma savollarini baholash natijasida eng yuqori 5 ball "musobaqa jarayonida katta vazn buyurib ko'tarishga tavakkal hissi kuchaydi" degan shaxsiy omilga berildi. Nisbatan eng past 4.6 ball "O'zinga bo'lgan ishonch ortdi" omilga berildi. Qolgan omillarning ballari 4.7 dan 4.9 gacha. Umuman olganda hamma omillarga berilgan ballar yuqori baholandi. Bundan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, vertikal sakrash mashqi natijasida rivojlangan portlovchi harakat qobiliyati, og'ir atletikachilarda yuqorida ko'rsatilgan musobaqa sharoitlariga zarur bo'lgan shaxsiy omillarni namoyon etdi.

Shunday qilib, portlovchi harakat qobiliyatini maxsus sharoit yaratib maqsadli ustanovka sodir etish uning keskin rivojlanishi bilan birga sportchilarning musobaqa sharoitiga zarur bo'lgan shaxsiy omillarni ham namoyon etishi aniqlandi.

Bob bo'yicha xulosa

1. Olimpiya zaxiralari maktabi va kolleji og'ir atletikachilarida 5 hafta davomida vertikal sakrash mashqlari natijasida ularning portlovchi harakat qobiliyati ahamiyatli o'sdi. Ishonchlilik darajasi $p < 0.001$.

2. Eksperiment natijasida vertikal sakrashni rivojlantirish kattaligi portlovchi harakat qobiliyatini ko'rsatkichlari ekanligi isbotlandi. Buni quyidagilar ta'kidlaydi. Bir xil vaznli og'ir atletikachilarning portlovchi harakat qobiliyati har xil bo'lishi yoki har xil vaznli shtangistlarning portlovchi harakat qobiliyati bir xil bo'lishi eksperiment jarayonida oydinlashdi. Demak sportchilarning vertikal sakrash kattaligi bir xil bo'lsa, ularning portlovchi kuchini teng deb bo'lmas ekan, chunki vazni og'ir atletlarda portlovchi kuchi ham yuqori bo'ladi. Ularni muskullarining ko'ndalang kesimi va hajmi har xil. Shuning uchun biz yuqoridagi sportchilarning portlovchi kuchini emas, balki ularning vertikal sakrash kattaligini qobiliyat ko'rsatkichlari deb qabul qilsak maqsadga muvofiq bo'ladi.

3. O'tkazilgan so'rovnoma natijalari yuqori va past mahoratli og'ir atletikachilarining "SPORK" moslamasi yordamida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishi ularning shaxsiy omillariga ijobiy ta'sir etishini ta'kidlaydi. Shaxsiy omillarni 5 ballik baholash tizimi asosida eng yuqori 5 ball "musobaqa jarayonida katta vazn buyurib ko'tarishga tavakkal hissi kuchaydi" degan shaxsiy omilga berildi. Nisbatan eng past 4.6 ball "O'zinga bo'lgan ishonch ortdi" omiliga berildi. Qolgan barcha omillarni ballari 4.7 dan 4.9 gacha. Umuman olganda hamma omillarga berilgan ballar yuqori baholandi. Natijalar umumlashtirilgan holda aytilsa, 94.5% respondentlar portlovchi harakat qobiliyatni keskin rivojlantirish, ularning sport maxoratini oshirishga taalluqli bo'lgan shaxsiy omillarga ijobiy ta'siri aniqlandi.

V BOB. PORTLOVCHI HARAKAT QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHNING YOSH BELBOG'LI KURASHCHILARNI MUSOBAQA JARAYONIGA HAMDA O'QUVCHILARNING "ALPOMISH" VA "BARCHINOY" ME'YORLARINI O'ZLASHTIRISHIGA TA'SIRI

5.1. Yosh belbog'li kurashchilarning portlovchi harakat qobiliyatini maqsadli ustanovka asosida rivojlanishining musobaqa natijalariga ta'siri

Belbog'li kurash ko'plab davlatlarning milliy sport turi hisoblanadi. Belbog'li kurashchini g'alaba qozonishida portlovchi harakat qobiliyatning yuqori darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Buni olib borilgan maxsus eksperiment natijalaridan ko'rish mumkin. O'zbekiston chempionlarining portlovchi harakat qobiliyati 46 santimetrga teng bo'lsa, jahon chempionlarining ko'rsatkichi ularga nisbatan ancha yuqori ya'ni 58 sm, ikki toifali sportchilarning ko'rsatkichlari orasidagi farqi ahamiyatli 12 santimetr. Zamonaviy belbog'li kurashga oid adabiyotlarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish usullari yoritilmagan. Ilmiy adabiyotlarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishining belbog'li kurashchilarning musobaqa natijalariga ta'sir etish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarni uchratmadik. O'zbekistonda chop etilgan adabiyotlarida belbog'li kurashning qadimiy tarixi bo'yicha ma'lumotlar yetarli emas. Shuning uchun bu to'g'risida quyida qisqacha to'xtalib o'tamiz.

5.2. Belbog'li kurash sportining respublikamizda rivojlanishi to'g'risida qisqacha ma'lumot

Belbog'li kurash qadimiy sport turi bo'lib, u bilan turli millatlar shug'ullanishgan. Ayniqsa, turkiy halqlar orasida, jumladan O'zbekistonda ham. An'anaga ko'ra u norasmiy sport turi bo'lib, bellashuvlar muddati cheklanmagan, pahlavonlar bir-birlarini yiqitgunlaricha davom etgan. Tarix fanlari doktori professor Ahmadali Asqarovning ta'kidlashicha, O'rta Osiyoda sportning belbog'li kurash turi bir necha o'n asrlar oldin mavjud bo'lgan. Bunga misol qilib Mesopatamiyada topilgan belbog'li kurashni aks ettiruvchi bronza

haykalni ko'rsatish mumkin. Bu haykalcha eramizdan avvalgi 2800 yilda tayyorlangan bo'lib, hozirda Bog'dod muzeyida saqlanmoqda. Bundan tashqari 5000 ming yil oldin devorlarga va toshlarga chizilgan rasmlar ushbu sportning boy tarixga egaligini ko'rsatadi. Shu bilan birga qadimdan arablar, forslar va turkiy millatlar bel olish kurashi bilan shug'ullanganligidan dalolat beradi.⁴⁶

Belbog'li kurash o'zbekistonda va dunyoning 100 dan ortiq hálqlarning sevimli sport turi hisoblanib, u 5000 ming yildan ko'proq tarixni o'z ichiga oladi. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng mamlakatimizda belbog'li kurash bilan shug'ullanib kelayotgan yoshlar soni 50000 dan ortib ketdi. Belbog'li kurash bo'yicha jahon, Osiyo, qit'a chempionatlari va birinchiliklari o'tkazilib kelinmoqda. Ushbu xalqaro musobaqalarda O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtrok etib, ko'plab oltin, kumush va bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida ham sovrinli o'rinlarni egallab kelmoqda. 2009 yil Vetnamda bo'lib o'tgan "Yopiq inshootlarda o'tkaziladigan Osiyo o'yinlari" dasturidan belbog'li kurash ham o'rin oldi. Hamda 2013 yil Qozon (Rossiya) shahrida o'tkazilgan butun jahon universiadasi dasturidan ham o'rin egalladi. Belbog'li kurash dunyoning ko'plab mamlakatlarida sevimli sport turi hisoblanganligi sabab hozirgi kunda juda tez rivojlanib, ommalashib bormoqda. Milliy sport turi hisoblangan belbog'li kurashni saqlab qolish va xalqaro maydonda yanada rivojlantirish maqsadida 2006 yil 23 dekabrda Xalqaro Belbog'li kurash Federatsiyasi tuzilib, 2008 yilning 19 sentyabrida O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi tomonidan rasmiy ro'yxatga olindi.⁴⁷

Milliy sport turimiz bo'lmish belbog'li kurash hozirgi kunga kelib xalqaro maydonda tan olinishi uchun juda katta shart-sharoitlar yaratilmoqda. Jumladan 2005 yilda Qashqadaryo viloyatida faqat bitta 11 kg vazn toifasi bo'yicha o'tkazilgan belbog'li kurash bo'yicha 1-jahon chempionatida ishtrok etgan Dilmurod Ro'ziev dastlabki jahon chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. Keyinchalik bu nomga M. Umarov, Z. Ortiqov, J. Egamberdiev, Z. Artikovlar jahon chempioni bo'lishdi. Erishilgan natijalarni boy bermaslik va yanada oshirish uchun kurashchilarning yoshlik davridan boshlab tayyorlashda yangi texnologiyalarni izlash va boyitish maqsadga muvofiq.

● Азизов Р. Рузиев, Носиржон Азизов. Ўзбек миллий бел олиш кураш тарихидан. Т.: "fan va texnologiya", 2010 йил, 512 бетли. 3-265 бетлар.

● Азизов Р. Ўзбекистон белбоғли кураш федерацияси. Белбоғли кураш мусобақаларини ўтказиш қоидаси. Тошкент 2011, 19 бет

5.2.1. Pedagogik eksperimentning maqsadi, vazifalari va tashkil etilishi

Belbog'li kurashda g'alaba qozonish portlovchi harakat qobiliyati bilan bevosita bog'liq, chunki qoidaga ko'ra sof g'alaba raqibning oyoqlarini yerdan uzib, so'ngra usul qo'llab yiqitish hisoblanadi. Raqibning oyoqlarini yerdan uzish uchun katta miqdorda portlovchi harakat qobiliyati talab etiladi, ayniqsa u qarshilik ko'rsatganda. Shuning uchun belbog'li kurashda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish texnik taktik tayyorlashning eng muhim negizlaridan biri hisoblanadi. Shuni aytish lozimki, belbog'li kurash bo'yicha adabiyotlarda ushbu muammoga yetarli darajada ochib berilmagan.

Yuqorida aytilganlarni inobatga olib faraz qilimizki belbog'li kurashchilarda portlovchi harakat qobiliyatini maxsus sharoit yaratish bilan yuqori darajada rivojlantirish, sportchilarning mahoratining o'sishiga munosib hissa qo'shadi. Ushbu farazni tasdiqlash uchun yosh belbog'li kurashchilarni portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirishning musobaqa faoliyatiga ta'sirini o'rganish maqsadida pedagogik eksperiment o'tkazildi.

Pedagogik eksperimentning maqsadi va vazifasi – yosh belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishda yangi pedagogik moslamadan foydalanib sport musobaqalari natijasiga ta'sir etishini o'rganish.

Pedagogik eksperimentda 4 jamoa – ikkita kollej va ikkita akademik litseylardagi yosh belbog'li kurashchilar qatnashdi. Har bir jamoadan 7 ta vaznli, jami 28 nafar sportchilar ishtirok etdi. Eksperiment 16-19 yoshli sportchilarda o'tkazildi. Buning sababi yosh sportchilarda portlovchi harakat qobiliyati nisbatan sust rivojlangan. Shuning uchun portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishining musobaqa jarayoniga ta'sirini bularda yaqqol ko'rish mumkin. Tajriba va nazorat guruhlar dastlabki "Barkamol avlod" rasmiy musobaqasi natijalari asosida belgilandi.

Ushbu musobaqada oxirigi o'rinni olgan jamoa ya'ni "MEHR-SHAFQAT" (Toshkent Mehr-Shafqat kasb-xunar kolleji) o'quvchilari eksperiment guruhi sifatida belgilandi. Qolgan uchta jamoa kurashchilari Bular: "TIJORAT" – Tijorat kasb xunar kolleji, "UZGUMYa-3" – O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti qoshidagi 3-akademik litsey, "TTESI 1" – Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat instituti qoshidagi 1-akademik litsey o'quvchilari nazorat guruhi deb belgilandi.

Eksperiment guruhi qisqa vaqt shug'ullangan, 3-sport razryadiga ega bo'lgan sportchilar, nazorat guruhi 2-3- razryadli sportchilar tashkil qildi, ularning kurash staji 1-2 yil.

1-musobaqa 2010 yil mart oyida bo'lib o'tdi. Shundan so'ng hamma guruhning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari "SPORK" moslamasi yordamida o'lchandi, so'ngra ushbu metodologiya bilan eksperimental guruh mashg'ulotlariga portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish mashg'uloti qo'shib olib borildi. Ushbu moslamada portlovchi harakat qobiliyatini o'stirish metodikasi 2-bobda ifodalangan. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish mashg'ulot jarayonida haftasiga ikki marotaba o'tkazildi. (har mashg'ulotning boshida va oxirida 5 martadan sakraydi). Har bir sportchini portlovchi harakat qobiliyatini o'lchashga ko'pi bilan ikki daqiqa vaqt sarflandi. Qolgan vaqtda eksperimental guruh ham nazorat guruhlariga singari an'anaviy mashg'ulotlarini davom ettirdi.

Eksperiment davri sentiyabrdan to dekabrgacha davom etdi. So'ng har to'rt jamoalar kalendar reja bo'yicha qaytadan "Barkamol avlod" sport musobaqasida qatnashdi. Ikkinchi musobaqadan so'ng, ikkinchi marotaba hamma jamoada portlovchi harakat qobiliyati o'lchandi. Portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishini musobaqa natijalariga ta'sir o'tishini aniqlash uchun, biz rasmiy o'tkaziladigan 2 ta musobaqa natijalarini solishtirdik.

Musobaqa ob'ektiv tarzida o'tkazilgani to'g'risida aytib o'tish dardkor, Musobaqalardagi bellashuvlarda kelishuvlarni rad etish hamda juftliklarni tasodifan belgilash va kurashni halol o'tishi uchun qoidaga ko'ra qur'a tashlash orqali juftliklar belgilandi.

Olingan natijalar dinamikasi bo'yicha bayonnomalar yozib borildi.

Ushbu nazariy hisoblangan mezon qiymati jadvalda keltirilgan natijalar bilan solishtiriladi va o'zgarishlarning ishonchliligi to'g'risida mulohaza chiqariladi.

5.2.2. Pedagogik eksperiment natijalari va ularning muhokamasi

Shunday qilib pedagogik eksperimentda to'rtta guruh ishtrok etdi. Ular ikki rasmiy musobaqalarida qatnashdi. Musobaqa natijalari 5.1-jadvalda berilgan.

5.1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarining pedagogik eksperiment boshida va oxirida olingan musobaqa natijalari

Guruhlar	Tajriba oldidan olingan "SPORK" ko'rsatkichlari	1-Musobaqa natijalar bo'yicha guruhlar o'rt. mi	Tajribadan keyin olingan "SPORK" ko'rsatkichlari	O'sish surhati	2-Musobaqa natijalar bo'yicha guruhlar o'rt. mi
	$\bar{X} \pm \delta$		$\bar{X} \pm \delta$		
TTESI-I	33,0±1,70	I	31,0±0,69	0	IV
UzGUMYa-3	31,8±2,04	II	32,0±1,65	0,2	III
TIJORAT	30,2±1,77	III	34,0±2,16	3,8	II
MEHR-SHAFQAT	26,8±1,70	IV	38,0±1,80	11,2	I

5.1-jadvalda pedagogik eksperiment boshida va oxirida olingan portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishini sport musobaqa natijalariga ta'siri aks etgan. Ushbu jadvalning chap tomonida dastlabki portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari hamda musobaqa natijalari tasvirlangan. O'ng tomonida esa eksperiment yakunida o'tkazilgan natijalari ifodalangan.

Jadvalning chap tomonida eksperiment guruhining portlovchi harakat qobiliyati va musobaqa natijalari qolgan nazorat guruhlariga nisbatan past. Vaholanki, pedagogik eksperimentning oxirida ikkinchi bor o'tkazilgan rasmiy "Barkamol avlod" sport musobaqasi natijalarida tubdan o'zgarishlarni ko'rish mumkin. Eksperiment guruhining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari umumiy o'rtacha o'sishi bilan birga musobaqa natijalari ham jiddiy ko'tarildi (5.1- jadvalga qarang).

Eksperiment boshida olingan ko'rsatkichlarga e'tibor berilsa, portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari bilan sport musobaqasi natijalari bog'liqligini ko'rish mumkin. "TTESI-1" jamoasining portlovchi harakat qobiliyati eng yuqori 33,0±1,70.sm., musobaqada esa I o'rinni qo'lga kiritishdi. Keyingi natijani "UzGUMYa-3" 31,8±2,04.sm., II o'rinni egalladi. Musobaqadagi III natijaga 30,2±1,77 sm.ni "TIJORAT" kasb-hunar kolleji kurashchilari ega bo'ldi. Umumjamoaviy hisobda oxirigi IV o'rinni "MEHR-SHAFQAT" kasb-

hunar kolleji qayd etdi. Ularning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari nisbatan eng past $26,8 \pm 1,70$.

Eksperiment yakunida yuqorida aytilgan ko'rsatkichlar, o'tkazilgan rasmiy ikkinchi "Barkamol avlod" sport musobaqasida qayta olindi (jadvalning o'ng tomoniga qarang). "TTESI-1" jamoasida portlovchi harakat qobiliyati eng past $31,0 \pm 0,69$ sm. Ya'ni eksperiment boshida olingan ko'rsatkich pasaygan. musobaqada esa mos ravishda IV o'rinni egalladi. "UzGUMYa-3" $32,0 \pm 1,65$ sm., portlovchi harakat qobiliyatning o'sishi atigi 0.2 sm., jamoa hisobida II o'rindan III o'ringa tushdi. "TIJORAT" kasb-hunar kolleji kurashchilarining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari $34,0 \pm 2,16$ sm., o'sish ko'rsatkichi 3.8 smga ko'tarilgani tufayli, musobaqada umum jamoa hisobida III o'rindan II o'ringa ko'tarildi. Umumjamoaviy hisobda I o'ringa "MEHR-SHAFQAT" kasb-hunar kolleji (eksperimental guruhi) jamoasi qazovor bo'ldi. Ularning portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari eng yuqori 11.2 smga o'shib $38,0 \pm 1,80$ sm ga teng bo'ldi.

Shunday qilib, portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishi tadqiqot guruhining musobaqa faoliyatiga ijobiy ta'siri eksperiment natijasida o'z tasdig'ini topdi.

Portlovchi harakat qobiliyatini musobaqa natijalariga ijobiy ta'sirini, sportchilarning individual ko'rsatkichlarida ham namoyon (vazn bo'yicha) bo'lishini ko'rish mumkin (5.2- jadvalga qarang).

5.2-jadval
Ekspiriment va nazorat guruhlarinig tajriba boshida barkamol avlod sport musobaqa natijalari
25.03.2010y.

t/r	O'quv muassasasi nomi	50kg		55kg		60kg		65kg		71kg		77kg		+77kg		Musobaqa da to'plagan ball	o'rin
		o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball		
1	TTESI-1	II	13	I	15	II	13	I	15	I	15	III	12	II	13	96	I
2	UzGUMIYa-3	III	12	III	12	I	15	III	12	III	12	I	15	III	12	90	II
3	Tijorat	IV	11	IV	11	III	12	II	13	II	13	IV	11	I	15	86	III
4	Mehr-Shafqat	I	15	II	13	IV	11	IV	11	IV	11	III	12	IV	11	84	IV

Ekspiriment va nazorat guruhlarinig tajriba oxiridagi barkamol avlod sport musobaqa natijalari
4.12.2010y

t/r	O'quv muassasasi nomi	50kg		55kg		60kg		65kg		71kg		77kg		+77kg		Musobaqa da to'plagan ball	o'rin
		o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball	o'rin	ball		
1	TTESI-1	IV	11	IV	11	II	13	II	13	III	12	III	12	III	12	83	IV
2	UzGUMIYa-3	III	12	I	15	IV	11	IV	11	IV	11	II	13	IV	11	86	III
3	Tijorat	II	13	III	12	I	15	I	15	II	13	IV	11	II	13	91	II
4	Mehr-Shafqat	I	15	II	13	III	12	III	12	I	15	I	15	I	15	97	I

Jadvalda barkamol avlod musobaqasida individual (vazn bo'yicha) ko'rsatkichlar asosida jamoalarning egallangan o'rinlari ko'rsatilgan. Musobaqa nizomi bo'yicha har bir egallangan o'rinlarga ballar berildi. Birinchi o'rinni egallaganga maksimal-15, ikkinchiga -13, uchinchiga -12, to'rtinchiga-11, beshinchiga-10 va hkz. ballar beriladi. Jamoani musobaqada egallagan o'rni sportchilarning to'plangan ballari asosida kelib chiqadi. Musobaqa bayonnomalari 11 –ilovada berilgan.

Musobaqada guruhlarining egallagan o'rinlari tahlil etilsa, har bir guruhda birinchidan to'rtinchi o'ringacha egallagan sportchilar mavjud. Vaholanki, kimda yuqori o'rinlar ko'proq bo'lsa, shu guruh g'alaba qozongan bo'lib hisoblanadi.

Birinchi musobaqada 1-o'rinni egallagan kurashchilar har bir jamoada bor. TTESI-1 jamoasi ushbu musobaqada vazn toifalari bo'yicha 3 ta birinchi o'rinlarni egallagan va ballar nisbati tufayli umumjamoa hisobida birinchi o'ringa sazovor bo'lgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki pedagogik eksperimentdan so'ng ikkinchi musobaqada Mehr- Shafqat kasb-hunar kolleji yetti vazn toifalari bo'yicha (juftliklar o'zgarmagan xolda) bitta birinchi o'rin, to'rtta birinchi o'ringa oshgan, ikkita to'rtinchi o'rinlar uchinchi o'ringa ko'tarilgani va bitta ikkinchi o'rin o'zgarmagan.

Shunday qilib, birinchi musobaqaga nisbatan Mehr-Shafqat kolleji kurashchilarining deyarli barcha vazn toifalarida ijobiy o'zgarishlar bo'lgan.

Portlovchi harakat qobiliyatni o'sishi musobaqa natijalarga ta'sirini quyidagi individual bellashuv ko'rsatkichlaridan ko'rish mumkin. (natijalar 12- ilovada berilgan).

Ilovadan quyidagilarni ko'rish mumkin. Ikki musobaqa jarayonida hammasi bo'lib 42 bellashuv o'tkazilgan. O'tkazilgan bellashuvlarning 11 tasida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari raqibiga nisbatan yuqori bo'lgan sportchilar g'alabaga erishgan. Faqat 9 bellashuvda portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari past bo'lgan sportchilar g'olib chiqqan.

Belbog'li kurashchilar "Barkamol avlod" dasturi bo'yicha o'tkazilgan tezkor-kuch talab etuvchi sport turlarida ya'ni voleybol va basketbol musobaqalarida ham muvaffaqiyat qozonishga sazovor bo'ldi. 13-jadvalga qarang.

**Belbog'li kurashchilarning tezkor-kuch talab etuvchi
musobaqalarida egallagan natijalari**

№	Sport turlari	1- "Barkamol avlod" musobaqasida egallagan o'rni (tajribadan oldin)	2-"Barkamol avlod" musobaqasida egallagan o'rni (tajribadan keyin)
1	Voleybol	2	1
2	Basketbol	4	2

Izoh: Musobaqalar sakkiz jamoa orasida o'tkazilgan

Jadvaldan ko'rinib turibdiki eksperiment guruhi ushbu musobaqada voleybol va basketbol sport turida ham yuqori natijalarga erishgan. Chunonchi voleybol bo'yicha musobaqada 2-o'rindan 1-o'ringa ko'tarildi, basketbol bo'yicha esa 4-o'rindan 2-chi o'ringa ko'tarildi. Demak portlovchi harakat qobiliyatini maqsadga muvofiq rivojlantirish tezkor kuch sport turlari musobaqa natijalariga ijobiy ta'siri eksperimentda namoish etdi.

Sportchini musobaqaga tayyorlashda "SPORK" trenajyorining ahamiyati shundaki, vertikal sakrash mashqi jarayonida yosh belbog'li kurashchilarda portlovchi qobiliyatini keskin va yuqori darajada rivojlanishiga sharoit yaratadi. Bunda o'z-o'zini ongli nazorat qilish mexanizmi yoritiladi. Portlovchi harakat qobiliyat rivojlanishi o'z navbatida harakatni tezkorlik bilan bajarishga oid bo'lgan psixik jarayonlarni paydo qiladi. Jumladan, diqqatning barqarorligi – kurash jarayonida kerakli vaziyatni oydin va o'z vaqtida ko'ra bilish vaziyatga maqul bo'lgan kuchni jamlash, tafakkur – harakatni taxlil etish, kerakli vaziyatlarda korrektsiya etish, o'z vaqtida bajarish uchun qaror qabul qilish, irodaviy zo'r berish – muskullarning kuchini safarbar etish, tezlik reaksiya sensomotorikasi vaqtining qisqarishi – harakatni o'z vaqtida va tezkor boshlashda katta ahamiyat kasb etadi. Vanihojat, portlovchi harakat qobiliyatni tezkor rivojlanishi sportchilarda muvafaqqiyatga erishish motivatsiyasini ortirishga ta'sir etadi.

O'tkazilgan tajriba shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida vertikal sakrash psixomotorikasining rivojlanishi uchun foydalangan "SPORK" moslamasi (trenajyori) portlovchi harakat qobiliyatini keskin rivojlanishi natijasida ustanovka shakllanadi va mashq qilish tugagandan so'ng ustanovka qayd etadi, shu sababli uning izi o'chib ketmaydi.

Ma'lum bir sharoitda, ehtiyoj vujudga kelgan vaziyatda, sportchi portlovchi harakatni bajarishga tayyor xolatini qayd etadi. [Sh.A.Nadirashvilli]. Qayd etilgan ustanovka musobaqa jarayonida sportchilar harakatlarini effektiv bajarishga zamin yaratadi. Shu sababli sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi ortib, odat va malaka sifatidagi qayd etilgan ustanovka musobaqa jarayonida kerakli vaziyatlarda oson qo'llaniladi, hamda texnik taktik harakatlarni qo'llash samaradorligi oshishi orqali g'alabani qo'lga kiritishi osonlashadi.

Yuqorida keltirilgan natijalar asosida quyidagi xulosalar kelib chiqadi.

Birinchi qismning xulosasi

1. O'tkazilgan tajriba shuni ko'rsatdiki, "SPORK" moslamasi (trenajyori) vertikal sakrash psixomotorikasini keskin o'sishini ta'minlash bilan birga yosh belbog'li kurashchilarda portlovchi harakat qobiliyat ham rivojlanadi. Natijada sportchida ustanovka qayd etadi. Harakat tugagandan keyin izi o'chib ketmaydi, ya'ni ma'lum bir sharoitda ehtiyoj vujudga kelgan vaziyatda portlovchi harakatni bajarishga sportchilarda tayyor holati qayd etadi [Sh.A.Nadirashvilli]. Shunday qilib, qayd etilgan ustanovka musobaqa jarayonida sportchi effektiv harakatlarni bajarishga zamin yaratadi. Shu sababli sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi ortib, odat va malaka sifatidagi qayd etilgan ustanovka musobaqa jarayonida kerakli vaziyatlarda oson qo'llaniladi, hamda texnik taktik harakatlarni qo'llash samaradorligi oshishi orqali g'alabani qo'lga kiritishi yengilashadi.

2. Olingan natijalar va ularning qiyosiy tahliliga asosan shuni e'tirof etish mumkinki, portlovchi harakat qobiliyatini ustuvor ahamiyatga ega sport turlari amaliyotida vertikal sakrash ko'nikmalarini mashq qildirishda "SPORK" trenajyoridan foydalanish portlovchi harakat qobiliyatini keskin rivojlanishiga yosh sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik sifatini oshirishiga ijobiy ta'sir etdi. Dastlabki "Barkamol avlod" sport musobaqasida ishtrok etgan 3ta nazorat guruhi va bitta eksperiment guruhning portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari mos ravishda nazorat guruhlari $33,0 \pm 1,70$ sm. musobaqada esa I o'rin, $31,8 \pm 2,04$ sm. II o'rin, $30,2 \pm 1,77$ sm. sakragan guruh III o'rinni egalladi va nihoyat eksperiment guruhi $26,8 \pm 1,70$ sm. natija bilan IV o'rinni oldi. Eksperiment yakunida o'tkazilgan rasmiy ikkinchi "Barkamol avlod"

sport musobaqasida jamoalarning o'rinlari o'zgardi. Eksperiment guruhining jamoaviy natijasi o'sishi $38,0 \pm 1,80$ sm. ga teng bo'lib musobaqada umumjamo'a hisobida IV- o'rindan I o'ringa ko'tarildi. II o'rinni $34,0 \pm 2,16$ sm. ko'rsatkichi bilan 3-nazorat guruhi egalladi. II o'rinni olgan nazorat guruhi $32,0 \pm 1,65$ sm. ko'rsatkich bilan III o'ringa tushib ketdi, vanixoyat dastlabki musobaqada I- o'rinni egallagan guruh $31,0 \pm 0,69$ sm. ko'rsatkichi bilan ohirigi o'rinni egalladi.

3. Portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishi nafaqat belbog'li kurash sport musobaqalariga balki boshqa tezkor-kuch talab etuvchi sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda ham ijobiy ta'siri kuzatildi. Bunga misol qilib yuqoridagi eksperiment guruhi "Barkamol avlod" sport musobaqasining ikki turida - voleybol va basketbol musobaqalarida ham natijalari o'sganligi ko'rindi. Jumladan, voleybol musobaqasida 2-o'rindan 1-o'ringa ko'tarildi, basketbol bo'yicha esa 4-o'rindan 2-chi o'ringa ko'tarildi. Tajriba guruhida "SPORK" moslamasi yordamida qo'llanilgan joydan vertikal sakrash mashqlari portlovchi harakat qobiliyatining samarali shakllanishi bilan birga sportchilarning musobaqaga oid bo'lgan shaxsiy omillarini, yuksak motivatsiyani yuzaga kelishini ta'minlab, musobaqa natijalarini o'sishiga ijobiy ta'sir etdi.

5.3. O'quvchilarda portlovchi harakat qobiliyatni maqsadli ustanovka asosida rivojlantirishning "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini o'zlashtirishda samaradorligi

Respublikamizning "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va "Ta'lim to'g'risidagi" qonun bosqichma bosqich amalga tatbiq etilib kelinmoqda.[9,10] O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov o'zining ma'ruza, asarlarida ta'lim va tarbiyaning uzviy bog'liqligi hamda ta'lim olishda, yoshlarni ma'naviy-axloqiy, intellektual va jismoniy jihatdan tarbiyalashni kuchaytirishga katta e'tibor bermoqda. Maktabdagi ish tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, o'quvchilar davlat standartlariga ko'ra "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini o'zlashtirishida ma'lum darajada qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Bizning fikrimizcha, buning ob'ektiv sabablari mavjud. Bular vaqtning cheklanganligi, haftasiga ikki marotaba 45 daqiqadan boshqacha aytganda, haftasiga 1,5 soat jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishadi. Dasturda maxsus portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish

mashqlarining kamligi o'quvchilarda dastlabki olib borilgan tekshirish natijalari ko'rsatdi.

5.3.1. Pedagogik eksperimentning maqsadi, vazifalari, metodlari va uning tashkil etilishi.

Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishning dolzarbligi shundaki, "Alpomish va Barchinoy" davlat standartlari bo'yicha o'zlashtiriladigan me'yori orasida tezkor kuchni mukammal rivojlanganligini talab etadigan me'yorlar mavjud. O'quvchilarning jismoniy jihatdan rivojlantirish va davlat standartlarini "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini muvafaqqiyatli topshirishda yangi pedagogik texnologiyalarni yaratish va ulardan foydalanish dolzarb masalardan biri bo'lib hisoblanadi. Ushbu me'yorni o'zlashtirishda portlovchi harakat qobiliyatini keskin rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Yuqoridagi aytilganlarni nazarda tutib biz dars jarayoniga "SPORK" moslamasi yordamida vertikal sakrashni rivojlantirish mashqi asosida o'quvchilarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish hamda uning "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini egallashda samaradorligini o'rganishni maqsad qilib qo'ydik. Tadqiqot maqsadidan kelib chiqqan holda quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Eksperiment va nazorat guruhlarining an'anaviy mashg'ulotlarda portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanganlik darajasini yangi pedagogik texnologiya orqali o'lchash va aniqlash;
2. O'quvchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishining «Alpomish va Barchinoy» test me'yorlarni o'zlashtirishda samaradorligini o'rganish.

Tadqiqot vazifalarini hal etish jarayonida quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi:

1. Pedagogik kuzatishlar. Jismoniy tarbiya darslarida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish uslublarini o'rganish.

2. Pedagogik tajriba. Jismoniy tarbiya darslarida portlovchi harakat qobiliyatni rivojlantirishni "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini o'zlashtirishda qo'llanildi.

3. Matematik – statistika uslublari. Tadqiqot natijalari shaxsiy kompyuterning «MICROSOFT OFFICE» "Word" va "Excel" amaliy dasturlar paketi tarkibiga kirgan dasturlardan foydalanib matematik – statistika uslublari asosida ishlov berildi pedagogik tajriba davomida

sportchilar ko'rsatgan natijalarning o'zgarish ishonchligini hisoblash Styudent mezonni asosida olib borildi. Ushbu nazariy hisoblangan mezon qiymati jadvalda keltirilgan natijalar bilan solishtiriladi va o'zgarishlarning ishonchligi to'g'risida xulosa chiqariladi.

Ekspiriment Toshkent shahar Shayxontoxur tumanidagi 59 sonli maktabining ikki sinfida olib borildi, ya'ni 5-"A" va 5-"B" sinf o'quvchilarida. 5-"A" sinfidan 36 nafar hamda 5-"B" sinfidan 33 nafar, jami 69 nafar o'quvchi qizlar va bolalar eksperimentda ishtrok etdi. Tadqiqot va nazorat guruhlarini aniqlash uchun eksperiment boshida ikki sinfdan portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari aniqlanda hamda "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlari qabul qilindi. Olingan natijalar o'zaro taqqoslandi. Ikki sinf o'quvchilarining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari quyidagilar 19.09 va 20.66 smga teng bular o'rtasida ahamiyatlilik darajasi mavjud emas. "Alpomish va Barchinoy" me'yorlari bo'yicha olingan natijalar orasida ham farq ahamiyatli emas. 5-"B" sinfnining natijalariga nisbatan 5-"A" sinfnining ko'rsatkichlari past bo'lganligi uchun 5-"A" sinfni eksperiment guruhi, 5-"B" sinfni nazorat guruhi deb belgilandi. Ekspiriment guruhida portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish "SPORK" moslamasi yordamida olib borildi. Mashq qilish jismoniy tarbiya darsi vaqtida haftasiga ikki marta o'tkazildi. Har bir darsda o'quvchilar 5 martadan vertikal sakrashdi. Mashq qilishni yordamchi o'qituvchi nazorat qildi va olingan natijalarni bayonnomalarga yozib bordi. «SPORK» moslamasi yordamida mashq qilish tartibi 2- bobda berilgan. Tajriba 2,5 oy davomida olib borildi. Ekspiriment yakunida tadqiqot va nazorat guruhlarining portlovchi harakat qobiliyati o'lchandi hamda "Alpomish va Barchinoy" ko'rsatkichlar qayta qabul qilindi.

5.3.2. Tajriba natijalari va ularning muxokamasi.

Nazorat guruhida amaldagi maktab o'quv rejasi bo'yicha mashg'ulotlar olib borildi. Tajriba guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar bilan birga "SPORK" trenajyoriga tayangan holda o'quvchilarning portlovchi harakat qobiliyati rivojlantirildi. 5-sinfga taalluqli bo'lgan "Alpomish va Barchinoy" davlat standartlaridan tezkor-kuch talab etadigan quyidagi mehyyorlar tanlab olindi:

- 1) turgan joydan uzunlikka sakrash (sm);
- 2) yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm);

3)30 soniya davomida arg'amchida sakrashlar soni (martada);

4)balandlikka sakrash(sm)

Portlovchi harakat qobiliyatini eksperimentda rivojlanish natijalari
5.4 - va 5.5 - jadvallarda ifodalangan. Individual ko'rsatkichlar 13 -
ilovada berilgan.

5.4-jadval

**Eksperiment boshida va oxirida tajriba guruhining portlovchi
harakat qobiliyati ko'rsatkichlari.**

No	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Farqi
1	20,8	26,6	5,8
2	23,8	30,2	6,4
3	18,4	32	13,6
4	22,2	26	3,8
5	17,8	30,6	12,8
6	20,6	28	7,4
7	20,6	32	11,4
8	19,8	31	11,2
9	19	28,8	9,8
10	19,8	32,2	12,4
11	16,8	26,6	9,8
12	18,2	30,2	12
13	24,2	31	6,8
14	18,8	30,4	11,6
15	16	31,6	15,6
16	15	29,8	14,8
17	15,2	28	12,8
18	15,4	28	12,6
19	18,4	26,6	8,2
20	17,4	26,6	9,2
21	18,8	30,4	11,6
22	17,8	26	8,2
23	18,4	26,8	7,6
24	16,4	26,8	10,4
25	19,6	30,4	10,8
26	16,6	32	15,4
27	15,2	29	13,8
28	21,2	23,4	2,2
29	16,2	27	10,8
30	21	30,3	9,9
31	21,4	31,8	10,4
32	22,4	32	9,6

33	20	30	10
34	20,6	26,8	6,2
35	20,6	26	5,4
36	23	25,8	2,8
$\bar{X}$	19,09	28,91	9,81
δ	2,49	2,37	3,37
$T_{st} = 17,14 \quad p < 0,001$			

5.5-jadval

Eksperiment boshida va oxirida nazorat guruhining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari.

№	Tajriba boshida	tajriba oxirida	Farqi
1	34	34	0
2	20	29,4	9,4
3	16,6	19,4	2,8
4	26,4	25,6	-0,8
5	17,6	21	3,4
6	17,8	17	-0,8
7	19,6	26,6	7
8	17,6	19,6	2
9	16,4	19,6	3,2
10	19,8	24,4	4,6
11	22	24,6	2,4
12	20,4	24,4	4
13	23,2	22,4	-0,8
14	24,6	23,8	-0,8
15	25,2	25,6	0,4
16	26,6	30,8	4,2
17	18,4	20	1,6
18	23	21,6	-1,4
19	15,4	18,2	2,8
20	21,8	21,4	-0,4
21	22,4	23	0,6
22	17,8	19,6	1,8
23	17	19,2	2,2
24	16,4	18	1,2
25	22,8	19,4	-3,4
26	16,8	19	2,2
27	21,6	23,6	2
28	21	22,2	1,2

29	20,4	22,4	2
30	21,4	17,8	-3,6
31	23,8	19,4	-4,4
32	16,8	18,4	1,6
33	17	18,6	1,6
$\bar{x}$	20,66	22,12	1,44
A	3,93	3,97	2,79
$T_{st} = 1,56 \quad p > 0,1$			

5.4 - va 5.5- jadvallarning ikkinchi ustunida dastlab olingan portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari berilgan. Ushbu natijalarning bir biriga yaqinligini ko'rish mumkin. (eksperiment guruhining ko'rsatkichlari umumiy o'rtacha hisobda 19,09 sm, standart og'ishi 2,49 sm bo'lsa, nazorat guruhida esa 20,66 sm, standart og'ishi 3,94 sm. ga teng). Ishonchlilik darajasi mavjud emas. ($p > 0,1$)

Jadvallarning uchinchi ustunida ikki guruhning portlovchi harakat qobiliyatining eksperimentdan keyin olingan natijalari berilgan. Olingan natijalardan shuni qayd etish mumkinki, ikkala guruhda ham portlovchi harakat qobiliyati o'sganligini ko'rish mumkin. Shuni ta'kidlash joizki, eksperiment guruhida o'sish miqdori ahamiyatli darajada. (9,81sm.) t_{st} mezoni 17,14. Ishonchlilik darajasi $p < 0,001$. Nazorat guruhida esa o'sish miqdori ahamiyatli emas (2,79sm.). t_{st} mezoni 1,56. Ishonchlilik darajasi $p < 0,1$.

Vanixoyat, eksperiment yakunidagi tajriba va nazorat guruhlarining ko'rsatkichlari o'zaro solishtirilganda tajriba guruxining ko'rsatkichlari ahamiyatli o'sganligini ko'rish mumkin. Mos ravishda 28,91sm. va 22,12 sm. Ushbu ikki raqamlar orasida t_{st} mezoni 8,53 ishonchlilik darajasi $p < 0,001$. Shunday qilib tajriba guruhida portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ahamiyatli o'sganligini ko'rish mumkin.

O'quvchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishining "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini egallashga ta'siri 5.6 va 5.7 jadvallarda aks etgan. Individual ko'rsatikchlar 14-ilovada berilgan.

5.6- jadval

Tajriba guruhining eksperiment boshida va oxiridagi “Alpomish va Barchinoy” me’yor ko’rsatkichlari

	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)			30 s. davomida arqonda sakrashlar soni (marta)			Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm.)			Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm.)		
	boshida	oxirida	farqi	boshida	oxirida	farqi	boshida	oxirida	farqi	boshida	oxirida	farqi
$\bar{X}$	129,1	148,6	19,5	56,5	67,5	11	65	78,8	13,8	226,6	266,8	40,2
δ	16,4	14,2	2,2	11,01	4,46	6,55	12,2	15,3	3,1	25,03	23,3	1,73
	$t_{st} = 6,49$ $p < 0,001$			$t_{st} = 4,29$ $p < 0,001$			$t_{st} = 4,23$ $p < 0,001$			$t_{st} = 7,04$ $p < 0,001$		

5.6 -jadvalda tajriba guruhining eksperiment boshida va oxiridagi natijalari qayd etilgan. Ushbu jadvalda hamma testlar bo'yicha dastlab natijalarga nisbatan o'sish miqdori ahamiyatligini ($p < 0,001$) da ko'rish mumkin:

Nazorat guruhida esa faqat umumjamoa hisobida me'yorlarning ko'rsatkichi ijobiy tomonga qisman o'zgargan. 5.7- jadvalga qarang.

5.7-jadval

Nazorat guruhiining eksperiment boshida va oxiridagi “Alpomish va Barchinoy” me’yor ko’rsatkichlari

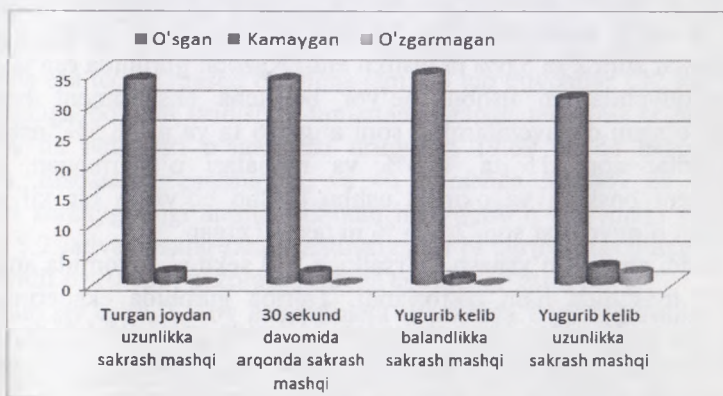
	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.)			30 soniya davomida arqonda sakrashlar soni (marta)			Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm.)			Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm.)		
	boshida	oxirida	farqi	boshida	oxirida	farqi	boshida	oxirida	farqi	boshida	oxirida	farqi
$\bar{X}$	135	140,7	5,7	54,1	60,97	6,87	69,85	72,24	2,39	230,53	252,6	22,07
δ	22,9	17,7	5,2	18,01	13,99	4,02	8,33	6,01	2,32	45,24	37,80	7,44
	$t_{st} = 1,19$ $R < 0,2$			$t_{st} = 1,79$ $R < 0,1$			$t_{st} = 1,40$ $R < 0,1$			$t_{st} = 2,24$ $R < 0,05$		

5.7- jadvalda nazorat guruhi o'quvchilarining eksperiment boshida va oxirida olingan “Alpomish va Barchinoy” me'yor ko'rsatkichlari keltirilgan. 4 ta me'yorlardan faqat bittasida natijalar ijobiy tomonga

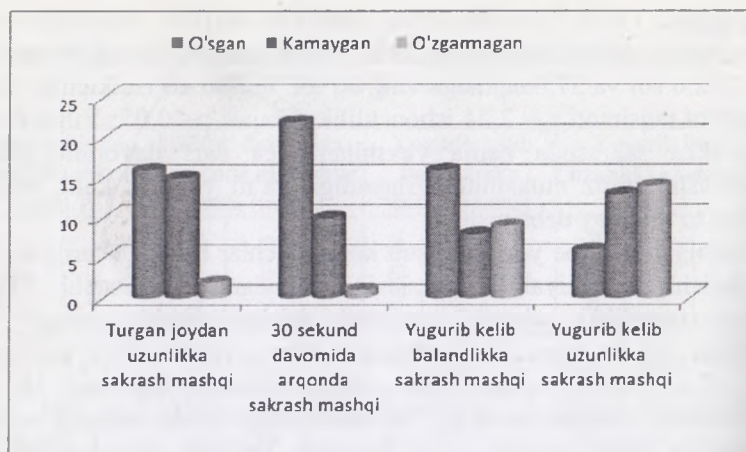
o'zgargan. Ya'ni "Yugurib kelib uzunlikka sakrash" mashqida tajriba boshida umumiy o'rta hisobda 230,53 sm sigma 45.24. tajriba yakunida esa 252,6 sm va 37,8 sigmaga teng bo'ldi. Ushbu ko'rsatkichlar orasida styudent taqsimoti $t_{st} = 2,24$ ishonchlilik darajasi $p < 0,05$; Yugurib kelib uzunlikka sakrashda natija yaxshilanishiga dars davomida sakrash texnikasini biroz mukammallashtirganligi, ya'ni yugurib kelib plankani oldida to'xtalmay debsinishi.

Qolgan uch me'yorlarda ham ko'rsatkichlar biroz ko'tarilgan, lekin o'zgarishlar ahamiyatlilik darajasiga yetmagan. Chunonchi, "Turgan joydan uzunlikka sakrash" mashqida tajriba boshida umumiy o'rta hisobda 135 sm sigma 22,9. Yakunda mos ravishda 140.7 sm sigmasi esa 17,7. Ushbu ko'rsatkichlar orasida styudent taqsimoti $t_{st} = 1,19$ ishonchlilik darajasi $p < 0,2$; "30 sekund davomida arqonda sakrash" mashqida tajriba boshida guruh bo'yicha umumiy o'rta hisobda 54.1 marta sigma 18,01. Yakunda mos ravishda 60.97 marta, sigmasi 13,9. Ushbu ko'rsatkichlar orasida styudent taqsimoti $t_{st} = 1,79$ ishonchlilik darajasi $p < 0,1$; "Yugurib kelib balandlikka sakrash" mashqida tajriba boshida umumiy o'rta hisobda 69,85sm, sigma esa 8,33 tajriba yakunda 72,24 sm, sigma 6,01. Ushbu ko'rsatkichlar orasida styudent taqsimoti $t_{st} = 1,40$ ishonchlilik darajasi $p < 0,1$;

"Alpomish" va "Barchinoy" me'yor natijalarini o'sishiga portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishi o'quvchilarning individual ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sirini 5.1 va 5.2-rasmlarda ko'rish mumkin.



5.1- rasm. Eksperiment guruhi o'quvchilarining "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini egallashda, portlovchi harakat qobiliyatning rivojlanishini individual ta'siri.



5.2- rasm. Nazorat guruhi o'quvchilarni tajriba oxiridagi "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarining ko'rsatkichlari (foizda)

5.1 va 5.2-rasmlardan ko'rinib turibdiki, 4 me'yorlar bo'yicha eksperiment guruhida natijalarni o'sishi yuqori, nazorat guruhida esa nisbatan o'sish sust. Buni har bir me'yor ko'rsatkichlaridan ko'rish mumkin.

Tajriba va nazorat guruhi o'quvchilarining "Turgan joydan uzunlikka sakrash" mashqi bo'yicha ko'rsatgan natijalarini eksperiment oxiridagi o'zgarishi solishtirilsa, tajriba guruhida eksperimentda ishtrok etgan 36 nafar o'quvchilardan 34 taya'ni 94,4 % da ijobiy o'sgan, o'smaganlar soni 2 ta 5,6% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa jami 33 nafar o'quvchilardan ushbu me'yor bo'yicha eksperiment boshiga nisbatan o'sgan o'quvchilarning soni atigi 16 ta ya'ni 48,5%, natijalari kamayganlar soni 15 ta 45,5% va natijalari o'zgarmagan, ya'ni eksperiment boshida va oxirida ushbu mashq bo'yicha bir xil natija ko'rsatgan o'quvchilar soni 2 ta 6 % ni tashkil etgan.

Xuddi shunga o'xshash ko'rsatkich "30 sekund davomida arqonda sakrash" mashqida ham takrorlandi. Tajriba guruhida eksperimentda ishtrok etgan 36 nafar o'quvchilardan 34 tasida ya'ni 94,4 %da ijobiy o'sish kuzatildi, natijalari o'smaganlar soni esa 2 nafari 5,6 %ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa jami 33 nafar o'quvchilardan 22 tasi ya'ni 66,7% da, natijalari o'sgan. 10 ta —ya'ni 30,3 % o'quvchilarda kamaygan va 1 tasida— (3%) natijalari o'zgarmagan.

“Yugurib kelib balandlikka sakrash” mashqida esa tajriba guruhida eksperimentda ishtrok etgan jami 36 nafar o’quvchilardan 35 tasida ya’ni 97% ida ijobiy o’sish kuzatildi, natijalari o’smaganlar soni esa 1 nafar 3% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa jami 33 nafar o’quvchilardan ushbu me’yor bo’yicha eksperiment boshidagiga nisbatan o’sgan o’quvchilarning soni 16 ta ya’ni 48,5%, natijalari kamayganlar soni 8 ta 24,2% va natijalari o’zgarmagan o’quvchilar soni 9 ta 27,3% ni tashkil etgan.

“Yugurib kelib uzunlikka sakrash” mashqini bajarish bo’yicha tajriba guruhida eksperimentda ishtrok etgan jami 36 nafar o’quvchilardan 31 tasidaya’ni 86,1% da ijobiy o’sish kuzatildi, natijalari kamayganlar soni 3 ta 8,3% va natijalari o’zgarmagan ya’ni eksperiment boshida va oxirida ushbu mashq bo’yicha bir xil natija ko’rsatgan o’quvchilar soni 2 ta 5,6% ni tashkil etgan. Nazorat guruhida esa jami 33 nafar o’quvchilardan ushbu me’yor bo’yicha eksperiment boshidagiga nisbatan o’sgan o’quvchilarning soni 6 ta ya’ni 18,2%, natijalari kamayganlar soni 13 ta 39,4% va natijalari o’zgarmagan o’quvchilar soni 14 ta 42,4% ni tashkil etgan.

Nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida yuqoridagi barcha me’yorlarda ijobiy o’zgarishlar kattaligiayon bo’ldi.

Shunday qilib tajriba guruhi (jami 36 ta) o’quvchilari to’rtta mashqni bajarish bo’yicha jami 144 me’yor topshirishga bo’lgan urinishdan eksperiment boshidagiga nisbatan oxiridagi natijalari 134 urinishda 93.05% da o’sganligini, 2 marta 1.4% da o’zgarmay qolganligini va 8 urinishda 5.55% kamayganligini ko’rsatdi. Nazorat guruhida esa to’rtta mashq bo’yicha jami 33 o’quvchilar 132 me’yorni topshirishga bo’lgan urinishda umuman olganda faqat 60 ta urinishda 45.45% da natijalari o’sgan, 26 urinishda 19.69 % da eksperiment oxirida, nisbatan o’zgarmagan, va 46 urinishda 34.84% da ko’rsatishlari kamayganligi aniqlandi. Shuni ham aytib o’tish joizki yuqorida 3,6 va 5,7 jadvallarning tahlili natijasiga ko’ra tajriba guruhidagi o’sish hamiyatli $p < 0,001$, nazorat guruhida esa ahamiyatsiz $p < 0,1$.

Shunday qilib 2.5 oy eksperiment davomida tajriba guruhida 93% o’quvchilarda “Alpomish va Barchinoy” me’yorlari ijobiy tomonga o’zgarishi kuzatildi. Bunday o’zgarishlar nima asosida sodir bo’ldi?

Avvalambor tajriba guruhida ikki yarim oy mobaynida o’quvchilarda portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanishi uchun maxsus sharoit yaratildi.

Shuni aytib o'tish joizki, portlovchi harakat qobiliyat ananaviy mashg'ulotlar jarayonida ham rivojlanar ekan, lekin unga maxsus sharoit yaratilmasa, uning rivojlanishi sust bo'lib borar ekan. Bu ham eksperimentda qatnashgan nazorat guruhi misolida ta'kidlandi.

Mashq qilish natijasida portlovchi harakat qobiliyat rivojlanadi va keyinchalik o'chib ketmaydi, ustanovka asosida kerakli bo'lgan sharoitlarda, vaziyatlarda namoyon bo'ladi, shu bilan birga harakatning samaradorligi oshadi. Eksperiment natijalari asosida aytilgandek, tajriba guruhida portlovchi harakat qobiliyati nisbatan kam vaqt, kam urinishda, ham 9.8 santimetrga o'sganligi qayd etilgan.

Portlovchi harakat qobiliyatni keskin o'sishiga o'quvchilarning yoshi ham ta'sir etadi.

N.Tastanov, O.V.Goncharovalar ta'rifi bo'yicha "11-12 yoshli bolalarda tezlik kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi, 12-14 yoshlar orasida asosan tezkor -kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi"⁴⁸.

Yuqorida aytilgan ko'rsatkichlarga asoslanib portlovchi harakat qobiliyatini dars jarayonida keskin rivojlantirishning samaradorligi isbotlandi.

Eksperiment va nazorat guruhlarining natijalari solishtirilsa, shunday xulosaga kelish mumkinki, vertikal sakrash mashqi me'yorlarni egallashni stabillashtiradi. Unga kerakli bo'lgan psixik jarayonlarni o'stiradi. Fiziologik nuqtai nazardan dinamik steriotipni mustahkamlaydi. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishi tezkor kuch talab qiluvchi "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini egallashni osonlashtiradi.

Maktab o'quvchilari topshiradigan "Alpomish va Barchinoy" me'yorlari 90% i portlovchi harakat qobiliyatni rivojlanganligini talab etadi. O'ylaymizki shu sababga ko'ra o'quvchilar me'yorlarni topshirishda qiyinchiliklarga duch keladi.

Yuqoridagi eksperiment natijalarini inobatga olib shu bilan birga jismoniy tarbiya darslari reja bo'yicha haftasiga 2 soat o'tilishi "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini topshirishga yetarli emasligini

⁴⁸Тастанов Н.А., Гончарова О.В.Методика Скоростно-силовая подготовка детей младшего школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышцы ног //Педагогик таълим. -Тошкент: 2003, -№3 -С.- 55-57.

xisobga olib yugurib kelib balandlikka sakrash mashqini o'rniga portlovchi harakat qobiliyatni yetarli darajada rivojlantirib beradigan yangi texnologiya amalda tatbiq etilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Eksperimentning ikkinchi qismi bo'yicha xulosa

1. Portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishi asosida tajriba guruhining 93% o'quvchilarida "Alpomish" va "Barchinoy" me'yorlari ijobiy tomonga o'zgardi

2. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish sport natijalari bilan birga maktab dasturidagi "Alpomish va Barchinoy" davlat standartini egallashga ham ijobiy ta'sir etishi eksperiment asosida tasdiqlandi. Bunga quyida keltirilgan natijalar dalil bo'ladi. Portlovchi harakat qobiliyati ikki sinfning dastlabki natijalari orasidagi ishonchlilik darajasi yo'q edi, 2.5 oylik pedagogik tajribadan so'ng eksperiment guruhida portlovchi harakat qobiliyati ahamiyatli o'sdi (19.06dan 28.9sm gacha). Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 20,66 sm dan 22.12 sm.gacha o'sdi solos. Eksperiment yakunidagi ko'rsatkichlar orasida ishonchlilik farqi katta; $p < 0,001$. Shu bilan birga tajriba guruhida "Alpomish va Barchinoy" hamma test me'yorlari natijalari ijobiy tomonga o'zgardi, chunki ("Turgan joydan uzunlikka sakrash", "30 soniya davomida arqonda sakrashlar soni", "Yugurib kelib balandlikka sakrash" va "Yugurib kelib uzunlikka sakrash") bo'yicha o'zgarishlar ishonchlilik darajasi yuqori $p < 0,001$. Nazorat guruhida esa yuqorida aytilgan testlar bo'yicha o'zgarishlar nisbatan past $p < 0,2$. $p < 0,1$. $p < 0,1$. $p < 0,05$.

3. Eksperiment natijalarini inobatga olib shu bilan birga jismoniy tarbiya darslari reja bo'yicha haftasiga 2 soat o'tilishi "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarini topshirishga yetarli emasligini xisobga olib yugurib kelib balandlikka sakrash mashqini o'rniga portlovchi harakat qobiliyatni yetarli darajada rivojlantirib beradigan yangi texnologiyani amalda tatbiq etilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

XULOSALAR

1. Hozirgi kunda portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u hamma tezkor-kuch sport turlarida texnik va taktik malaka va ko'nikmalarning ajralmas qismi hisoblanadi. Hozir va yurtimiz mualliflari yaratgan metodik adabiyotlarini tahlil etish natijasida portlovchi harakat qobiliyat tushunchasi alohida ko'rib

chiqilmaganligi aniqlandi. Sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati kuch bilan birga qo'shib portlovchi kuch deb adabiyotlarda berilgan. Shuning uchun adabiyot tahlilida portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari o'rganilib chiqildi. Portlovchi kuchni o'lchash va rivojlantirish usullari asosan quyidagi 3 xil yo'nalishda amalga oshirilgan ekan: bular 1-o'z vaznini yengish orqali, 2- ma'lum bir og'irliklar bilan, 3-izometrik xarakterga ega mashqlar orqali. Adabiyotlarda portlovchi kuchni rivojlantirish usullarida konkret maqsad qo'yish mavjud emasligi sababli sportchida maqsadli ustanovka shakllanmaydi, ongli o'z-o'zini boshqarish mexanizmi to'liq ishga tushmaydi. Shu sababli portlovchi kuchni rivojlantirish usullarining o'sish darajasi keskin rivojlantirishga olib kelmaydi. Adabiyotlarda keltirilgan usullar portlovchi kuchni rivojlantirishda portlovchi harakat qobiliyatini ham ma'lum bir darajada rivojlantirishini inkor etmasdan, ularning kamchilik, noqulaylik tomonlarini aytib o'tish darkor. Jumladan mashq qilishda o'z-o'zini nazorat qilishi, aniq maqsadga ko'ra intilishning yo'qligi, chuqurlikka sakrash va pliometriya usuli bo'yicha mashqlar bajarishda jarohat olish ehtimolligi, ushbu usullar bilan mashq qilish uchun maxsus tayyorgarlik ko'rish kerakligi kabi kamchilik va noqulayliklar mavjud. Chunonchi pliometriya usulida qo'llaniladigan tumbalar sport zallariga o'rnatilganda ular katta joy egallashi, iqtisodiy tomondan ham katta mablag' sarf qilinishi.

2. O'rganilgan adabiyotlarda barcha metodikalar portlovchi kuchni ayrimlari o'lchaydi, ayrimlari esa rivojlantiradi. O'lchash jarayonida aniq maqsad belgilanmaydi, maqsad qo'yish mavhum noaniq "iloji boricha balandlikka sakra", "chuqurlikka tez sakrab chiq" kabi yo'riqnomalar bilan harakat boshlanadi va bajariladi. Ushbu kamchiliklarni inobatga olib hamma tezkor-kuch sport turlarida shug'ullanadigan sportchilarga portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishni takomillashtirish e'tiborga olib, zamon talabi darajasiga javob beradigan, ilmiy psixofiziologik kontseptsiyalarga asoslangan yangi usulni ishlab chiqish talab etadi. Bunda jarohat olmaydigan kam vaqt sarflanadigan, murakkab qurilmalarsiz, zalda katta joy egallamaydigan va kam mablag' sarflanadigan usullarni yaratish maqsadga muvofiq. Yuqoridagi aytilganlarni inobatga olib biz oldimizga sportchilar portlovchi harakat qobiliyatini mustaqil o'z natijalarini o'lchashni va rivojlantirishni ta'minlaydigan va portlovchi harakat qobiliyatni keskin rivojlantiradigan moslama professor

Z.G.Gapparovning g'oyasi asosida yaratildi. Ushbu asbob "SPORK" (sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati) deb nomlandi.

3. "SPORK" moslamasining yangi ilmiy psixometrik tekshirish usullariga qo'yilgan talablarga mosligini maxsus tadqiqot olib borish va dissertatsiya bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tekshirishlarda aniqlandi. Bunda 1047 nafar respondentlar ishtrok etdi, ulardan 716 nafari maktab o'quvchilari va 5 xil sport turlari bo'yicha 331 nafar xar xil toifali sportchilar qatnashdi. Eksperiment natijalari shuni ta'kidlaydiki, an'anaviy mashg'ulotlar jarayonida maktab o'quvchilarida portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari o'sishi kuzatildi. Sinflar oshib borishi bilan birga ushbu qobiliyatni o'sish dinamikasi ham o'zgarib borishi ta'kidlandi, ya'ni har bir sinflar o'rtasida o'g'il bolalar-qizlar, sport bilan shug'ullangan va shug'ullanmaganlar orasida ahamiyatlilik darajasi topildi ($p<0,01$ dan $p<0,001$). Shu bilan birga sport bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning ko'rsatkichlari davlat dasturi bo'yicha o'qiyotgan o'quvchilarning ko'rsatkichlariga nisbatan rivojlanishi yuqori ($p<0,001$). Olingan natijalar "SPORK" moslamasining noyoblighi va tabaqalashtirish kuchi yuqorilighini ifodalaydi.

O'tkazilgan eksperimentda yuqori toifali sportchilarda portlovchi harakat qobiliyatni o'sish darajasi o'zgacha harakaterga egalighi isbotlandi. Ularda ushbu qobiliyatni rivojlanishi shug'ullanayotgan sport turlari xususiyatlari bilan bevosita bog'liqlighini ko'rish mumkin. Chunonchi XTSU toifali sportchilar orasida eng yuqori ko'rsatkich og'ir atletikachilarda $62\pm 2,4$ sm., so'ng belbog'li kurashchilarda $58\pm 1,02$ sm., ulardan keyingi natija erkin kurashchilarda 57 ± 2 sm. SU va SUN toifali sportchilarda eng yuqori natija (mos ravishda $53,3\pm 2,5$ va $50,5\pm 2,7$) og'ir atletikachilarda qayd etadi, qolgan to'rtta sport turlarida ko'rsatkichlar bir biriga o'xshash diapazonda, ya'ni 43.2 ± 2 dan 48 ± 1 sm oraligh'ida. Ushbu natijalar yangi usulga qo'yilgan quyidagi talablarni: ob'ektivlighi, sifatning adekvatlighi, olingan natijalar pedagogik kuzatishlar bilan moslighi, ishonchlilighi va barqarorlighini isbotlaydi.

Olingan natijalardan shuni ko'rish mumkinki yuqori toifali sportchilarning portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari quyi toifali sportchilarga nisbatan yuqori. ($p<0,001$). Qolgan toifali sportchilar orasida bunday qonuniyat kuzatilmaydi. Bunday farqni yakkakurash sport turlari bo'yicha jahon chempionlarga xos bo'lgan muhim qobiliyatlardan biri deb xisoblasa bo'ladi. Ushbu natijalar "SPORK" moslamasida olingan natijalarning adekvatlighini (mosligini) bildiradi.

Mazkur uslubning ishonchliligi va barqarorligi olingan umumiy natijalarning turg'unligi va stabillik darajasi bilan ifodalanadi. Buni futbolchilarda olingan portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlarini rivojlanish dinamikasidan ko'rish mumkin. Har bir sportchini vertikal sakrashdagi individual ko'rsatkichlarining dastlabki natijalari o'z diapazoniga nisbatan o'sib borishi ushbu talabni yoritib beradi.

Moslamaning prognostik qiymati belbog'li kurashchilarning musobaqa jarayonida olingan natijalar dalil bo'la oladi. (Buning mazmuni 11 xulosada keltirilgan). Ushbu usul yordamida olingan portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichi sportchining musobaqa jarayonida ko'rsatgan natijalarining bashorat etish imkoniyatini isbotlaydi.

Yangi usulning ilmiy asoslanganligi va ishonch bildirishliligi. Yaratilgan "SPORK" moslamasi L.P.Matveev, Yu.V.Veroxshanskiy, L.R.Ayrapetyans, R.A.Akramov, F.A.Kerimov, R.E.Nurimov va boshqa olimlarning tezkor kuch sport turlarida portlovchi harakat qobiliyatni katta ahamiyatga egaligi hamda uning muvofaqiyatli rivojlantirish uchun maxsus uslublar yaratilishi va I.M.Sechenov, S.L.Rubinshteyn, A.R.Luriya, B.M.Teplov, V.D.Shadrikovlarning qobiliyat nazariyasi, O.A.Konopkinni harakatni ongli boshqarish mexanizmlari, D.N.Uznadzening ustanovka nazariyasi hamda P.K.Anohin, qayta informatsiya ahamiyati kontseptsiyalariga asoslanib ishlab chiqilgan.

Uslubning afzalligi shundaki "SPORK" moslamasi portlovchi harakat qobiliyatni keskin rivojlanishiga imkoniyat yaratishi, hammabobligi, kam kuch va vaqt sarflab yuqori natijalarga erishish, jarohat olmasligi, har xil joylarda foydalanishga imkoniyat borligi, qulayligi, sportchi mustaqil ravishda o'zida ushbu qobiliyatni rivojlantirish imkoniyati borligi, iqtisodiy tomondan yaratishga katta mablag' talab etilmaydi, sport zalida ham katta joyni egallamasligi va xokazo. Shunday qilib olib borilgan ekserimentlarda yangi yaratilgan usullarga qo'yilgan maxsus talablar ya'ni: farqlovchi (differenttsiyalovchi) kuchining yuqoriligi, prognostik qiymati, ilmiy asoslanganligi va ishonch bildirishliligi, ob'ektivligi, natijaning ishonchliligi va barqarorligi, noyobligi va tabaqalashtirilganligi, sifatning adekvatligi (o'xshashligi), pedagogik kuzatishlarning olingan natijalar bilan mosligi, afzalligi va amaliyot bilan bog'liqligi yaratilgan texnologiyada o'z isbotini topdi.

4. Maxsus eksperiment o'tkazish asosida "SPORK" moslamasining boshqa vertikal sakrashlarni o'lchaydigan usullarga nisbatan samaradorligi isbotlandi. Bunda Abalakov va "SPORK" moslamasi usullarining natijalari sportchilardan bir vaqtda o'lchandi. Ya'ni "SPORK" moslamasining tagiga Abalakov usuli o'rnatildi. Bunday holatda sportchi bir marotaba sakraganda ikki usulda portlovchi harakat qobiliyati natijalari o'lchandi, natijada "SPORK" usuli o'lchoviga nisbatan Abalakov usulida o'rtacha arifmetik xatolik 10 sm.ga teng bo'ldi. T_{st} mezoni bo'yicha ushbu xatolikning ishonchlilik farqi $p > 0.001$. Kuzatishlar shuni ko'rsatdiki Abalakov usuli bilan sakrab sportchi baland nuqtaga yetganda santimetrli lenta inertsiya kuch orqali polga biriktirilgan plastikdan chiqishni davom ettiradi. Shu sababli sakrash kattaligi ko'rsatkichi ham ko'payib ketadi. "SPORK" moslamasining portlovchi harakat qobiliyatini o'lchashda bunday xatolar bartaraf etilgan, chunki sakrovchi o'z natijalarini oldida osilgan santimetrli shitga qo'llarini tekkazish bilan belgilaydi.

5. "SPORK" moslamasi yordamida vertikal sakrashni rivojlantirish kattaligi portlovchi harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari ekanligi eksperiment jarayonida olingan natijalar asosida isbotlandi. Buni quyidagilar ta'kidlaydi: bir xil vaznli og'ir atletikachilarning portlovchi harakat qobiliyati har xil bo'lishi yoki har xil vaznli shtangistlarning portlovchi harakat qobiliyati bir xil bo'lishi eksperiment jarayonida topildi. Demak sportchilarning vertikal sakrash kattaligi bir xil bo'lsa, ularning portlovchi kuchini teng deb bo'lmas ekan. Chunki vazni og'ir atletlarda portlovchi kuchi ham yuqori bo'ladi. Ularning muskullarining ko'ndalang kesimi va hajmi har xil. Shuning uchun biz yuqoridagi sportchilarning vertikal sakrash kattaligini portlovchi kuch emas, balki ularning portlovchi qobiliyat ko'rsatkichlari deb qabul qilsak maqsadga muvofiq bo'ladi.

6. Eksperiment jarayonida "SPORK" moslamasini qo'llash futbolchilarda ongli o'z-o'zini harakatlarini boshqarish mexanizmining yaratilishi natijasida portlovchi harakat qobiliyatini keskin rivojlanishi isbotlandi. Eksperiment guruhining yosh futbolchilarning 3-8 yil davomida egallagan portlovchi harakat qobiliyati natijalari ($45 \pm 1 \text{ sm.}$), uch oy vaqt davomida, moslama yordamida mashq qilish natijasida ko'rsatkichlar umumiy o'rtacha 10 sm.ga o'sgan. Dastlabki natijalar bilan eksperiment yakunidagi natijalar ($55 \pm 1 \text{ sm.}$) orasida ishonchlilik farqi yuqori. $p < 0,001$. Nazorat guruhining ushbu ko'rsatkichlari

ahamiyatli darajada o'smadi. Eksperiment boshida ($49 \pm 1 \text{ sm}$) yakunda ($49 \pm 1 \text{ sm}$). Shu bilan birga 2ta futbolchida portlovchi harakat qobiliyati natijalari 4.6-5.2 sm.gacha o'sgan, ularning ishonchlilik darajasi $p < 0,05$. Qolgan 15 nafar sportchida portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishining ishonchlilik darajasi qayd etilmadi ($p > 0,8$). Qobiliyat faoliyat jarayonida shakllanadi, har bir faoliyat ma'lum bir harakatlardan iborat: bular murakkab, bir nechta yoki yagona bir harakat bo'lishi mumkin. Ushbu harakatlarni bajarish natijasida bosh miyada psixomotorika vujudga keladi. Ular asosida neyronlar orasida bog'liqliklar shakllanishi natijasida funksional tizim yaratiladi va ushbu funksional tizim qobiliyatning shakllanish kurtagi bo'lib hisoblanadi. Shakllangan kurtak ayni faoliyatga taalluqli psixik jarayonlarni ro'yobga chiqaradi va shu asosida faoliyat oson egallanadi.

7. Portlovchi harakat qobiliyatni o'stirish uchun maxsus sharoit yaratilishi ushbu qobiliyatni keskin rivojlanishini ta'minlanishi isbotlandi. Yosh futbolchilar bilan o'tkazilgan eksperiment buni tasdiqladi. Portlovchi qobiliyat- portlovchi kuchni kelib chiqishining asosi, shundan kelib chiqqan holda o'tkazgan tajribamiz samaradorligini aniqlash uchun, portlash-kuchni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan izlanishlar bilan taqqoslanishi darkor. Shu jumladan Yu.V.Veroxshanskiyni portlovchi kuchni rivojlantirish uchun chuqurlikdan sakrab chiqish usulida olingan eksperimental natijalarini keltirish maqsadga muvofiq. Yu.V.Veroxshanskiy portlovchi kuchni rivojlantirish usullariga qaratilgan tajribasiga ko'ra respondentlar chuqurlikka sakrash mashg'ulotida ko'rsatgan tadqiqot natijalarining boshqa an'anaviy tayyorgarlik vositalariga nisbatan effekti yuqori ekanligi isbotlangan. Odatiy mashg'ulotlarda (oyoqlarni bukib sakrash, maksimumga nisbatan 90-95%, 70-80%, 30-40% shtangani yelkaga qo'yib oyoqdan oyoqqa, vertikal sakrash) shug'ullanadigan sportchilar umum hisobda 1472 marta depsinish natijasida muskulning reaktiv qobiliyati o'sganligini ta'kidlagan. Muallifning taqqoslash eksperimentida esa sakrovchi yengil atletikachilar guruhi tayyorgarlik davrida 12 xafta (3 oy mobaynida) chuqurlikka sakrash mashqida hammasi bo'lib 475 marta sakrab, yuqoridagi odatiy mashg'ulotlarda ko'rsatgan natijalarga erishgan. Ushbu o'tkazilgan eksperiment natijalarida portlovchi harakat qobiliyatning mavjud ekanligini inkor etib bo'lmaydi chunki eksperimentda chuqurlikka sakrash usuli bilan portlovchi kuchning kattaligi o'lchangan. "SPORK" moslamasi

yordamida o'tkazilgan eksperimentda esa yosh futbolchilarda shunga o'xshash natijalar 3 oy mobaynida ko'pi bilan 155 marotaba vertikal sakrash mashqida sportchilarning portlovchi harakat qobiliyati ahamiyatli o'sishi kuzatildi va yuqori natijalarga erishishda nisbatan kam vaqt va kuch sarflandi.

8. O'tkazgan tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki portlovchi harakat qobiliyati minimal o'zgarishi (rivojlanishi) uchun "SPORK" bilan mashq qilish jarayonida 4 kun mashq qilishda ya'ni 20 marotaba sakrashda umumjamoaviy natijalar ishonchlilik darajasigacha o'sdi $p<0,05$., 11-kunda 55-sakrashda esa ishonchlilik $p<0,01$ darajasiga ko'tarildi, 14- mashq qilish kunida ya'ni 72 marotaba sakrashda portlovchi harakat qobiliyatning rivojlanishi ahamiyatli darajasiga yetganligi isbotlandi ($p<0,001$). Olimpiya zaxiralari og'ir atletikachilari 4-5 yil mobaynida mashq qilish jarayonida ko'rsatgan natijalariga (46-54 sm) SPORK moslamasi yordamida 8 kun 40 marotaba urinishda ularni portlovchi qobiliyati yana 5-6 smga o'sdi. Ishonchlilik darajasi $p<0,001$.

9. Har bir muskulning portlash qobiliyati markaziy nerv sistemasi bilan bog'langan va uning boshqarishi asosida portlovchi harakat qobiliyati namoyon bo'ladi. Shuning uchun portlovchi harakat qobiliyati bu qandaydir harakat organining qobiliyati emas balki shaxsning qobiliyatidir. Buni quyidagi eksperiment jarayonida olingan natijalar tasdiqlaydi. Futbolchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish eksperimentida olingan oddiy reaksiya natijalari dalil bo'la oladi. Vertikal sakrash natijalari o'sishi bilan birga ularning tezlik reaksiyasi vaqti kamayshi kuzatildi. Mashqlar jarayonida oddiy reaksiya vaqti 244.4 sigmadan 139.2 sigmagacha qisqardi, ular orasidagi ishonchlilik farqi yuqori. $p<0,001$.

10. O'tkazilgan so'rovnoma natijalari yuqori va past mahoratli og'ir atletikachilarining "SPORK" moslamasi yordamida portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishi ularning shaxsiy omillariga ijobiy ta'sir etishini ko'rsatdi. Shaxsiy omillarni 5 ballik baholash tizimi asosida eng yuqori 5 ball "Musobaqa jarayonida katta vazn buyurib ko'tarishga javakkal hissi kuchaydi" degan shaxsiy omilga berildi. Nisbatan eng past 4.6 ball "O'zimga bo'lgan ishonch ortdi" omilga berildi. Qolgan omillarning ballari 4.7 dan 4.9 gacha. Umuman olganda hamma omillarga berilgan ballar yuqori baholandi. Natijalar umumlashtirilgan holda aytilsa, 94.5% respondentlar portlovchi harakat qobiliyatini

maxsus moslama yordamida rivojlantirish, ularning shaxsiy omillariga va sport natijalariga ijobiy ta'siri aniqlandi. Shu bilan birga olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini muvaffaqiyatli rivojlanishiga motivatsion faktorlarning ham ijobiy ta'siri borligi isbotlandi. Bunga eksperiment guruhida qatnashgan 31 nafar futbolchilardan 30 tasida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi aniqlanganligi isbot bo'la oladi. Vaholanki, sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatini rivojlanishiga temperament turlarining ta'sir etish farazi o'z isbotini topmadi.

11. Olib borilgan eksperimentlar portlovchi harakat qobiliyatni maxsus sharoit yaratish asosida keskin rivojlantirish yakkakurashchilarning musobaqa natijalariga ijobiy ta'siri isbotlandi. Belbog'li kurashchilar bilan o'tkazilgan eksperiment buni tasdiqlaydi. Dastlabki "Barkamol avlod" sport musobaqasida ishtrok etgan 3ta nazorat guruhi va bitta eksperiment guruhining portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari mos ravishda nazorat guruhlari $33,0 \pm 1,70$.sm. musobaqada esa I o'rin, $31,8 \pm 2,04$.sm. musobaqada II o'rin, $30,2 \pm 1,77$ sm.ni musobaqada III natijani egalladi. Eksperiment guruhi esa $26,8 \pm 1,70$ sm. musobaqada oxirigi IV o'rinni qo'lga kiritdi. Ikkinchi musobaqa bellashuvidan oldin 3 oy davomida eksperiment guruhining portlovchi harakat qobiliyati rivojlantirildi. Natijada eksperiment yakunida o'tkazilgan rasmiy ikkinchi "Barkamol avlod" sport musobaqasida jamoalarning o'rinlari o'zgardi. Eksperiment guruhining jamoaviy natijasi o'sishi $38,0 \pm 1,80$ sm. ga teng bo'lib musobaqada umumjamo'a hisobida IV- o'rindan I o'ringa ko'tarildi. II o'rinni $34,0 \pm 2,16$ sm. ko'rsatkichi bilan 3-nazorat guruhi egalladi. II o'rinni olgan nazorat guruhi $32,0 \pm 1,65$.sm. ko'rsatkich bilan III o'ringa tushib ketdi, vanixoyat dastlabki musobaqada 1- o'rinni egallagan guruh $31,0 \pm 0,69$.sm. ko'rsatkichi bilan ohirigi o'rinni egalladi. Portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanish jarayonida ustanovka qayd etib saqlanib qoladi, ya'ni ma'lum bir sharoitda ehtiyoj vujudga kelgan vaziyatda portlovchi harakatni bajarishga sportchilarda tayyor holatni qayd etadi. Shunday qilib qayd etilgan ustanovka musobaqa jarayonida sportchining effektiv harakatlarni bajarishiga zamin yaratdi. Belbog'li kurashchilarda portlovchi harakat qobiliyatni maxsus sharoitda rivojlantirish nafaqat kurash sport musobaqalariga balki ularni boshqa sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarga ham ijobiy ta'sir qilishi kuzatildi, bunga misol qilib yuqoridagi eksperiment guruhi "Barkamol

avlod" sport musobaqasining 2-turida, voleybol va basketbol sport turida ham natijalarning o'sganligi ko'rindi; jumladan voleybolda 2-o'rindan 1-o'ringa ko'tarildi, basketbol bo'yicha musobaqada esa 4-o'rindan 2-o'ringa ko'tarildi. Binobarin, tajriba guruhiga mansub kurashchilar ustida o'tkazilgan tadqiqot natijalari, shu jumladan mashg'ulotlar davomida "SPORK" moslamasi yordamida qo'llanilgan vertikal sakrash mashqlari nafaqat portlovchi harakat qobiliyatining samarali shakllanishiga turtki berdi, balki yuksak motivatsiyani yuzaga keltirib, ustanovka asosida shu imkoniyatni musobaqa faolligiga progressiv ta'sir etishini ta'minladi.

12. Olib borilgan eksperimentlar shuni takidlaydiki ishlab chiqilgan moslama yordamida portlovchi harakat qobiliyatni har xil kontingentda, jumladan turli sportchilarda xatto 12 yoshli o'quvchilarda ham portlovchi harakat qobiliyatni keskin rivojlantirish ikonini berishi kuzatildi. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish nafaqat sport natijalariga balki maktab dasturidagi "Alpomish va Barchinoy" davlat standartini egallashga ham ijobiy ta'siri eksperiment asosida tasdiqlandi. Bunga quyida keltirilgan eksperiment natijalari dalil bo'la oladi. Dastlab portlovchi harakat qobiliyati ko'rsatkichlari ikki sinfdan mos ravishda 19.06 va 20.66sm. 2.5 oy davomida eksperiment guruhining portlovchi harakat qobiliyati rivojlanishi ahamiyatli o'sdi. (28.9sm). Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich 22.12 sm. Ikki guruh ko'rsatkichlari orasidagi ishonchlilik farqi katta; $p < 0,001$. Shu bilan birga eksperiment guruhida "Alpomish va Barchinoy" testlarini topshirish natijalari ijobiy tomonga o'zgardi. To'rtta test ("Turgan joydan uzunlikka sakrash", "30 soniya davomida arqonda sakrashlar soni", "Yugurib kelib balandlikka sakrash" va "Yugurib kelib uzunlikka sakrash") bo'yicha o'zgarishlar ishonchlilik darajasi $p < 0,001$ ga teng. Nazorat guruhida yuqorida aytilgan testlar bo'yicha o'zgarishlar nisbatan past $p < 0,2$. $p < 0,1$. $p < 0,1$. $p < 0,05$.

TAVSIYALAR

1. Tezkor kuch sport turlari natijasini takomillashtirishda ularning portlovchi harakat qobiliyatini keskin va onson rivojlantirish uchun "SPORK" moslamasidan foydalanish maqsadga muvofiq.
2. Mashq qilishning motor zichligini oshirish maqsadida har bir zalga bitta emas bir nechta moslamani bolalarni bo'yiga qarab har xil

balandlikda gimnastik shved devoriga osib qo'yish tavsiya etiladi. "SPORK" moslamasida mashq qilishni darsda yoki darsdan tashqari vaqtda ham o'tkazish mumkin.

3. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirishning davlat standarti me'yorida qabul qilinishi. Buning uchun "Alpomish" va "Barchinoy" dasturidan o'rin olgan balandlikka sakrash mashg'ulotining o'rniga "SPORK" moslamasi yordamida vertikal sakrash mashqiga almashtirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

4. Portlovchi harakat qobiliyati mashqlarini bajarishda albatta maqsadli ustanovka qo'yish zarur. Bunda ongli o'z-o'zini boshqarish natijasida rivojlanishi keskinlashadi

5. Portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish mobaynida, o'quvchi va sportchilarning yoshini inobatga olib me'yorlar ishlab chiqilishi lozim. Ushbu me'yorlarni aniq belgilash maqsadida o'quvchi va sportchilar bilan ommaviy tekshirishlarni o'tkazilishi tavsiya etiladi.

6. O'quvchilar yoki sportchilarning portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishiga qiziqishini kuchaytirish maqsadida musobaqaviy sharoitlar yaratilishi tavsiya etiladi.

7. Yuqoridagilarni inobatga olib, portlovchi harakat qobiliyatini o'lchash va rivojlantirishni "SPORK" usulidan har tomonlama foydalanish mumkin: bakalavrlar, magistrlar, katta ilmiy xodimlar, o'qituvchilar ilmiy ishlarida va portlovchi harakat qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida, sportchilarning holatini tashhis etish jarayonlarida keng foydalanish maqsadga muvofiq

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: “Хафвсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари” номли асари. -Тошкент: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
2. Каримов И.А. Юксак маънавият енгилмас куч. -Тошкент: Маънавият, 2008. –176б.
3. Каримов И.А. Соғлом келажагимизнинг муҳим омили // Ўзбекистон овози. – 2009.-17 январь.
4. Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни (14 январь 1992йил).
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Соғлом авлод учун" орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони (1993, 4 март).
6. Соғлом авлод–бизнинг келажагимиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисида сўзлаган нутқи. Т.: 2000.
7. Ўзбекистон Президенти И.А.Каримовнинг "Соғлом авлод учун орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқи. Т.: Ўзбекистон 1994.2-том.207б.
8. Баркамол авлод — Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. (Республика президенти Ислам Каримовнинг “Универсиада-2000” спорт инжумани катнашчиларига табриги) Тошкент: 2000й.
9. Ўзбекистон Республикаси "Таълим тўғрисида"ги қонуни.
10. Ўзбекистон Республикаси "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури" қонуни.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги қонуни. 2000.
12. Ўзбекистон Президентининг "Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги Фармони 24 сентябрь 2002 йил.
13. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь 2002й. "Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида"ги 374-сонли қарори.
14. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 3 июнь 2003й. "Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида"ги 244-сонли қарори.
15. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулларини/ Дарслик.-Тошкент: “ЎзДЖТИ” нашриёт матбаа бўлими, 2005.-С.90-91.

16. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёрлигини шакллантириш: Дис. ...пед.фан.номзоди.-Тошкент: 2007.-143б.
17. Азимов И., Собитов Ш. "Физиология" 1993й.
18. Азимов И.Г., Собитов Ш.С. "Айрим спорт турларининг физиологик таърифи"(Ўқув қўлланма).Т. 1995й
19. Айрапетьянц Л.Р. под общей редакций "Спортивные игры" техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей. -Ташкент: - "ILMZYUO"-2012 -С. 69-142.
20. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. "Спортивные игры" техника, тактика, тренировка. -Ташкент: Издательство имени Ибн Сины, 1991.- С. 52.
21. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейболл назарияси ва услубияти/ Дарслик. -Тошкент: "Фан ва технология" нашриёти, 2012. - 208б.
22. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 2009.-Б 42-43.
23. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик.-Тошкент: "VORIS-NASHRIYOT", 2007. - С.57-59.
24. Акрамов Р. А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе/ Учебное пособие.- Т.: изд. Ибн Сино, 2002.-ст
25. Акрамов Р.А. Футбол. Дарслик.-Тошкент: "ЎзДЖТИ" нашриёт-матбаа бўлими, 2006. -С. 189-190.
26. Алламуротов Ш.И.Спорт биомеханикаси. "LIDER PRESS" нашриёти.Т.: 2009.
27. Андрущишин И.Ф. Практические аспекты применения социометрии в спортивной команде// Казахская академия спорта и туризма. Материалы Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» 11-14 июнь 2006. - Москва: Анита Пресс, 2006. С.7-8.
28. Анохин П.К. биология нейрофизиология условного рефлекса. М.: 1968.
29. Анохин П.К. « Идеи и факты в разработке теории функциональных систем». // Психологический журнал. Т. 5, 1984.-Б.107-118.
30. Анохин П.К., Самоненка Ю.А. Психология и педагогика. 2001, 68-69 бетлар
31. Артиков З.С. Белбоғли курашчиларнинг машгулот жараёнида тезкор куч тайёргарлигини ривожлантириш усуллари: Магистрлик диссертацияси, 2009.

32. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими 2005. –Б.111.
33. Ахматов М. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Тошкент: 2005. Б. 47-49., -254б.
34. Ачилов А.М., Акромова Г.А., Ганчрова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма.-Тошкент: ЎзДЖТИ. "LIDER PRESS" нашрийёти 2009.-Б.53-56.
35. Ачилов А.М., Халмухаммедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув-услубий қўлланма.-Тошкент: "MUMTOZ SO'Z", 2012. –Б.206-225.
36. Ашмарина.Б.А., Под общей редакцией. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие. –Москва: «Просвещение», 1979. –С. 80-81.
37. Ашмарина.Б.А., Ильина Е.П. под редакцией /Психомоторика. Сборник научных трудов. –Ленинград: 1976. -128 с.
38. Бжалава И.Т. Новые методы экспериментального исследования установки. В сборнике «Психологические исследования». Посвященные 85-летию со дня рождения Д.Н.Узнадзе. Под редакцией А.С.Прангишвили. Издательство «Мецниереба». Тбилиси: 1973. С.82-98.
39. Блеер А.Н. Психомоторные механизмы адаптации к нагрузкам (на примере спортивных единоборств)// материалы международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (11-14 июня) с 000 «Анита Пресс», 2006.-С.62-63.
40. Богословского В.В., Ковалева А.Г., Степанова А.А. Общая Психология/ Учебного пособия. –Москва: «Просвещение» 1981г. -С.383.
41. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка "Издательство олимпийского литература" 2004. –С.46-47.
42. Болтаев А.Б., Юсупов Н."Халқаро курашнинг физиологик тасвифига доир кузатув натижалари" // Ўзбекистон ва хорижий диллатлар ёшлари ва ўсмирларни ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари. "Респ.ил.-амал. Анжум. Материал (1-қисм)" 15-16 декабр 2006.-Бухоро:-Б.64-65.
43. Бондаренко Е.В. Влияние двигательной активности на развитие психомоторных способностей школьников: Автореферат дис. ... кан. псих.наук.-Ставрополь: 2002,20ст.
44. Бурлачук Л.Ф., Психодиагностика. Учебник.- Питер ЗАО Издательский дом "Питер", 2005. –С.158-170.

45. Бутенко Б.Н. Соотношение оптимальных и максимальных усилий при овладении спортивными движениями: Кан. пед. наук. Канд. Автореф. дис.-Л.: 1962- Б. 20.
46. Быкова Т. «Как прыгнуть выше головы» -Москва: «Физкультура и спорт» 1990 -С.33-62.
47. Вайцеховский С.М. «Книга тренера»/-М.: ФиС, 1971.-312с.
48. Верхошанский В.Ю. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Основы тренировки-М.: Физкультура и спорт, 1988-С.23. 331с.
49. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ - М.: Физкультура и спорт, 1970.-С 80, 263 с.
50. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1977.-С.-183, -214 ст.
51. Верхошанский В.Ю. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов/ -М.: ФиС, 1985.-С.-126.
52. Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ 3-е изд.-М.: Советский спорт, 2013. -216ст.
53. Вечканова С.В. особенности взаимоотношений в спортивной команде// Материалы. Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта РГУФК. «Рудиковские чтения » -Москва:11-14 июнь -С. 26-27.
54. Волков И.П. «Практикум по психологии» / Учебного пособия.- Санкт -Петербург Москва: Харьков Минск, 2002. -С. 38
55. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Дис...д-ра биол.наук в форме научного доклада.-М.: 1990,- С. 101.
56. Волков Л.П.Теория и методика детского и юношеского спорта, Киев: олимпийская литература, 2002.-294с.
57. Воробьев А.Н. «Тяжёлая атлетика»/ Учебник для институтов физической культуры. Воробьев А.Н. под общей редакции.-Т.99 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Физкультура и спорт, 1981. -С.117-119.-256ст.
58. Воробьев А.Н. «Тяжёлая атлетика»/ Учебник для институтов физической культуры. Воробьев А.Н. под общей редакции. Т 99. Издание 4-е,перераб.и доп. -М.: Физ и спорт, 1988. -С.104-108.-238ст
59. Воробьев А.Н. Тяжело атлетический спорт /«Очерки по физиологии и спортивной тренировки.-М.:физкультура и спорт 1977.-С.45., 2256.
60. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы/ -Москва: Физкультура и спорт, 1987. -256ст.
61. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.П. Спортивная борьба/ Учебник- М.: Физкультура и спорт,1968.-584б

62. Гальперин С.И., Голышева К.П. Физиология человека и животных. Издание третье переработанное и дополненное. Изд. Высшая школа; М.: с 36-37., 573 ст.

63. Гаппаров З.Г. Спортивная психология/ -Учебник. ООО «Мехридарё».- Т.: 2009.-С59.151с.

64. Гаппаров З.Г Спорт психологияси/ -Дарслик.- Тошкент: 2011. – Б.189.

65. Гаппаров З.Г. “Психологическая подготовка единоборцев”/ Учебное пособие -Ташкент: ООО «Мехридарё». 2010.-С.76.

66. Гаппаров З.Г. Яккакурашчиларни психологик тайёрлаш (эркин кураш мисолида)/Талабалар учун ўқув кўлланма. -Тошкент: “Мехридарё” нашриёти, 2010.-144б.

67. Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М. «СПОРК» Спортчининг портловчи кучини янгича ўлчаш мосламаси. // “Фанспортга”, илмий-назарий журнал.-Тошкент, 2011. -№4, -Б.37-39.

68. Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М. Ҳаракатга руҳан шайланишни машқлантирувчи «СПОРК» тренажёри ёрдамида белбоғли курашчиларга хос портловчи кучни ривожлантириш имконияти ва уни беллашув фаоллигига таъсири. // “Фанспортга”, илмий-назарий журнал.- Тошкент, 2012. -№2, -Б.37-41.

69. Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М. Спортчиларда портловчи кучни ривожлантириш усуллари.// “Таълим муаммолари” илмий услубий журнали.-Тошкент, 2013.-№2, -Б39-42

70. Гаськов А.В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореферат. доктора пед. наук РГАФК.-М.:1999.

71. Гончарова О.В. Методика развития способностей детей младшего школьного возраста к проявлению высоко концентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания: Автореф. дис... канд.пед. наук.-Т.: 2007. -24с

72. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов/ учебное пособие. –Ташкент: “Лидер Пресс”, 2011. –С.-17. -264с.

73. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. -М.: “Физкультура и спорт”,1982.-С.-131-132. -160 ст.

74. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика/ Учебник для вузов. -М.: Физкультура и спорт, 2005, -С.-137.

75. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14и 15-16 лет: Автореф. дисс. Канд. пед. Наук ВНИФК. –М.: 2003.-43ст.

76. Дралло И.Л., Максимов Н.Е. Быстрота как способность комплексного совершенствование двигательных навыков// сборник материалов международного научного конгресса. -М.: издат. А.Н.Жуков, 1977.-С.-41-42.
77. Дружинина В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных вузов/ под общей ред. В.Н.Дружинина -СПб.: Питер: 2003.-656с.
78. Егизарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования специальной скоростно - силовой подготовленности юных, борцов: Автореф. Дис....канд.пед.наук.-М.: 1973г.24с.
79. Егоров А.С., Захарьянц Ю.З. О некоторых специфических особенностях развития психомоторики в процессе занятия спортом// В сборник. Тезисы докладов на VIII Всесоюзной конференции по психологии спорта. (Ереван, 1976). – М.: 1976, -С. -251-253.
80. Ермолаева М.В., Родионов А.В., Иевлева М.М. Когнитивные механизмы процесса совершенствования психомоторной деятельности в спорте ДОС Статья опубликована в: // Теория и практика физ. культуры. 1996.- № 8. - С. 37-40.
81. Жданова А.А., Семенов М.И. 1980, Типы психомоторного развития и нейродинамики в связи с проблемой ориентации и отбора в спорте// В кн.: Тезисы второго направления Всемирного научного конгресса «Спорт в современном обществе». Педагогика. Психология. -М.: -С.-90-91.,
82. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол./ Учебник для институтов физической культуры.- М.: «Физкультура и спорт»,1991. –С.-160.
83. Жирова П.В. Борьба на руках// Спортивная жизнь России.- 1995.- №9.
84. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. «Прыжок в высоту»/ учебное пособие. –Киев: «здоровья», 1985.-С.-28.
85. Закарьяев Ю.М.Планирование средств общей и специальной физической подготовки в процессе обучения технике борьбы дзюдо детств 12-15 лет: Автореф. Дис. ... канд. пед.наук, -М.: 1983. -23 с.
86. Зациорв В.М. под общей редакцией. Спортивная метрология/ Учебник для институтов физической культуры. - М.: «ФиС»,1982.-С.-48-49.
87. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)/ второе издание. -М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1970. -Ст 19.
88. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена/ -Москва: ФиС, 1966. –С. - 200.

89. Зимкин Н.В. под редакцией. "Сенсомоторика и двигательный навык в спорте"// Сборник научных трудов. -Ленинград: 1973г.
90. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания./ Курс лекций –Москва: "ИНСАН", 2000. –С.-48. - 352 ст.
91. Иванов П.И. Умудий Психология/ Учебник.- Тошкент: "Ўқитувчи" нашриёти, 1967. -465 бет.
92. Иванов Ч.Т. "Теоретические основы методики физического воспитания"/ Учебное пособие. –Москва: -Академия, 2002. -246 ст.
93. Ивлёв Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания/ Учебное пособие -Москва: Академия, 2002.-264с.
94. Ивлёв В.Г., Петрунев А.А. Проблемы унификации и показателей технико-тактической подготовленности борцов классического стиля// спортивная борьба: Ежегодник.-М.: ФиС, 1984.-С.-74-76.
95. Ильин Е.П. 1976 Структура психомоторных способностей.// В сборник.: Психомоторика. - Л.: Д 7.-С. -4-24.
96. Иштаев Ж.М. Портловчи кучни белбоғли курашчилар маҳоратиға таъсири// "Мустақкам оила" йилига бағишланган талаба, магистрант ва стажёр тадқиқотчи изланувчиларнинг илмий услубий анжумани. Анжуман материаллари тўплами. –Тошкент: ЎзДЖТИ, 2012. -С. -73.
97. Иштаев Ж.М. Портловчи куч психомоторикасини ўлчаш усуллари// "Обод турмуш йили" га бағишланган талаба магистрант ва катта илмий ходим изланувчиларнинг илмий амалий анжумани материаллари. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2013. –С. -116.
98. Ительсон Л.Б. Общая характеристика деятельности личности./ В учебнике «Общая Психология» под ред. профессора А.В. Петровского издание 2-е, -М.: «Просвещение», 1976. С-157-186.
99. Казаков П.Н. под общей редакцией "Футбол"/ Учебник для институтов физической культуры. - М.: Издательство ФиС, 1978.-С.-140-141.
100. Казаков П.Н. Футбол/ Дарслик. –Тошкент: "Ўқитувчи", 1981. –Б.-156.
101. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Учебник. –Новосибирск: 2002. -479 с.
102. Карпман В.Л., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. Учебное пособие.-Москва: ФиС, 1988. -208с
103. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. –Тошкент: Ибн Сино номидаги нашриёт, 1990. –Б.74.
104. Керимов Ф.А. Теоретико - методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба. Автореферат. дисс. ... Доктора пед наук, ВНИИФК,-М.:1999.-131ст.

105. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт-матбаа бўлими, 2005.-Б.-92.
106. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2008.-Б. 85.
107. Керимов Ф.А. Умаров М.Н Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Жисмоний тарбия институтлари ва жисмоний тарбия факультетлари магистрлари учун дарслик.-Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа бўлим, 2005.-280 б.
108. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент: “Зар қалам”, 2004. 334б.
109. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/- Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2008.-334б.
110. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа, 2001. –Б. -88.
111. Конопкин О.А. “Психологические механизмы регуляции деятельности”/-Москва: издательство “ЛЕНАНД”,2011. -219ст.
112. Конопкин О.А. “Психологические механизмы регуляции деятельности”/- Москва: Издательства “Наука”, 1980. –С.- 219-229.
113. Конопкин О.А. О психологическом аспекте самопрограммирования трудовой деятельности/ -Москва: -В кН.: Соотношение биологического и социального в человеке.,1975. -С. -221-237.
114. Конопкин О.А. О структуре психологического уровня саморегуляции деятельности// – В кн.: Тез.науч. сообщ. сов. Психологов к XXI Международ. психол. конгр. -Москва: 1976. -С. -151-154.
115. Конопкин О.А. Структурно- функциональный анализ процесса осознанного регулирования производственной деятельности// -В кн.: Психологические проблемы эффективности и качества труда: Тез. докл. к V Всесоюз. съезду психологов СССР.-Москва: 1977. Ч. 2, -С.- 34-42.
116. Коптев.О.В Скоростно-силовая подготовка дзюдоисток высших разрядов: Автореф. Дисс. ... кан.пед .наук. –М.: 1991.-25с.
117. Коца Я.М. Спортивная физиология. Учебное пособие. Под.ред. Я.М.Коца. – Москва: Фи С,1986.-240ст.
118. Костюченко В.Ф.. Исследование взаимосвязи психомоторики и результативности в беге на 800 метров.// В сборник.: Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. – Л.: 1977. -С.- 66-70.
119. Кузнецов С.А. Большой толковый словарь русского языка 1-е издание/ Норинт: 1978й.
120. Кулков Е.Л. Морфо-функциональные показатели и принципы развития силы в тяжелоатлетических видах спорта/ Издательско-полиграфический отдел УзГИФК.-Т.: 2006. –С. 10-11.

121. Кулматов К.З. Зависимость скоростно-силовой подготовки борцов от весовой категории// . Элагартуу –Алматы: 1999.-№7-8. –С.-46-49.
122. Кулматов К.З. Содержание и пути повышения эффективности скоростно-силовой подготовки // Элагартуу. –Алматы: 1999.-№7-8,С.49-55.
123. Купцов Л.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминалогия спортивной борьбы/ (Методическое рекомендации) – М.: 1980.-С.-70.
124. Курязов Р. Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. Услубий кулланма.-Тошкент: ЎзДЖТИнашриёт-матбаа бўлими, 2012.-Б.-6.
125. Лебедев А.В. 1977, Психомоторика пловцов перед ответственными соревнованиями. // Теория и практика физической культуры, № 45.-С. -13-15.
126. Ленц А.Н. Классическая борьба. Учебное пособие для занятий со спортсменами-разрядниками. -Москва: Государственное издательство «Физкультура и спорт»,1960.- 415 с.
127. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе./ -Москва: ФиС,1967.-С. -152.
128. Леонид О. «Практические основы развития взрывной силы»/. Мускуляр № 1. 2004г.
129. Лингарт Й.К. В вопросу детерминации и направленности в моделях мыслительной деятельности// Сборник. “Психологические исследования” Посвящение 85-летию со дня рождения Д.Н.Узнадзе. под редакцией А.С.Прангшвили. Издательство “Мецниереба”: Тбилиси: 1973. –С.239.
130. Лурия А.Р. Лекция по общей психологии. -Москва: «Питер», 2009. –С. -76-77.
131. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. “Методики психодиагностики в спорте”/ Учебное пособие. –Москва: «Просвещение», 1990.-С. 33-35.
132. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. -Москва: Физкультура и спорт, 1983. –С.42. -111с.
133. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Дарслик. -Тошкент,1975. -С.-175.
134. Матвеев Л.П. Общая теория и её прикладные аспекты. издание шестое исправленное и дополненное./ -Москва: Яовгтское издательство, 2010.-С. -110-111.
135. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для вузов ч.1.-Москва: 2004.-С.-177.
136. Матвеев.Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник. -Москва: 1991.-С.-184-185.

137. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник. -Ташкент: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005.-С.-136.
138. Матхаликов И.И. Исследование воздействия скоростно-силовых нагрузок на общую и специальную физическую подготовленность юных гандболистов.// "Фан спортга" журнари, 2010.№1. – Б.-1.
139. Махкамжонов К., Ходжаев Ф. "Физическое воспитание"/ Учебное пособие. –Ташкент: издательско- полиграфический-творческий-дом. "O'qituvchi", 2010.- С.-158.
140. Морозов А.А. Психомоторные тесты в ситеме отбора борцов различной квалификации: Дисс. ...кан.пед.наук:13.00.04: Москва: 2001г.125ст. РГБ ОД, 61:02-13/454-3.
141. Надирашвили Ш.А., Чхаидзе Л.В., Мерабашвили Г.М., Томеишвили Н.В. Произвольные движение и установка// Сборник. Экспериментальные исследования по психологии установки, Т.5. Тбилиси: 1971.- С.- 83-84.
142. Наследов А.В. Механизмы контроля мышечной деятельности./- Москва: Наука,1985. -С.-209-223.
143. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. Дис. ..д-ра. пед. наук. В виде научного доклада.-М.: 2000.-62с.
144. Нуримов Р.Э. Футбол.Дарслик, Р.Э. Нуримов умумий тахрири остида ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. -Тошкент: 2005.-С.-189-190.
145. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши. -Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1993.-С. -33.
146. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов./ -Кишинев: Штиинца. 1983.
147. Остов М.В. Методика скоростно-силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия. Специальной двигательной деятельности: Автор.дисс. ... канд. пед. наук.-М.: 1998.-С. -20.
148. Оя С. М. Возрастная динамика психомоторики у занимающихся и не занимающихся спортом. Вильнюс, 1976.
149. Петровский А.В.,Брушинский А.В.,Зинченко В.П., Зинченко П.И., Зинченко Т.П., Ительсон Л.Б., Лейтес Н.С., МухинаВ.С., ПироговЕ.Б., Середа Г.С.,Ярошевский М.Г. "Умумий Психология" Дарслик.- Тошкент: "Ўқитувчи", 1992. -507 б.
150. Пилон Р.А. Начальный этап многолетней подготовки борцов. Москва: «Малаховка», 1991.

151. Платонов В.Н. Явления суперкомпенсации и отставленного тренировочного эффекта, их использование в процессе построения спортивной тренировки// «Наука в олимпийском спорте», 2010. –С. 3-7.
152. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Учебник. –Киев: “Олимпийская литература”, 2004.- 800 ст.
153. Платонов К.К. Вопросы психологии труда./ Издание второе, дополненное. –Москва: Издательство “медицина”, 1970. –С.-260.
154. Платонов К.К. Проблемы способностей. –Москва: Наука, 1972. –С.-53-66.
155. Платонов К.К., Голубев Г.Г. Психология. Учеб. пособие. –Москва, “Высш. школа”, 1977. –С. -62. -247ст.
156. Портнова Ю.М. под. Общей редакцией. “Баскетбол”/ Учебник для институтов физической культуры. –Москва: ФиС, 1988. –С.-181-182.
157. Прангишвили А.С. Проблема установки на современном уровне её разработки грузинской психологической школой. В сборнике «Психологические исследования». Посвященные 85-летию со дня рождения Д.Н.Узнадзе. Под редакцией А.С.Прангишвили. Издательство «Мецниереба». Тбилиси 1973. С. 10-18-26.
158. Пузенков И.Ф. Формирование установки на эффективность соревновательной деятельности в настольном теннисе и фехтовании// Рудиковская материалы VI международной. М.: 2010. –С.-300.
159. Расулов О.Т. Баскетбол./ Дарслик. –Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998.-С. -195-198.
160. Рахматов Н.А., Махмудов Т.М., Мирзаев С. Биокимё. Дарслик. –Тошкент: “Таълим” нашриёти, 2009.- 358б.
161. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Учебное пособие. –Ташкент: Lider Press, 2008. -236 ст.
162. Розе Н.А. 1970., Психомоторика взрослого человека. Л.: Издательство ЛГУ им.
163. Романова Е.С., “Психодиагностика”. 2-е издание учеб пособие -Москва: ООО “Питер Пресс”, 2009. –С. -67-82.
164. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. –Санкт-Петербург: «Питер», Москва-Харьков-Минск, 2002. –С.-351- 447-448.
165. Рубинштейн С.Л. Способности. В хрестоматии “Психология индивидуальных различий” /под общей редакцией Ю.Б.Гиппенрейтер, И.Я.Романова.–Москва: издание третье, издательство “Астрель”, 2008.-С.- 31-46.
166. Рубинштейн С.Л., Сеченов И.М., Леонтьев А.Н., Запорожец А.В., Платонов К.К., Пуни А.Ц. по Е.Н. Суркову “Психомоторика спортсмена”. -М.: Физкультура и спорт, 1984. –С.-5-22.

167. Рудницкий В.И. Борьба классического стиля / -Москва: Полымя, 1990.-С.-149.
168. Рыбалко Б.М., Крейчук И.И., Геллер Е.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе //Теория и практика физкультура.,-Москва: 1986. №1, -С.10-12.
169. Рузиев М.А. Курашчиларнинг тезлик-куч тайёргарлигини такомиллаштириш. //“Фан-спортга”, 2004.-№4. —С.31-33
170. Савенков Г.И. Методические аспекты проблемы психологической готовности спортсмена к соревнованиям// Рудиковская материалы VI международнойконференции. -М.: 2010.—С. 306.
171. Самоненко Ю.А. Психология и педагогика./Учебное пособие для непсихологических специальностей вузов., Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.-С.-66-69. 227с.
172. Сеченов И.М. Избранные произведения./ Т.1.,-М.:изд-во АН СССР, 1952. -516 с.
173. Сеченов И.М. Избранные произведения. Т.1.Ч.1.,-М.: изд-во «Директ-Медиа» 2010.- 460 ст.
174. Сеченов И.М., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н.,Запорожец А.В., Платонов К.К., Пуни А.Ц. По Суркову психомоторика спортсмена - Москва: “ФиС”, 1984.-С.5.
175. Соловьев Л.Н. Связь анатомо-морфологических особенностей строения ног с прыгучестью у школьников “Психомоторика” // (Сборник научных трудов) Ленинград 1976. -С.-23.
176. Стонков А.Г.Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: Автореф. дис... д-ра пед. наук. —М.: 1997.-52с.
177. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. -Москва: Физкультура и спорт, 1984. —С.-5-22-95-118.
178. Суслав Ф.П., Сыча В.П., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки. —Москва: 1995. —448 с.
179. Суслав Ф.П., Шепель С.П. Структура годичного соревновательно тренировочного цикла подготовки, реальность и иллюзии // Теория и практика физической культуры. —Москва: 1999.- №9-С.-57-61.
180. Таймурадов А.Р. Ўзбек Миллий кураши.-Тошкент: Абу Али ибн Сино номидаги нашриёт,1990й — 126 б
181. Таламетов А.А. Спорт метрология (чизма ҳисоблаш ишлари бажариш учун услубий кўрсатма ва вазифалар). —Тошкент: ЎзДЖТИ, нашриёти матбаа бўлими, 2009.
182. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. —Москва: 2000.-№6. -С.-28-81.

183. Тастанов Н.А., Гончарова О.В. Методика Скоростно-силовая подготовка детей младшего школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышцы ног //Педагогик таълим.-Тошкент: 2003,-№5.-С.- 55-57.
184. Теплов Б.М. Способности и одарённость //Психология индивидуальных различий. Под общей редакцией Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. –Москва: Издание третье, издательство “Астрель”, 2008. –С. -55-63.
185. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Книга 1. Кинезалогия и психология –Москва: 1998. -279 с.
186. Туманян. Г.С. Спортивная борьба. Книга 2. Кинезалогия и Психология –Москва: 1998.-280с.
187. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. -Москва: Изд-во «Наука», 1966, -С. -277-288.
188. Усмонхўжаев Т. С., Алиев М.Б., Сагдиев Х.Х., Турдиев Ф.К., Акромов Ж.А. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси ва услубияти ўқув қўлланма. –Тошкент: “ILM ZIYO” 2006. –Б.-64-66.
189. Усмонхўжаев Т. С., Саламов Р.С.,Маткаримов Р.М., Акбарова М. Физическое и психическое развитие детей. Учебное пособие.-Ташкент: Лидер Пресс, 2011. –Б.- 36-37. -246б.
190. Фомина Н.А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности. Дис.к.п.н. Волгоград, 1996.
191. Холмухамедов Р.Д. БОКС. Lider Press нашриёти 2008 й. 109-111 б.
192. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высш.учеб.заведений. –Москва: издательский центр «Академия», 2000.
193. Чхартишвили Ш.Н. Установка и мышление.// Сборник. «Психологические исследования посвященные 85 летию со дня рождения Д.Н.Узнадзе». Под редакцией. А.С.Прангшвили.–Тбилиси: 1973. –С.354-361.
194. Шадриков В.Д. Психология способностей.// В хрестоматии “Психология индивидуальных различий” /под общей редакцией Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. –Москва:, издание третье, издательство “Астрель” 2008. –С. -64-79.
195. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/. –Москва: Высшая школа.1997.-С.- 189.
196. Эшназаров Ж. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш “фан ва технология” нашриёти. 2008. -254 б.

197. Юнусова Ю., Ефименко А. Спорт тренировки асослари. -Тошкент: "Ўқитувчи", 1984. -Б. 23.
198. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. -Тошкент: 1994. УзДЖТИ. нашриёти бўлми.
199. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физическое культуры и спорта /-Ташкент: 2005. -Б. 39-40. - 257 б.
200. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. -Ташкент: 2007. -Б. -47-60. -257 бет.
201. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры./ Учебник -Ташкент: 2007. -Б. -78-100. -444 бет.
202. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах республики Узбекистан. -Ташкент: 2004. -Б. -150-151. -238 б.
203. Юнусова Ю.М., Хайдаров Б.Т., Кипчаков Б.Б., Болтаев Б.З. Спорт назарияси. Ўқув қўлланма. -Тошкент: 2009.-Б. 53-74.
204. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизлар тезлик куч тайёргарлигининг восита ва усуллари.Услубий қўлланма. -Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёт -матбаа бўлими, 2011. -Б. 20.
205. Қосимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш(бокс, кикбоксинг, муайтай.). -Тошкент: "LIDER PRESS" нашриёти, 2008. -Б. -31.
206. Қосимов А.Ш., Расулов О.Т., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол. Дарслик. Тошкент: "Ўқитувчи" нашриёти, 1986 й. -Б.-111-114.
207. Қосимов Р.С. Умумий таҳрири остида. Олий таълим. "Истиклол" нашриёт шўба корхонаси бош таҳририяти. 200. -Б.298.
208. Курбонов О. А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: "Лидер пресс" 2009. -С. 36.
209. Millet J. Breaking out of training ruts:// Stackingmuscle I Fitness,out, oct,1982.
210. Психомоторные тесты в системе отбора борцов различной к квалификации. 2001г ст 117. www.Google.ru.
211. Психомоторика в структуре интегральной индивидуальности человека. Магистерская диссертация 2010г. ст 161. www.Google.ru rudisslib@mail.ru
212. Психологические науки. Психологические особенности личности подростка при различных типах отношения, самооценки и оценки. Диссертация. 2010г. 172ст. www.vandex.ru
213. Практические основы развития взрывной силы у кикбоксеров. www.vandex.ru
214. Развитие прыгучести (взрывная сила). Дипломная работа. 2012г. ст19-22 www.vandex.ru.
215. Сила. Виды и методы развития. www.vandex.ru

216 Охранное агентство «Нинорэйз», «Разное», методика развития взрывной силы. www.yandex.ru

217 А.Н. Леонтев, 1981й, Е.П.Шербаков 1998й. www.Google.ru
Психомоторика человека. 04.03.2013г.

ILOVALAR

1-Илова



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI INTELLEKTUAL MULK AGENTLIGI АГЕНТСТВО ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ASARNING RO'YXATDAN O'TKAZILGANLIGI TO'G'RISIDAGI GUVOHNOMA СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

№ AGU 0070

Ushbu guvohnoma quyidagi asarning ro'yxatga
o'linganligi to'g'risida berildi.

Настоящее свидетельство выдано о регистрации
следующего произведения

Спортчиларнинг портловчан кучини улчаш ва ривожлантириш учун «СПОРК» ускунаси

Huquq egasi(egalari)
Правообладатель(и)

Гаппаров Захид, Иштаев Жавлон Мавлонбоевич, UZ

Muallif(lar)
Автор(ы):

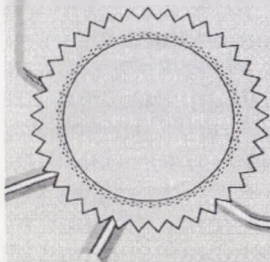
Гаппаров Захид, Иштаев Жавлон Мавлонбоевич, UZ

Muallif(lar), huquq egasi (egalari) yuqorida qayd etilgan
asar yaratilganda boshqa shaxslarning mualliflik
huquqlari buzilmaganligiga, shuningdek unda O'zbekiston
Respublikasi qonun hujjatlariga zid keladigan ma'lumotlar
mavjud emasligiga guvohlik beradi.
O'zbekiston Respublikasi intellektual mulk agentligi
asarning fazilati, vazifasi va mazmuni uchun javob
bermaydi.

Автор(ы), правообладатель(и) свидетельству(ют)ет,
что при создании вышеуказанного произведения не
были нарушены авторские права других лиц, а также в
нем отсутствуют сведения, противоречащие
законодательству Республики Узбекистан.
Агентство по интеллектуальной собственности
Республики Узбекистан не несёт ответственности за
достоинство, назначение и содержание произведения.

O'zbekiston Respublikasi intellektual mulk agentligining asarlar
reestrida 13.06.2012 yilda Toshkent shahrida ro'yxatdan o'tkazilgan.

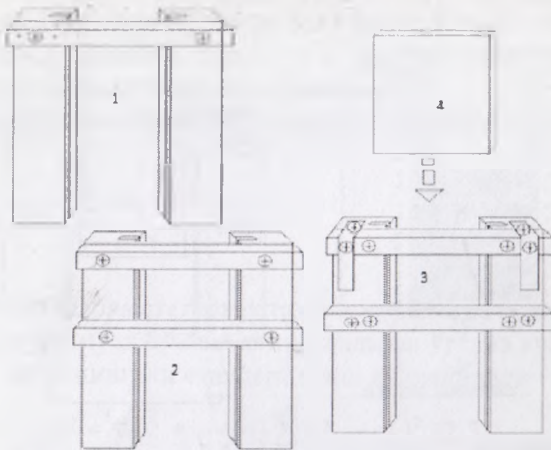
Зарегистрировано в реестре произведений Агентства по
интеллектуальной собственности Республики Узбекистан, в
г. Ташкенте, 13.06.2012 г.



Bosh direktor v.b.
И.о. Генерального директора

З. Гиясов

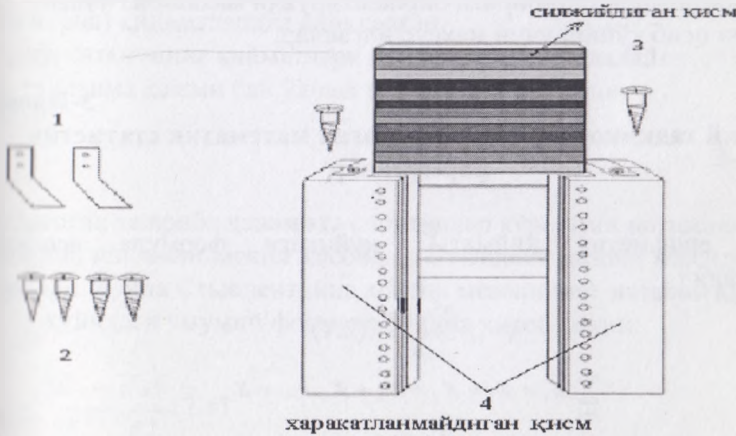
“СПОРК” мосламасининг принциал чизмаси



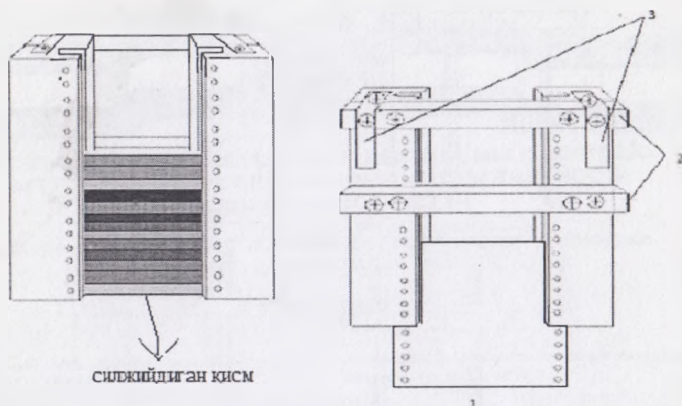
Изоҳ; СПОРК мосламасининг тахминий йиғилиши 1- 2- Устунларни бир-бирига маҳкамлаши

3-“СПОРК” мосламасининг ҳаракатланмайдиган қисми.

4- Силжидиган қисм.



Изоҳ; 1-илгаклар, 2-самарезлар, 3- силжийдиган қисмнинг ёқидан кўриниши.



Изоҳ; “СПОРК” мосламасининг олдиндан ва орқадан зкўриниши.

Силжийдиган қисм

Асосий қисмларни бир-бирига бирлаштирувчи маҳкамлагичлар.

Ускунани осиб қўйиш учун махсус илгаклар.

Илмий тадқиқотларда қўлланилган математик статистик формулалар

Ўртача арифметик қиймат $\bar{X}$ қуйидаги формула асосида аниқланади :

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

$$\sum_{i=1}^n X_i = X_1 + X_2 + X_3 + X_4 + \dots + X_n$$

Бунда

$\sum_{i=1}^n X_i$ - йиғинди индекс i нинг қабул қилиши мумкин бўлган барча (1

дан n гача) қийматларида аниқланган

X_1 -кўрсаткичнинг қийматлари йиғиндисини ифодалайди.

Σ -йиғинди белгиси бўлиб, унинг пастида йиғиндининг дастлабки белгиси, юкорисида эса юкори чегараси кўрсатилади. Масалан, ўлчаш натижалари сони $n = 10$ га тенг бўлса, у ҳолда йиғиндининг куйи чегараси (дастлабки ҳади) $i = 1$ дан то n гача, яъни 10 гача бўлган натижаларнинг йиғиндисини олилади.

n – танланма ҳажми ёки ўлчаш натижаларининг сони.

$$\text{Дисперсия: } \sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \quad (2.2)$$

Кўп ҳолларда статистик таҳлил жараёнида сон қиймати куйидаги формула бўйича аникланадиган ўртача квадратик четланиш ёки стандарт оғиш қўлланилади :

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \quad (2.3)$$

Бунда

σ - сигма ўртача арифметик ҳисобдан оғиш даражаси.

$\sum_{i=1}^n x_i$ - йиғинди индекс i нинг қабул қилиши мумкин бўлган барча (1 дан n гача) қийматларида аниқланган

X_i - кўрсаткичнинг қийматлари йиғиндисини ифодалайди.

n – танланма ҳажми ёки ўлчаш натижаларининг сони.

3-Илова

Педагогик тажриба давомида спортчилар кўрсатган натижаларнинг ўзгариш ишончлилигини ҳисоблаш Стъудент мезони асосида олиб борилди. Бунда Стъудентнинг критик мезонининг назарий қиймати куйидаги умумий формула бўйича ҳисобланди:

$$t_{\text{crit}} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \quad (2.4)$$

Бунда t_{crit} - Стъудент тақсимоти

$|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|$ - биринчи ва иккинчи гуруҳнинг кўрсатган ўртача натижалари

δ_1^2 - биринчи гуруҳдан олинган $\bar{X}_1$ ўртачадан оғиш натижаси

δ_2^2 - иккинчи гуруҳдан олинган $\bar{X}_2$ ўртачадан оғиш натижаси

n_1 -биринчи гуруҳдаги иштирокчилар сони

n_2 -иккинчи гуруҳдаги иштирокчилар сони

Ушбу назарий ҳисобланган мезон қиймати жадвалда келтирилган натижалар билан солиштирилади ва ўзгаришларнинг ишончлилиги тўғрисида хулосачи қарилади.

Браве Пирсоннинг кореляция коэффиценти формуласидан икки хил кўрсаткичларнинг ўзаро боғлиқлик даражасини қуйидаги формула орқали аниқланди.

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x}) * (y_i - \bar{y})}{n * \delta_x * \delta_y} \quad (2.5)$$

Бунда

r - БравеПирсоннинг кореляция коэффиценти

$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})$ - биринчи тест натижалари

- иккинчи тест натижалари

n -экспериментда иштирок этган иштрокчилар сони

δ_x - биринчи тест натижаларининг ўртачадан оғиш даражаси

δ_y - иккинчи тест натижаларининг ўртачадан оғиш даражаси

4-Илова

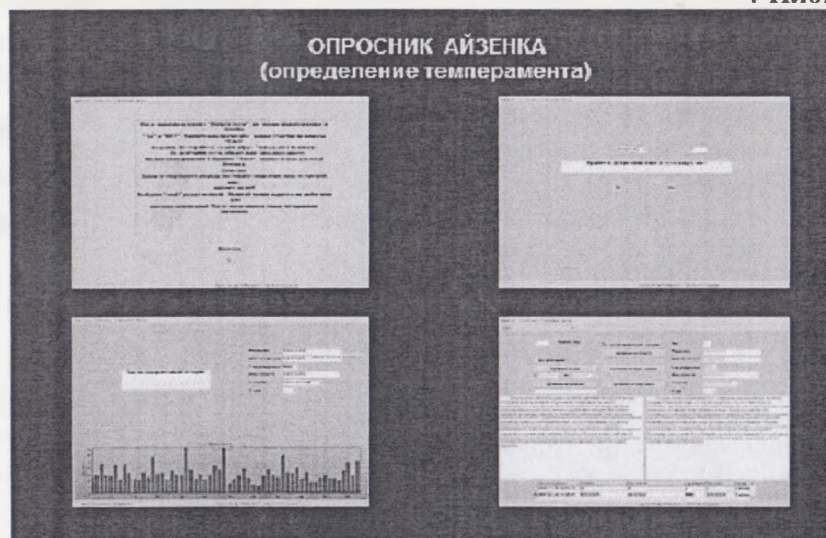
Диссертацияда фойдаланилган психологик тестлар
ПСИ-10 Компьютер дастури рус тилида

ПСИ-10

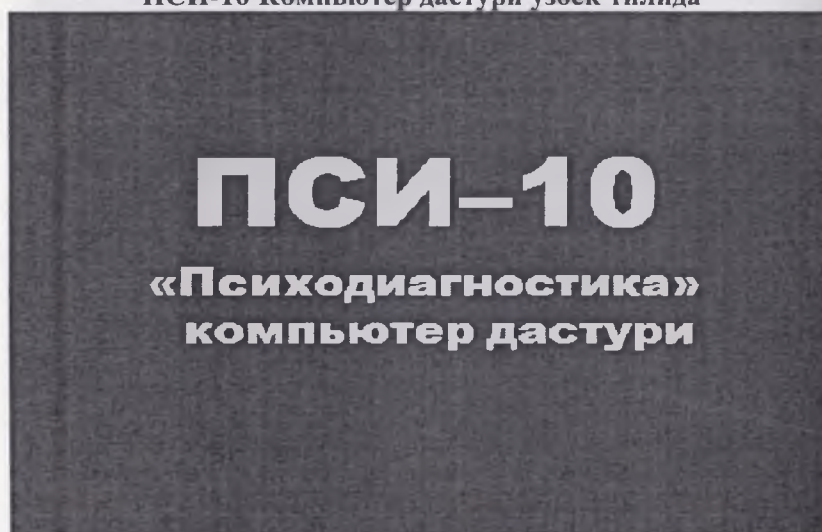
**Компьютерная программа
«Психодиагностика»
на русском языке**

ПСИ-10 содержит следующие программы:

Опросник Айзенка
Шкала Тейлора и Спилбергера
Шкала самооценки
Простая реакция
Сложная реакция
Подростковый опросник
Тренер-спортсмен
Психическая надежность
Интенсивность внимания
Распределение внимания



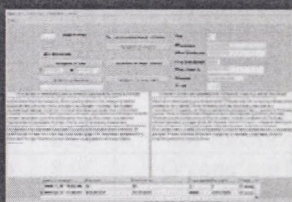
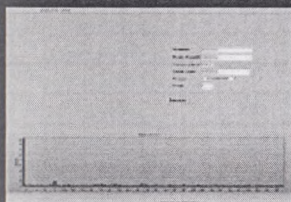
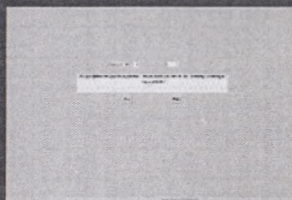
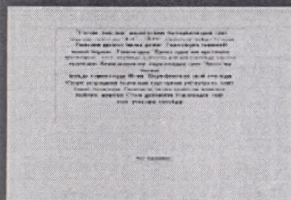
ПСИ-10 Компьютер дастури ўзбек тилида



ПСИ-10 қуйидаги дастурлардан иборат:

Айзенк сўровномаси
Тейлор ва Спилбергер шкаласи
Ўз-ўзини баҳолаш
Оддий реакция
Мураккаб реакция
Усмир сўровномаси
Тренер-спортчи
Спортчининг психик барқарорлиги
Диққатнинг жадаллиги
Диққатни тақсимланиши

АЙЗЕНК СЎРОВНОМАСИ (темпераментни аниқлаш)



**Bunyodkor futbol akademiyasining yosh futbolchilarini "SPORK"
moslamasi yordamida olingan portlovchi harakat qobiliyat ko'rsatkichlari**

№	FIO	Mart oyidagi o'rtacha ko'rsatkichlar							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Xamrayev D				53,2		55		57
2	Ashurmatov R		53,8		56,6		57	56,8	
3	Abduraximov F	40,8	40,2	42,8	42,4	43,4	44	45,2	42,6
4	Axmadjonov O	46,8	46,8	47,6	48,8		46,6	49,2	50,2
5	Ergashev A			53,2					
6	Qobilov I	47,8	47,4	50,8	49,6		51,2		
7	Qadirqulov S		46,4	46,4	47,4		46,2	46,6	45,8
8	O'lmasbekov A	47	47	48	47		51		47,8
9	Umarov Z	49,4	51,2	53,2	51,8		53,4	50,6	53,8
10	Aliev S	40,6	42,4		46		45,2	48,4	43,8
11	Nuriyev V	48,2	48,8		52,8		51,6	52,6	51
12	Jumayev M		42,2		44,6				
13	Soliyev A	43,2	47,6		48,6	50,8	49,8	52,2	51,8
14	Qaxramonov J	45,8	45,8		46,6		45,8		45,2
15	Komilov Beg	44,4	44,8		45,2	45,2	47,8		47,2
16	Mamajonov D	47,8	49,2		48	51,8	49,8		50,6
17	Xamdamov D	43,6	44,6		47,8		46,8		46,6
18	G'ofurov I		46		48,4		51,2		
19	Mavlonov N		48,4		53,6		53,8		52,4
20	Komilov Akr	45	47,2		51,2		52	51,2	
21	Bobojonov D				45,8			47	
22	Umirzakov J					41,4			
23	Davlatov U	48,6	50,8			52,4	52,6		53
24	Tursunov D	42,8	43,6				45,2		
25	Nomozov F	44,8	47				49,2		
26	Barakaev R						48,6		
27	Xasanov Sh	42,8	43,8	45,2	46,6			49,2	48,4
28	Turg'unov Q	39,8	41,8						
29	Rashidov K	38,6	40,8						
30	Usmonov B	43,8	43,8						
31	Mamazoitov A								42,8
32	Esankulov J								
33	Amanov A								

5-ilova

№	FIO	Mart oyidagi o'rtacha ko'rsatkichlar				
		IX	X	XI	XII	XIII
1	Xamrayev D					57,2
2	Ashurmatov R	55	58	57,2		58
3	Abduraximov F	45,8	45,4	45,4		
4	Axmadjonov O	51,2	52	49,2	49,2	
5	Ergashev A					57,6
6	Qobilov I	52,2	51,6	53		52
7	Qadirqulov S	47,2		48,6	50,2	
8	O'lmasbekov A	50,6	52,2	51,2		
9	Umarov Z	52	51,6	54,8		
10	Aliev S	46,4	46,4	49,2		
11	Nuriyev V	49,8		52,4		54
12	Jumayev M			47,4		
13	Soliyev A	55	55,8	53,6		55
14	Qaxramonov J	45,8	49	48,6		49
15	Komilov Beg	47	47	47,2		47,6
16	Mamajonov D	49,6	51,6			
17	Xamdamov D	47,6	49,6			
18	G'ofurov I					
19	Mavlonov N	54,8		55,2		57,2
20	Komilov Akr	51,4				
21	Bobojonov D		47,2			
22	Umirzakov J					
23	Davlatov U	51	52,8			
24	Tursunov D			45,4	46,6	
25	Nomozov F	47	52	51,4		53
26	Barakayev R					
27	Xasanov Sh	49,6	47,2			
28	Turg'unov Q			43		
29	Rashidov K	39,6				
30	Usmonov B			47		
31	Mamazoitov Az					
32	Esankulov J			45,6	46,6	
33	Amanov A			41,8		

5-ilova

№	FIO	Aprel oyidagi o'rtacha ko'rsatkichlar								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
1	Xamrayev D			58,8						
2	Ashurmatov R									
3	Abduraximov F	45,2	45	44,6			46	45,2	47,2	47
4	Axmadjonov O	50,6		50,4	51			52,4	52,8	51,2
5	Ergashev A		56,8			59,8		60,8		
6	Qobilov I		53	53,2	52		53,8	54	55	55,2
7	Qadirqulov S	51	51,8	50	49,6		50,8		54,4	54,8
8	O'lmasbekov A			52,8	52,8		50,4	51,2	52,6	
9	Umarov Z		54	55,2			53	56,4	53	
10	Aliev S		47	47,8						
11	Nuriyev V		55	55		55,2	56,8	56,6	56,6	
12	Jumayev M		47	47			49	47,8	49	49,2
13	Soliyev A	53,4	55,2				52,8			
14	Qaxramonov J	48	47,8	48,4			48,2	49,8		
15	Komilov Beg	49,8	50,2	51,2	49,4		51,2	48		49,2
16	Mamajonov D									
17	Xamdamonov D							50		
18	G'ofurov I									
19	Mavlonov N	57,2	56	57		55,2	55,6	58,2	57,2	
20	Komilov Akr						54,2	55,6		
21	Bobojonov D		45,2	45,8						
22	Umirezakov J	42								
23	Davlatov U								53,4	
24	Tursunov D		49	49,6			49,8	52,4	50,8	
25	Nomozov F	52,4		51,4						
26	Xasanov Sh									
27	Turg'unov Q	44,8								
28	Rashidov K						41,8	43		
29	Usmonov B						49	50		48,6
30	Mamazoitov Az									
31	Esankulov J		44,4	47,8	49			48,2	49,2	50,2
32	Amanov A		43,6	45,4			46,8	46		
33	Narzikulov A		41,6	46,6	48,2		50,8	50,8	51,6	50,8
34	Nurmatov Z		53							
35	Mirabdullayev J		51	52,6						
36	Rashidov Sa			54,8						
37	Musaev Sh					57,4				

5-ilova

№	FIO	Aprel oyidagi o'rtacha ko'rsatkichlar						
		X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	Xamrayev D			60,2		61,2		
2	Ashurmatov R				57	60,6		60,8
3	Abduraximov F	41,4	48,6			47,2	46,8	46,8
4	Axmadjonov O	47,6	53	51,8	47	55,2		54,8
5	Ergashev A			59,6				
6	Qobilov I		55	52,2		56,4		57
7	Qadirqulov S	53,8	51	51,6	51			
8	O'lmasbekov A	47,4	51,6			53	51,6	53
9	Umarov Z	51,8					54,4	56,6
10	Aliev S					49,6	48	51,8
11	Nuriyev V	50			53	57	57	
12	Jumayev M	47,6	48,6		49			
13	Soliyev A	49,2				54,8	55,8	56,6
14	Qaxramonov J							
15	Komilov Beg	51,2	48,6		46	49	48,4	55,4
16	Mamajonov D							
17	Xamdamov D							
18	G'ofurov I							
19	Mavlonov N				57	57,6	58,4	58,2
20	Komilov Akr	52,4						56,4
21	Bobojonov D				50		48,8	
22	Umirzakov J							
23	Davlatov U				50			54,8
24	Tursunov D		52	52,6		58		
25	Nomozov F							
26	Xasanov Sh		46,6					49,6
27	Turg'unov Q							
28	Rashidov K	43,4						
29	Usmonov B	49	48,6		45		51,4	
30	Mamazoitov Az							
31	Esankulov J		50	50,2		51,6	51,4	
32	Amanov A		45				47,8	
33	Narzikulov A		51,4	51,4		54,2	54,4	52,4
34	Nurmatov Z							
35	Mirabdullayev J							53
36	Rashidov Sa							
37	Musaev Sh					62,4		

5-ilova

№	FIO	May oyidagi o'rtacha ko'rsatkichlar						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Xamrayev D	63						
2	Ashurmatov R	62,2	63	62,4	63			
3	Abduraximov F	47	48,8	50	49,8	52,4		
4	Axmadjonov O	53,2	53	53	54,4	55,2		
5	Ergashev A							
6	Qobilov I	55	55,6	55	54,6	57		
7	Qadirqulov S							
8	O'lmasbekov A	54,8	52,8	55,4		55,2	56,8	54,6
9	Umarov Z	53	56,6	54,6				52,8
10	Aliev S	51		50,4	51	51,4	50,6	
11	Nuriyev V		58,4		60			
12	Jumayev M	50	53	51,8		51	52,2	50
13	Soliyev A	57	56,8			58,6		55,4
14	Qaxramonov J	51		48,6	52,4	52,8		
15	Komilov Beg	51,8				54,8		
16	Mamajonov D							
17	Xamdamov D							
18	G'ofurov I			54,8		51,2		51,2
19	Mavlonov N			59,4	60,2			
20	Komilov Akr		59,4	58,6	56			
21	Bobojonov D							
22	Umirzakov J							
23	Davlatov U	55	56,8	55,6		55		
24	Tursunov D		55	56,4			55,6	
25	Nomozov F							
26	Xasanov Sh			54	53,2	54,6		
27	Turg'unov Q					45		43,8
28	Rashidov K	46,4	46,8					49
29	Usmonov B	52,2		51				
30	Mamazoitov Az							
31	Esankulov J	51,2	52,4	56,6	55,2	56,8		
32	Amanov A			48,4		48,2		
33	Narzikulov A							
34	Mirabdullayev J							
35	Rashidov Sa							
36	Musayev Sherzod							
37	Karimov Islom					39	38,4	
38	Mo'ydinov A					38,8	39	

5-ilova

№	FIO	May oyidagi o'rtacha ko'rsatkichlar					
		VIII	IX	X	XI	XII	XIII
1	Xamrayev D						
2	Ashurmatov R						
3	Abduraximov F	49	49,6		46,6		
4	Axmadjonov O		52,6		50,2	53	
5	Ergashev A			58,6			
6	Qobilov I				56		
7	Qadirqulov S				55		
8	O'Imasbekov A	50,6	55				
9	Umarov Z			56,6			
10	Aliev S				48,4		
11	Nuriyev V		58,6	59,8			
12	Jumayev M				49,6	49	
13	Soliyev A		55,6				
14	Qaxramonov J	52,4	53	53			
15	Komilov Beg		55			53,2	
16	Mamajonov D						
17	Xamdamov D	51,2	52				
18	G'ofurov I		54,8	51,8			
19	Mavlonov N		59	59,2			
20	Komilov Akr		55,6	57,8			
21	Bobojonov D	52,6	53				
22	Umirzakov J				47,8		
23	Davlatov U	51,2	54	58,4			
24	Tursunov D				52		
25	Nomozov F						
26	Xasanov Sh				52		
27	Turg'unov Q						
28	Rashidov K				45,6		
29	Usmonov B		55		51,2	54,6	
30	Mamazoitov Az						
31	Esankulov J		54,8			54	
32	Amanov A				47,2		
33	Narzikulov A				51,4	50,8	
34	Rashidov Sa						
36	Musayev Sherzod						
37	Karimov Islom				37,8		
38	Mo'ydinov A				39,2		
39	Azimov Sar		50,4				
40	Axmadaliyev D			40			

Bunyodkor yosh futbolchilarining portlovchi harakat qobiliyatining qiyosiy ko'rsatkichlari

№	FIO	Eksperiment boshi	Eksperiment oxiri	Farqi	Mashq- lanish	Sakrash- lar soni
		05,03,2013	23,05,2013			
1	Xamrayev D	53,2	63	9,8	8	40
2	Ashurmatov R	53,8	63	9,2	15	75
3	Abduraximov F	40,8	52,4	11,6	31	155
4	Axmadjonov O	46,8	55,2	8,6	31	155
5	Ergashev A	53,2	60,8	7,6	7	35
6	Qobilov I	47,8	57	9,2	26	130
7	Qadirqulov S	46,4	55	8,6	21	105
8	O'lmasbekov A	47	56,8	9,8	27	135
9	Umarov Z	49,4	56,6	7,2	23	115
10	Aliev S	40,6	51,4	10,8	20	100
11	Nuriyev V	48,2	60	11,8	23	115
12	Jumayev M	42,2	53	11,8	20	100
13	Soliyev A	43,2	58,6	15,4	23	115
14	Qaxramonov J	45,8	53	7,2	21	105
15	Komilov Beg	44,4	55	10,6	27	135
16	Mamajonov D	47,8	51,6	3,8	8	40
17	Xamdamov D	43,6	52	8,4	10	50
18	G'ofurov I	46	54,8	8,8	8	40
19	Mavlonov N	48,4	60,2	11,8	22	110
20	Komilov Akr	45	58,6	13,6	15	75
21	Bobojonov D	45,8	53	7,2	9	45
22	Umirzakov J	41,4	47,8	6,4	3	15
23	Davlatov U	48,6	58,4	9,2	17	85
24	Tursunov D	42,8	56,4	13,6	17	85
25	Nomozov F	44,8	53	8,2	9	45
26	Xasanov Sh	42,8	54,6	11,8	14	70
27	Turg'unov Q	39,8	43,8	4	6	30
28	Rashidov K	38,6	49	10,4	10	50
29	Usmonov B	43,8	55	11,2	15	75
30	Esankulov J	45,6	56,8	11,2	19	95
31	Amanov A	41,8	48,4	6,6	10	50
32	Narzikulov A	41,6	51,4	9,8	14	70
33	Mirabdullaev J	51	53	2	3	15
34	Musaev Sherzod	57,4	62,4	5	2	10

35	Mo'ydinov A	38,8	39,2	0,4	3	15
----	-------------	------	------	-----	---	----

5- ilova

**Bunyodkor futbol akademiyasi yosh futbolchilarining eksperiment
oldi oddiy reaksiya natijalari**

№	FIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	O'rtacha
1	Ra- S	280	258	234	208	292	166	246	210	196	178	227
2	Mi- J	330	308	182	264	250	138	120	182	260	540	227
3	Ma- A	134	212	196	276	160	246	230	318	262	192	223
4	Xa- D	232	216	304	392	192	182	268	242	336	250	261
5	Er- A	226	192	176	150	204	108	174	158	142	216	175
6	Mu- Sh	186	172	160	180	232	208	196	172	164	200	187
7	Bo- D	152	142	204	236	218	210	194	182	174	160	187
8	Ash- R	244	222	216	202	192	182	230	264	254	246	225
9	Nu- V	330	218	306	218	196	190	270	160	228	240	236
10	So- A	234	226	214	400	192	184	178	164	152	136	208
11	Qa- J	232	220	202	202	192	174	160	192	224	214	201
12	Ko- Beg	316	304	460	272	162	234	218	308	208	180	266
13	Ma- D	296	178	240	222	198	672	250	236	224	212	273
14	Xa- D	310	394	290	470	260	548	246	234	222	212	319
15	G'o- I	310	398	296	386	274	326	256	150	242	234	287
16	Ma- N	222	208	190	174	166	252	142	232	224	202	201
17	Ko- Akr	192	180	168	338	150	232	322	210	200	194	219
18	O'l- A	344	232	322	210	298	254	286	210	168	242	257
19	Um- Z	258	144	228	218	108	194	224	110	158	144	179
20	No- F	314	490	522	490	466	262	248	338	234	220	358
21	Da- U	216	284	158	234	212	204	188	168	184	228	208
22	Qo- I	272	250	276	258	226	204	278	242	216	400	262
23	Qa- S	218	202	390	184	258	264	330	218	208	188	246
24	Ab- F	208	294	280	206	164	354	244	232	222	212	242
25	Xa- Sh	236	166	160	148	142	130	150	222	206	196	176
26	Al- S	222	240	338	324	312	202	384	280	390	258	295
27	Ra- K	290	268	258	246	232	224	196	246	270	260	249
28	Us- B	134	414	160	198	388	192	180	152	168	450	244
29	Ju- M	414	302	300	388	614	410	252	244	336	228	349
30	Ax- O	294	386	316	202	160	180	232	222	206	194	239
31	Es- J	308	260	252	192	274	258	252	246	210	278	253
32	Am- A	240	166	202	192	476	262	204	192	228	416	258
33	Na- A	228	212	298	290	372	208	258	246	234	222	257

6- ilova

**Bunyodkor futbol akademiyasi yosh futbolchilarining eksperiment
yakunidagi oddiy reaksiya natijalari**

№	FIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	O'rtacha
1	Rashidov S	134	142	104	146	118	152	140	122	110	102	127
2	Mirabdullaev J	138	120	106	96	82	68	140	134	122	114	112
3	Mamazoitov A	124	174	154	142	214	216	104	192	154	136	161
4	Xamrayev D	110	108	134	100	94	98	112	120	116	112	110,4
5	Ergashev A	172	134	170	186	168	142	120	176	160	142	157
6	Musaev Sh	128	130	144	130	150	142	168	124	168	130	141,4
7	Bobojonov D	122	90	68	146	176	118	100	70	122	106	111,8
8	Ashurmatov R	192	178	162	142	122	184	164	148	118	158	156,8
9	Nuriyev V	110	192	172	154	136	128	114	192	168	156	152,2
10	Soliyev A	122	128	120	140	152	120	80	102	100	110	117,4
11	Qaxramonov J	136	212	136	94	160	152	142	130	114	96	137,2
12	Komilov Beg	130	124	122	100	110	115	106	96	184	176	126,3
13	Mamajonov D	112	182	162	142	228	112	162	150	134	118	150,2
14	Xamdamov D	130	110	96	162	144	128	108	82	150	134	124,4
15	G'ofurov I	134	122	110	96	170	160	110	188	170	195	145,5
16	Mavlonov N	134	112	90	164	262	142	130	122	138	98	139,2
17	Komilov Akr	120	100	90	115	128	140	150	84	118	110	115,5
18	O'lmasbekov A	134	120	130	100	94	108	116	128	174	112	121,6
19	Umarov Z	146	116	94	148	124	110	96	160	150	124	126,8
20	Nomozov F	138	110	176	138	122	110	170	156	142	104	136,6
21	Davlatov U	140	122	196	164	146	232	118	194	166	154	163,2
22	Qobilov I	124	118	128	140	84	100	90	114	100	196	119,4
23	Qadirqulov S	134	116	106	94	166	152	136	126	112	174	131,6
24	Abduraximov F	140	160	150	144	130	126	117	108	100	116	129,1
25	Xasanov Sh	140	174	162	168	130	124	118	108	134	90	134,8
26	Aliev S	130	120	178	168	118	58	112	100	94	82	116
27	Rashidov K	130	110	192	178	152	134	118	106	174	158	145,2
28	Usmonov B	202	194	184	174	212	260	158	150	144	138	181,6
29	Jumayev M	220	212	202	192	180	176	168	162	156	152	182
30	Axmadjonov O	162	222	210	198	184	176	174	162	156	150	179,4
31	Esankulov J	136	130	110	112	100	194	108	112	118	110	123
32	Amanov A	140	114	118	126	128	124	115	140	128	192	132,5
33	Narzikulov A	120	126	100	102	174	160	144	130	122	114	129,2

Сана _____
 Ф.И.Ш _____
 Тугилган йили _____
 Спорт тури _____
 Разряд _____
 Стаж _____

Айзенк сўровномаси

1. Атрофингиздагиларнинг жонланганлиги ва гимири- гимири ёкадими? Ха, Йўк
2. Сиз ниманидир хохлаяпсиз, лекин нималигини билмайсиз. Ха, Йўк
Шундай нотинч ҳолат сизда тез-тез бўлиб турадими?
3. Сиз ҳозиржавоб инсонларга кирасизми? Ха,Йўк
4. Сиз ўзингизни, ҳеч бир сабабсиз, баъзида хурсанд, баъзида хомуш ҳис қиласизми? Ха, Йўк
5. Сиз ўтириш кечаларида кўпинча улфатлардан ўзигизни панада тутасизми ? Ха,Йўк
6. Болалик даврингизда сизга буюрилган ишни ҳар доим сўзсиз ва ларҳол бажарар эдингизми? Ха, Йўк
7. Сизда ёмон кайфият ҳолати бўладими? Ха, Йўк
8. Сизни жанжалга тортишса яхши бўлади деган умидда индамаслиқни афзал кўрасизми? Ха, Йўк
9. Кайфятингиз ўзгариши осонми? Ха,Йўк
10. Одамлар орасида бўлиш сизга ёкадими? Ха,Йўк
11. Ваҳималилик туфайли уйқингиз ўчиб кетиши тез-тез бўлиб турадими ? Ха,йўк
12. Баъзан кайсарлик қиласизми? Ха,Йўк
13. Ўзингизни виждонсиз деб айтай оласизми? Ха,Йўк
14. Сизда яхши фикрлар кеч келиш ҳолати тез-тез бўлиб турадими? Ха Йўк
15. Ёлғизликда ишлашни афзал кўрасизми? Ха,Йўк
16. Сизда жиддий сабабсиз чарчаган, лоқайдлик кайфият ҳолатни ҳис этиш тез-тез бўлиб турадими ? Ха,Йўк
17. Сиз серхаракат, ғайратли инсонмисиз? Ха,Йўк
18. Баъзида бачкана ҳазилларни эшитиб куласизми? Ха,Йўк
19. Сизда бир нарса кўпинча жонингизга тегиб ундан тўйиб кетиш ҳолати бўладими? Ха,Йўк
20. Кундалик киймингиздан ташқари бошқа бир кийимда ўзингизни ноқўлай ҳис этасизми? Ха,Йўк
21. Сиз ўз диққатингизни бир нарсага тўплаётганингизда фикрингиз чалғиб кетиши тез-тез учраб турадими ? Ха,Йўк
22. Фикрларингизни сўз билан тез тарифлаб бера оласизми ? Ха,Йўк
23. Ўз фикрларингизга берилиб кетиш сизда тез-тез бўлиб турадими Ха,Йўк
24. Сиз ҳар-хил таасуб (иримлардан) холимисиз? Ха,Йўк

25. 1-апрел хазиллари сизга ёқадими? Ха,Йўқ
26. Сиз ишингиз хақида тез-тез ўйлаб турасизми ? Ха,Йўқ
27. Сиз мазали овқат истеъмол қилишни жуда яхши кўрасизми ? Ха,Йўқ
28. Ҳазабланганингизда ичингиздаги гапларни айтишга самимий дўстлашган одамга мухтожмисиз? Ха,Йўқ
29. Сиз пулга мухтож бўлсангиз қарз олиш, ёки бирон нарсани сотиш жуда ёқимсизми ? Ха,Йўқ
30. Сиз баъзида мактанасизми? Ха,Йўқ
31. Сиз баъзи нарсаларга жуда таъсирчанмисиз? Ха,Йўқ
32. Сиз зерикарли ўтиришга боришдан кўра уйда ёлғиз қолишни авзал кўрасизми? Ха,Йўқ
33. Сиз баъзида нотинч бўласизми, ҳатто бир жойда ўтира олмайсиз ? Ха,Йўқ
34. Сиз ишларингизни олдидан тўла –тўқис режалаштиришга оишмисиз ? Ха,Йўқ
35. Сизда бош айланиши бўлиб турадими ? Ха,Йўқ
36. Сиз хатни ўқиб чиқишингиз билан дар ҳол жавоб ёзасизми? Ха,Йўқ
37. Сиз ишингизни мустақил ўйлаб кўриб бировлар билан маслаҳатлашмасдан уни авзалроқ бажара оласизми? Ха,Йўқ
38. Сизда гоҳида ҳеч қандай оғир иш қилмасангиз ҳам нафас сиқиши бўладими? Ха,Йўқ
39. Сизни доимо ё ҳамма ўз жойида бўлиши керак деб ташвишланидиган одам деса бўладими? Ха,Йўқ
40. Сизни асабингиз безота қиладими? Ха,Йўқ
41. Сиз бжаришдан кўра режа тузишни авзал кўрасизми? Ха,Йўқ
42. Бугун қилишингиз керак бўлган нарсани баъзида ертасига қолдирасизми? Ха,Йўқ
43. Метро, лифт, тунел каби жойларда асабийлашасизми? Ха,Йўқ
44. Сиз одатда танишишда биринчи бўлиб сўз бошлайсизми? Ха,Йўқ
45. Кучли бош оғриғи сизда бўладими? Ха,Йўқ
46. Сиз одатда ҳамма нарса ўз-ўзидан тўғирланиб нормага тушади, деб ҳисоблайсизми? Ха,Йўқ
47. Кечаси уйкуга кетишда қийналасизми ? Ха,Йўқ
48. Хаётингизда ёлғон гапирганмисиз? Ха,Йўқ
49. Баъзида миянгизга келган биринчи фикрингизни айтасизми? Ха,Йўқ
50. Панд бериб қўйганингиздан кейин узоқ вақт ташвиш тортиб юрасизми ? Ха,Йўқ
51. Одатда ўртоқларингиздан ташқари, бошқалар билан одамовисизми? Ха,Йўқ
52. Сизда кўнгилсизлик воқеалар тез-тез учраб турадими? Ха,Йўқ
53. Дўстларингизга воқеала айтиб беришни ёқтирасизми? Ха,Йўқ
54. Сиз ютқизишдан кўра кўпроқ ютишни авзал биласизми? Ха,Йўқ
55. Сиз ўзингиздан лавозими юқори одамлар даврасида ўзингизни ноқулай ҳис қилиш бўлиб турадими? Ха,Йўқ

56. Вазият сизга қарши булганда одатда яна бир нарса қилиб
қуриш керак, деб уйлайсизми? Ҳа,Йўқ

57. Сизда бирон-бир маъсулиятли иш олдидан хаяжонланиш
ҳолати тез-тез бўлиб турадими? Ҳа,Йўқ

Имзо _____

число _____
 Ф.И.О _____
 Дата рождения _____
 Вид спорт _____
 Разряд _____
 Стаж _____

Опросник Айзенка

Инструкция: внимательно прочитайте вопрос. Отвечая на вопросы будьте искренни. Не старайтесь создать образ «идеального» человека. На предложенные вопросы отвечайте только «да» или «нет».

1. Нравится ли Вам оживление и суэта вокруг Вас? Да, нет
2. Часто ли у Вас бывает беспокойное чувство, что Вам что-либо хочется, а Вы не знаете что? Да, нет
3. Вы из тех людей, который не лезут за словом в карман? Да, нет
4. Чувствуете ли Вы себе иногда счастливым, а иногда печальным - без какой-либо причины? Да, нет
5. Держитесь ли Вы обычно в тени на вечерниках или в компании? Да, нет
6. Всегда ли Вы детства выделяли немедленно и безропотно то, что вам приказывали? Да, нет
7. Бывает ли у Вас дурное настроение? Да, нет
8. Когда Вас втягивают в ссору, предпочитаете ли Вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется? Да, нет
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения? Да, нет.
10. Нравится ли Вам находится среди людей? Да, нет
11. Часто ли Вы теряли сон из-за своих тревог? Да, нет
12. Упрямитесь ли Вы иногда? Да, нет
13. Могли бы Вы назвать себя бесчестным? Да, нет
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно? Да, нет
15. Предпочитаете ли Вы работать в одиночестве? Да, нет
16. Часто ли Вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины? Да, нет
17. Вы по натуре живой человек? Да, нет
18. Смеетесь ли Вы иногда неприличным шуткам? Да, нет
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что Вы чувствуете себя «сытым по горло»? Да, нет
20. Чувствуете ли Вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной? Да, нет
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда Вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание? Да, нет
22. Можете ли Вы быстро выразить ваши мысли словами? Да, нет

23. Часто ли Вы бываете погружены в свои мысли? Да, нет
24. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков? Да, нет
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки? Да, нет
26. Часто ли Вы думаете о своей работе? Да, нет
27. Очень ли Вы любите вкусно поесть? Да, нет
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены? Да, нет
29. Очень ли Вам неприятно брать займы или продавать, что небутокгда Вы нуждаетесь в деньгах? Да, нет
30. Хвастаетесь ли Вы иногда? Да, нет
31. Очень ли Вы чувствительны к некоторым вещам? Да, нет
32. Предпочли бы Вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечернику? Да, нет
33. Бываете ли Вы иногда беспокойными, что не можете долго усидеть на месте? Да, нет
34. Склонны ли Вы, планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы? Да, нет
35. Бывает ли у Вас головокружения? Да, нет
36. Всегда ли выотвечаете на письма сразу после прочтения? Да, нет
37. Справляетесь ли Вы с делом лучше обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими? Да, нет
38. Бывает ли у Вас когда-либо одышка, даже если Вы не делали никакой тяжелой работы? Да, нет
39. Можно ли сказать, что Вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно? Да, нет
40. Беспокоят ли вас ваши нервы? Да,нет
41. Предпочитаете ли Вы больше строить планы, чем действовать? Да, нет
42. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня? Да, нет
43. Нервничаете ли Вы в местах подобных лифту, метро, тоннелю? Да,нет
44. При знакомстве Вы обычно первыми проявляете инициативу? Да,нет
45. Бывают ли у Вас сильные головные боли? Да, нет
46. Считаете ли Вы обычно, что все само собой уладится, и придет в норму? Да,нет
47. Трудно ли вам заснуть ночью? Да, нет
48. Лгали ли Вы когда-нибудь в своей жизни? Да, нет
49. Говорите ли Вы иногда первое, что придет в голову? Да, нет
50. Долго ли Вы переживаете после случившегося конфуза? Да, нет
51. Замкнуты ли Вы обычно со всеми, кроме близких друзей? Да, нет
52. Часто ли с Вами случаются неприятности? Да, нет
53. Любите ли Вы рассказывать истории друзьям? Да, нет
54. Предпочитаете ли Вы больше выигрывать, чем проигрывать? Да, нет
55. Часто ли Вы чувствуете себя неловко в обществе «людей выше вас по положению»? Да, нет

56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять? Да, нет

57. Часто ли у вас «сосет под ложечкой» перед важным делом? Да, нет

Подпись _____

Сана _____
 Ф.И.Ш _____
 Туғилган йили _____
 Спорт тури _____
 Разряд _____
 Стаж _____

Мун

1. Одатда ишни бошлаганимда мен ишнинг натижасига оптемистик қарайман ва ҳар вақт муваффақиятга умид қиламан. ХА, ЙЎҚ
2. Одатда мен фаол ҳаракат қиламан. ХА, ЙЎҚ
3. Менда ташаббускорликни намоён қилишга мойиллик бор. ХА, ЙЎҚ
4. Мен масулиятли вазифалар бажаришда уларни бажармаслик учун ҳар-хил баҳоналар топишга кучим етганча интиламан. ХА, ЙЎҚ
5. Мен доим ҳаддан ташқари енгиб ёки бажариб бўлмайдиган вазифаларни танлайман. ХА, ЙЎҚ
6. Тўсиқларга дуч келганда мен қондаларга кўра мен чекинмасдан уларни енгиш учун йўللарни излайман. ХА, ЙЎҚ
7. Мувоффақият ва мувоффақиятсизликларни алмашиб туришганда мен ўз мувоффақиятларимни ортиқча баҳолашга мойилман. ХА, ЙЎҚ
8. Фаолиятимни самарадорлиги кимчидир назоратидан эмас ҳосилан ўзимга боғлиқ бўлади. ХА, ЙЎҚ
9. Агар мен қийин вазифа қилсам, лекин вақтим кам бўлса мен анча секин ва ёмонроқ ишлайман. ХА, ЙЎҚ
10. Мен одатда мақсадга эришишда қатиятлиман. ХА, ЙЎҚ
11. Мен одатда ўз келажагимни фақат бир неча кунга ойга эмас бир йилга режалаштираман. ХА, ЙЎҚ
12. Мен таваккал қилишдан олдин доим ўйлайман. ХА, ЙЎҚ
13. Мен одатда мақсадга эришишда қатиятли эмасман айниқса агар мени ҳеч ким назорат қилмаса. ХА, ЙЎҚ
14. Мен ўз олдимга қийинчиликларни ўрта ва озгина қийинроқ лекин бажара оладиган мақсадлар қўйишга авзал кўраман. ХА, ЙЎҚ
15. Агар мен мувоффақиятсизликка учраган бўлсам, одатда унга бўлган қизиқишимни дарҳол йўқотаман. ХА, ЙЎҚ
16. Мувоффақият ва мувоффақиятсизликларимни алмашиб туришганда мен ўз мувоффақиятсизликларимни ортиқча баҳолашга мойилман. ХА, ЙЎҚ
17. Мен ўз келажагимни фақат яқин вақтга режалаштиришни авзал кўраман. ХА, ЙЎҚ
18. Вақти чекланган иш фаолиятида ҳам менинг натижаларим самарали бўлади, гарчи берилган вазифа қийин бўлса ҳам. ХА, ЙЎҚ

19. Одатда мен мағлубиятга учраган холда ҳам қўйилган мақсадга эришиш йўлидан бош тортаман. ХА, ЙЎҚ

20. Агар мен ўзим вазифани танлаб олсам ва унда мағлубиятга учраган холимда ҳам мақсадга интилиш менда кучаяди. ХА, ЙЎҚ

Имзо _____

число _____
 Ф.И.О. _____
 Дата рождения _____
 Вид спорт _____
 Разряд _____
 Стаж _____

Мун

Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех. Да, Нет

Обычно я действую активно. Да, Нет

Я склонен к проявлению инициативы. Да, Нет

При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться. Да, Нет

Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания. Да, Нет

При встрече с препятствиями я, как правило, не отступая, а ищу способы их преодоления. Да, Нет

При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов. Да, Нет

Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля. Да, Нет

Когда мне приходится браться за трудное задание,

а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее. Да, Нет

Я обычно настойчив в достижении цели. Да, Нет

Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на год вперед. Да, Нет

Я всегда думаю, прежде чем рисковать. Да, Нет

Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует. Да, Нет

Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели. Да, Нет

Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я как правило, сразу теряю к нему интерес. Да, Нет

При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач. Да, Нет

Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время. Да, Нет

При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное. Да, Нет

Я как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению. Да, Нет

Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня ещё более возрастает. Да, Нет

Подпись _____

Ключ к опроснику «Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; «нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка и критерии. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 - мотивации успеха.

9-Илова
Оғир атлетикачиларнинг СПОРК ёрдамида олинган портловчи ҳаракат қобилият кўрсаткичлари

№	ФИО	Туғилган йили	Разряди	Вазн	Шахсий рекорд	Ҳолати %	2012 йил 14 ноябр					Жами
							I	II	III	IV	V	
1	Арслонов Рузимурод	1995	МС	50	95/115	100	59	59	60	61	61	60
2	Мирзаев Иброҳим	1994	МС	68	120/145	95	64	64	66	67	64	65
3	Шахназаров Азиз	1996	I	73	95/115	100	45	46	46	47	47	46
4	Абдухалилов Абдуқодир	1996	КМС	69	103/130	80	56	56	57	58	58	57
5	Ғаниев Азимжон	1996	I	90	120/151	80	48	54	54	54	55	53
6	Нигматуллаев Ғолиб	1996	КМС	62	100/117	90	55	55	56	57	57	56
7	Узақбаев Тўлаган	1996	КМС	61	85/105	40	46	47	46	48	48	47
8	Худойберганаов Шахзод	1997	I	65	95/115	100	55	54	55	56	57	55.4
9	Абдуқеримов Дониёр	1997	I	52	65/90	80	48	49	49	49	49	48.8
10	Максудов Суннат	1996	III	59	70/80	95	45	46	48	47	49	47
11	Қаюмов Хуршид	1997	II	70	90/110	80	51	53	53	50	54	52.2
12	Боборахматов Шахзод	1997	II	60	65/80	100	45	46	43	42	43	43.8
13	Ахмалджонов Аббос	1998	II	69	75/100	100	39	41	42	43	43	41.6
14	Раджабов Фахриддин	1998	II	42	50/60	70	37	35	36	37	37	36.4
15	Райимбаев Фуркат	1999	II	51	50/65	70	40	41	40	39	40	40
16	Шохназаров Умар	1999	II	54	58/75	100	45	46	46	45	46	45.6
17	Завқиддинов Шохмурод	1999	IIIю	60	50/55	90	35	37	36	36	36	36
18	Ниёзов Умид	1999	III	47	53/65	100	37	38	39	40	41	39
19	Хайтбаев Расулбек	1999	II	58	58/78	100	40	45	43	44	45	43.4
20	Дехқонов Муҳаммадҷон	1999	II	42	53/65	100	38	39	41	41	41	40

№	ФИО	Туғилган йили	Разряди	Вазн	Шахсий рекорд	Хозирги ҳолати %	2012 йил 16 ноябр					Жами
							I	II	III	IV	V	
1	Арслонов Рўзимурод	1995	МС	50	115/95	100	60	61	62	63	64	62
2	Мирзаев Иброхим	1994	МС	68	120/145	100	65	68	69	66	67	67
3	Шахназаров Азиз	1996	I	73	95/115	100	52	53	55	55	55	54
4	Абдухалилов Абдукодир	1996	КМС	69	103/130	80	58	60	60	60	62	60
5	Ғаниев Азимжон	1996	I	90	120/151	80	59	60	60	61	60	60
6	Нигматуллаев Ғолиб	1996	КМС	62	100/117	90	58	58	58	58	58	58
7	Узакбаев Тўлаган	1996	КМС	61	85/105	40	48	49	51	51	51	50
8	Максудов Суннат	1996	III	59	70/80	100	48	47	48	49	48	48
9	Қаюмов Хуршид	1997	II	70	90/110	80	55	56	56	56	57	56
10	Худойберганов Шахзод	1997	I	65	95/115	100	57	60	60	61	62	60
11	Боборахматов Шахзод	1997	II	60	65/80	100	46	47	47	47	48	47
12	Абдукеримов Дониёр	1997	I	52	65/90	80	48	48	49	50	50	49
13	Ахмаджонов Аббос	1998	II	69	75/100	100	41	42	42	42	43	42
14	Раджабов Фахриддин	1998	II	42	50/60	70	39	39	37	37	38	38
15	Райимбаев Фуркат	1999	II	51	50/65	70	40	41	41	41	42	41
16	Шохназаров Умар	1999	II	54	58/75	100	48	48	49	48	47	48
17	Завкиддинов Шохмурод	1999	IIIю	60	50/55	90	36	36	35	36	37	36
18	Ниёзов Умид	1999	III	47	53/65	100	41	41	42	41	41	41.8
19	Хайтбаев Расулбек	1999	II	58	58/78	100	43	43	44	45	45	44
20	Дехконов Мухаммаджон	1999	II	42	53/65	100	42	43	44	43	43	43

№	ФИО	Туғилган йили	Разряди	Вазн	Шахсий рекорд	Хозирги ҳолати %	2012 йил 19 ноябр					Жами
							I	II	III	IV	V	
1	Арслонов Рўзимурод	1995	МС	50	115/95	70	59	60	62	62	62	61
2	Мирзаев Иброхим	1994	МС	68	120/145	80	70	71	71	71	72	71
3	Шахназаров Азиз	1996	I	73	95/115	100	51	50	50	49	50	50
4	Абдухалилов Абдукодир	1996	КМС	69	103/130	70	61	59	58	57	60	59
5	Ғаниев Азимжон	1996	I	90	120/151	80	60	60	60	62	63	61
6	Нигматуллаев Ғолиб	1996	КМС	62	100/117	70	53	55	56	55	56	55
7	Узакбаев Тўлаган	1996	КМС	61	85/105	80	50	49	50	51	50	50
8	Максудов Суннат	1996	III	59	70/80	100	49	50	50	50	51	50
9	Қаюмов Хуршид	1997	II	70	90/110	70	61	62	62	62	63	62
10	Худойберганов Шахзод	1997	I	65	95/115	70	61	60	63	63	63	62
11	Боборахматов Шахзод	1997	II	60	65/80	100	48	49	47	48	48	48
12	Абдукеримов Дониёр	1997	I	52	65/90	90	53	54	54	54	55	54
13	Ахмаджонов Аббос	1998	II	69	75/100	100	43	41	42	42	42	42
14	Раджабов Фахриддин	1998	II	42	50/60	70	35	37	35	36	37	36
15	Райимбаев Фуркат	1999	II	51	50/65	80	41	41	41	41	41	41
16	Шохназаров Умар	1999	II	54	58/75	80	45	47	45	46	47	46
17	Завкиддинов Шохмурод	1999	IIIю	60	50/55	70	36	37	37	37	38	37
18	Ниёзов Умид	1999	III	47	53/65	80	41	42	42	43	42	4
19	Хайтбаев Расулбек	1999	II	58	58/78	95	45	44	45	46	45	45
20	Дехконов Мухаммаджон	1999	II	42	53/65	39	40	41	42	43	41	41

№	ФИО	Хозирги ҳолати %	2012 йил 20 декабр					Жам и	Хозирги ҳолати %	2012 йил 21 ноябр					Жами
			I	II	III	IV	V			I	II	III	IV	V	
1	Арслонов Рўзимурод	70	66	62	63	64	65	64	60	62	63	64	65	66	64
2	Мирзаев Иброхим	80	74	73	74	74	75	74	85	73	75	74	73	75	74
3	Шахназаров Азиз	70	51	53	54	55	53	53.2	80	53	52	54	52	54	53
4	Абдухалилов Абдукодир	70	57	57	58	58	60	58	60	54	58	58	58	57	57
5	Ғаниев Азимжон	90	55	56	57	58	60	57.2	80	57	57	57	56	56	56.6
6	Ниғматуллаев Ғолиб	70	55	56	57	56	56	56	85	58	58	57	59	58	58
7	Узакбаев Тўлаган	60	50	50	50	50	50	50	90	47	53	52	51	52	51
8	Мақсудов Суннат	70	52	50	51	51	51	51	60	48	49	49	49	50	49
9	Қаюмов Хуршид	90	61	59	58	58	59	59	90	56	56	56	55	57	56
10	Худойберганов Шахзод	80	59	59	60	61	61	60	60	56	58	56	57	58	57
11	Боборахматов Шахзод	100	49	48	49	49	50	49	100	49	51	52	51	52	51
12	Абдукеримов Дониёр	90	54	55	56	55	55	55	95	52	53	54	54	52	53
13	Ахмаджонов Аббос	80	45	43	44	44	44	44	100	45	46	47	46	46	46
14	Раджабов Фахриддин	70	38	37	37	37	36	37	90	39	39	39	39	39	39
15	Райимбаев Фуркат	90	39	40	40	39	42	40	100	41	40	41	41	42	41
16	Шохназаров Умар	70	49	48	49	50	49	49	80	51	53	53	54	54	53
17	Завкиддинов Шохмурод	100	35	37	38	37	38	37	70	39	40	39	41	41	40
18	Ниёзов Умид	70	43	43	43	43	43	43	90	41	41	40	41	42	41
19	Хайтбаев Расулбек	100	44	46	47	46	47	46	85	48	48	49	50	50	49
20	Дехконов Мухаммаджон	75	42	43	41	42	42	42	90	41	41	42	42	44	42

№	ФИО	Хозирги ҳолати %	2012 йил 23 ноябр					Жами	Хозирги ҳолати %	2012 йил 27 ноябр					Жами
			I	II	III	IV	V			I	II	III	IV	V	
1	Арслонов Рўзимурод	80	63	62	63	63	64	63		62	62	63	65	65	63.4
2	Мирзаев Иброхим	70	76	77	74	77	76	76	60	75	76	75	77	77	76
3	Шахназаров Азиз	90	52	53	53	53	54	53	80	53	53	52	54	54	53.2
4	Абдухалилов Абдукодир	90	56	56	58	57	57	57	70	58	58	58	58	58	58
5	Ғаниев Азимжон	80	53	53	56	56	57	55	80	58	58	58	59	59	58.4
6	Ниғматуллаев Ғолиб	90	59	58	59	59	60	59	70	58	58	59	59	59	58.6
7	Узакбаев Тўлаган	80	51	52	52	52	53	52	90	52	53	54	52	54	53
8	Худойберганов Шахзод	70	55	57	57	58	58	57	85	57	58	59	59	60	58.6
9	Абдукеримов Дониёр	90	50	52	53	52	53	52	90	53	54	55	55	55	54.4
10	Қаюмов Хуршид	90	55	56	57	55	57	56	95	55	56	55	56	57	55.8
11	Мақсудов Суннат	50	51	51	49	47	47	49	60	49	48	49	49	50	49
12	Боборахматов Шахзод	95	49	49	49	49	49	49	90	45	46	47	47	47	46.4
13	Ахмаджонов Аббос	100	46	47	47	47	48	47	90	45	45	45	45	45	45
14	Раджабов Фахриддин	80	39	39	39	38	40	39	70	39	39	39	40	39	39.2
15	Райимбаев Фуркат	100	42	43	43	43	44	43	70	41	40	39	40	41	40.2
16	Шохназаров Умар	70	52	53	51	52	52	52	70	47	49	51	51	52	50
17	Завкиддинов Шохмурод	70	40	40	39	40	41	40	70	37	39	40	39	39	39.8
18	Ниёзов Умид	85	41	41	41	40	42	41	95	40	42	43	44	43	42.4
19	Хайтбаев Расулбек	90	49	50	51	49	51	50	90	49	50	51	51	52	50.6
20	Дехконов Мухаммаджон	100	40	41	41	41	42	41	80	41	41	41	40	41	40.8

№	ФИО	Хозирги холоати %	2012 йил 3 декабр					Жами
			I	II	III	IV	V	
1	Арслонов Рўзимурод	80	63	64	63	65	65	64
2	Мирзаев Иброхим	70	76	77	74	77	76	76
3	Шахназаров Азиз	90	53	53	54	55	55	54
4	Абдухалилов Абдукодир	90	59	61	62	61	62	61
5	Ғаниев Азимжон	80	58	59	61	61	61	60
6	Нигматуллаев Ғолиб	90	59	60	60	61	60	60
7	Узакбаев Тўлаган	80	52	52	53	53	55	53
8	Худойберганов Шахзод	70	60	59	61	60	60	60
9	Абдукеримов Дониёр	90	54	54	55	55	55	54,6
10	Қаюмов Хуршид	90	57	57	58	59	59	58
11	Максудов Суннат	50	49	51	49	50	51	50
12	Боборахматов Шахзод	95	49	49	50	50	51	49,8
13	Ахмаджонов Аббос	100	46	45	44	45	47	45,4
14	Раджабов Фахриддин	80	39	40	39	38	41	39,4
15	Райимбаев Фуркат	100	42	43	43	43	44	43
16	Шохназаров Умар	70	52	53	54	56	55	54
17	Завкиддинов Шохмурод	70	40	40	39	41	40	40
18	Ниёзов Умид	85	43	45	44	46	46	44,8
19	Хайтбаев Расулбек	90	46	47	48	49	50	48
20	Дехконов Муҳаммаджон	100	43	43	43	43	45	43,4

№	ФИО	Туғилган йили	Разряди	Вазн	Шахсий рекорд	Хозирги холоати %	2012 йил ноябр								Фарқи	Ўрин	Вазн	Вазн
							14.11.20	16.11.20	19.11.20	20.11.20	21.11.20	23.11.20	27.11.20	3.12.2012				
1	Мирзаев Иброхим	1994	МС	68	120/145	80	65	67	71	74	74	76	76	76	11	-	-	68
2	Арслонов Рўзимурод	1995	МС	50	115/95	70	60	62	61	64	64	63	63,4	64	4	3м	-	50
3	Абдухалилов Абдукодир	1996	КМС	69	103/130	70	57	60	59	58	57	57	58	61	4	1	69	69
4	Нигматуллаев Ғолиб	1996	КМС	61	100/117	70	56	58	55	56	58	59	58,6	60	4	1	62	61
5	Узакбаев Тўлаган	1996	КМС	61	85/105	80	47	50	50	50	51	52	53	53	6	-	-	61
6	Ғаниев Азимжон	1996	I	90	120/151	80	53	60	61	57	57	55	58,4	60	7	1	94	90
7	Шахназаров Азиз	1996	I	75	95/115	100	46	54	50	53	53	53	53,2	54	8	2	77	75
8	Худойберганов Шахзод	1997	I	69	95/115	70	55,4	60	62	60	57	57	58,6	60	3,2	3	77	69
9	Абдукеримов Дониёр	1997	I	50	65/90	90	48,8	49	54	55	53	52	54,4	54,6	5,8	1	50	50
10	Қаюмов Хуршид	1997	II	66	90/110	70	54,3	58	58	59	58	58	59,3	60,2	6	-	-	-
11	Боборахматов Шахзод	1997	II	60	65/80	100	52,2	56	62	59	56	56	55,8	58	5,8	4	69	66
12	Ахмаджонов Аббос	1998	II	74	75/100	100	43,8	47	48	49	51	49	46,4	49,8	3	9	62	60
13	Раджабов Фахриддин	1998	II	41	50/60	70	41,6	42	42	44	46	47	45	45,4	3,8	7	77	74
14	Райимбаев Фуркат	1999	II	49	50/65	80	36,4	38	36	37	39	39	39,2	39,4	1	2	42	41
15	Шохназаров Умар	1999	II	55	58/75	80	40	41	41	40	41	43	40,2	43	2,2	10	50	49
16	Хайтбаев Расулбек	1999	II	49	58/78	95	45,6	48	46	49	53	52	50	54	8,4	8	56	55
17	Дехконов Муҳаммаджон	1999	II	42	53/65	40	43,4	44	45	46	49	50	50,6	48	4,6	4	50	49
18	Максудов Суннат	1996	III	54	70/80	100	40	43	41	42	42	41	40,8	43,4	3,4	1	42	42
19	Ниёзов Умид	1999	III	46	53/65	80	47	48	50	51	49	49	49	50	4	5	56	54
20	Завкиддинов Шохмурод	1999	IIIю	61	50/55	70	39	42	42	43	41	41	42,4	44,8	5,8	2	46	46
							42,2	44	45	45	46	46	45,4	46,8		15	62	61

[illegible]



О М В Д И спорт мукобалавириниш
2 - Босни и Герцеговина 2010
Тех - Скопје



7-места		BASKETBALL		ВБАСКЕТБОЛ		VOLEYBALL		ВОЛЕЙБОЛ		HANDBALL		ГАНДБОЛ		English Athletics		Сүзмиш		Тенис		Стол теннис		Шохмат		Футбол		Мини фб		Кураш		Кураш (бел)		Кураш		Огир атлетика		Бад. гимнастика		Очколар		Ўрин		Очколар		Ўрин		Очколар		Ўрин																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	143



«Ызғарымол аялгол» спорт мусобадринининт
3 – Боскнч януларн 2011 – йилн
ТОШКЕНТ ШАХАР

ОКСЕДИНЕ Т. ВАХРАД
«Таликлалмнн»

УМКХТВ ХАТ БУДУМ БОШЛИГН

11-Илова

5

SPORT DIVING		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		32		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47		48		49		50		51		52		53		54		55		56		57		58		59		60		61		62		63		64		65		66		67		68		69		70		71		72		73		74		75		76		77		78		79		80		81		82		83		84		85		86		87		88		89		90		91		92		93		94		95		96		97		98		99		100		101		102		103		104		105		106		107		108		109		110		111		112		113		114		115		116		117		118		119		120		121		122		123		124		125		126		127		128		129		130		131		132		133		134		135		136		137		138		139		140		141		142		143		144		145		146		147		148		149		150		151		152		153		154		155		156		157		158		159		160		161		162		163		164		165		166		167		168		169		170		171		172		173		174		175		176		177		178		179		180		181		182		183		184		185		186		187		188		189		190		191		192		193		194		195		196		197		198		199		200		201		202		203		204		205		206		207		208		209		210		211		212		213		214		215		216		217		218		219		220		221		222		223		224		225		226		227		228		229		230		231		232		233		234		235		236		237		238		239		240		241		242		243		244		245		246		247		248		249		250		251		252		253		254		255		256		257		258		259		260		261		262		263		264		265		266		267		268		269		270		271		272		273		274		275		276		277		278		279		280		281		282		283		284		285		286		287		288		289		290		291		292		293		294		295		296		297		298		299		300		301		302		303		304		305		306		307		308		309		310		311		312		313		314		315		316		317		318		319		320		321		322		323		324		325		326		327		328		329		330		331		332		333		334		335		336		337		338		339		340		341		342		343		344		345		346		347		348		349		350		351		352		353		354		355		356		357		358		359		360		361		362		363		364		365		366		367		368		369		370		371		372		373		374		375		376		377		378		379		380		381		382		383		384		385		386		387		388		389		390		391		392		393		394		395		396		397		398		399		400		401		402		403		404		405		406		407		408		409		410		411		412		413		414		415		416		417		418		419		420		421		422		423		424		425		426		427		428		429		430		431		432		433		434		435		436		437		438		439		440		441		442		443		444		445		446		447		448		449		450		451		452		453		454		455		456		457		458		459		460		461		462		463		464		465		466		467		468		469		470		471		472		473		474		475		476		477		478		479		480		481		482		483		484		485		486		487		488		489		490		491		492		493		494		495		496		497		498		499		500		501		502		503		504		505		506		507		508		509		510		511		512		513		514		515		516		517		518		519		520		521		522		523		524		525		526		527		528		529		530		531		532		533		534		535		536		537		538		539		540		541		542		543		544		545		546		547		548		549		550		551		552		553		554		555		556		557		558		559		560		561		562		563		564		565		566		567		568		569		570		571		572		573		574		575		576		577		578		579		580		581		582		583		584		585		586		587		588		589		590		591		592		593		594		595		596		597		598		599		600		601		602		603		604		605		606		607		608		609		610		611		612		613		614		615		616		617		618		619		620		621		622		623		624		625		626		627		628		629		630		631		632		633		634		635		636		637		638		639		640		641		642		643		644		645		646		647		648		649		650		651		652		653		654		655		656		657		658		659		660		661		662		663		664		665		666		667		668		669		670		671		672		673		674		675		676		677		678		679		680		681		682		683		684		685		686		687		688		689		690		691		692		693		694		695		696		697		698		699		700		701		702		703		704		705		706		707		708		709		710		711		712		713		714		715		716		717		718		719		720		721		722		723		724		725		726		727		728		729		730		731		732		733		734		735		736		737		738		739		740		741		742		743		744		745		746		747		748		749		750		751		752		753		754		755		756		757		758		759		760		761		762		763		764		765		766		767		768		769		770		771		772		773		774		775		776		777		778		779		780		781		782		783		784		785		786		787		788		789		790		791		792		793		794		795		796		797		798		799		800		801		802		803		804		805		806		807		808		809		810		811		812		813		814		815		816		817		818		819		820		821		822		823		824		825		826		827		828		829		830		831		832		833		834		835		836		837		838		839		840		841		842		843		844		845		846		847		848		849		850		851		852		853		854		855		856		857		858		859		860		861		862		863		864		865		866		867		868		869		870		871		872		873		874		875		876		877		878		879		880		881		882		883		884		885		886		887		888		889		890		891		892		893		894		895		896		897		898		899		900		901		902		903		904		905		906		907		908		909		910		911		912		913		914		915		916		917		918		919		920		921		922		923		924		925		926		927		928		929		930		931		932		933		934		935		936		937		938		939		940		941		942		943		944		945		946		947		948		949		950		951		952		953		954		955		956		957		958		959		960		961		962		963		964		965		966		967		968		969		970		971		972		973		974		975		976		977		978		979		980		981		982		983		984		985		986		987		988		989		990		991		992		993		994		995		996		997		998		999		1000		1001		1002		1003		1004		1005		1006		1007		1008		1009		1010		1011		1012		1013		1014		1015		1016		1017		1018		1019		1020		1021		1022		1023		1024		1025		1026		1027		1028		1029		1030		1031		1032		1033		1034		1035		1036		1037		1038		1039		1040		1041		1042		1043		1044		1045		1046		1047		1048		1049		1050		1051		1052		1053		1054		1055		1056		1057		1058		1059		1060		1061		1062		1063		1064		1065		1066		1067		1068		1069		1070		1071		1072		1073		1074		1075		1076		1077		1078		1079		1080		1081		1082		1083		1084		1085		1086		1087		1088		1089		1090		1091		1092		1093		1094		1095		1096		1097		1098		1099		1100		1101		1102		1103		1104		1105		1106		1107		1108		1109		1110		1111		1112		1113		1114		1115		1116		1117		1118		1119		1120		1121		1122		1123	
--------------	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--

Тажриба гуруҳининг (Меҳ- Шафқат) назорат гуруҳи белбоғли курашчилари билан эксперимент бошида ва охиридаги беллашув натижалари

Таърибадан аввал							Таърибадан сўнг						
Меҳ-Шафкат жамоаси	Вазн тоифалари	балл	$\bar{X}$	УзГУМЯ-3 жамоаси	балл	$\bar{X}$	Меҳ-Шафкат жамоаси	Вазн тоифалари	балл	$\bar{X}$	УзГУМЯ-3 жамоаси	Балл	$\bar{X}$
Му.С.	50	0	24,0	Ра.А.	1	27,4	Му.С.	50	1	36,0	Ра.А.	0	30,0
Оч.Ш.	55	1	25,4	Қа.Й.	0	33,0	Оч.Ш.	55	1	36,0	Қа.Й.	0	31,0
Эш.Ф.	60	0	25,6	Эх.Р.	1	32,0	Эш.Ф.	60	0	37,0	Эх.Р.	1	32,0
Бо.С.	65	0	26,6	Му.М.	1	30,8	Бо.С.	65	0	38,0	Му.М.	1	32,0
Ме.Д.	71	0	27,4	Аб.В.	1	33,6	Ме.Д.	71	1	39,0	Аб.В.	0	33,0
Ко.А.	77	0	29,2	Ду.Д.	1	32,0	Ко.А.	77	1	41,0	Ду.Д.	0	34,0
Да.А.	+77	1	29,0	Бе.Н.	0	31,6	Да.А.	+77	1	40,0	Бе.Н.	0	33,0
Ғалабалар сони		2			5		Ғалабалар сони		5			2	

Тажриба гуруҳининг (Мех- Шафкат) назорат гуруҳи белбоғли курашчилари билан эксперимент бошида ва охиридаги беллашув натижалари

Тажрибадан аввал							Тажрибадан сўнг						
Мех-Шафкат жамоаси	Вазн тоифалари	балл	$\bar{X}$	АЛ-1 жамоаси	балл	$\bar{X}$	Мех-Шафкат жамоаси	Вазн тоифалари	балл	$\bar{X}$	АЛ-1 жамоаси	балл	$\bar{X}$
Му.С.	50	1	24,0	Чо.Ж.	0	30,0	Му.С.	50	1	36,0	Чо.Ж.	0	30,0
Оч.Ш.	55	0	25,4	Па.К.	1	32,0	Оч.Ш.	55	1	36,0	Па.К.	0	31,0
Эш.Ф.	60	0	25,6	Жу.Д.	1	33,0	Эш.Ф.	60	1	37,0	Жу.Д.	0	31,0
Бо.С.	65	0	26,6	Ол.Ш.	1	32,0	Бо.С.	65	1	38,0	Ол.Ш.	0	30,6
Ме.Д.	71	0	27,4	Ко.М.	1	34,0	Ме.Д.	71	1	39,0	Ко.М.	0	31,0
Қо.А.	77	0	29,2	Ўк.Х.	1	35,0	Қо.А.	77	1	41,0	Ўк.Х.	0	32,0
Да.А.	+77	0	29,0	Шо.С.	1	35,0	Да.А.	+77	1	40,0	Шо.С.	0	30,0
Ғалабалар сони		1			6		Ғалабалар сони		7			0	

Тажриба гуруҳининг (Мех- Шафкат) назорат гуруҳи белбоғли курашчилари билан эксперимент бошида ва охиридаги беллашув натижалари

Тажрибадан аввал							Тажрибадан сўнг						
Мех-Шафкат жамоаси	Вазн тоифалари	балл	$\bar{X}$	КПК жамоаси	балл	$\bar{X}$	Мех-Шафкат жамоаси	Вазн тоифалари	балл	$\bar{X}$	КПК жамоаси	балл	$\bar{X}$
Му.С.	50	0	24,0	Қа.Р.	1	26,2	Му.С.	50	1	36,0	Қа.Р.	0	29,2
Оч.Ш.	55	0	25,4	Қо.С.	1	30,8	Оч.Ш.	55	0	36,0	Қо.С.	1	33,0
Эш.Ф.	60	0	25,6	Со.Т.	1	31,6	Эш.Ф.	60	0	37,0	Со.Т.	1	36,0
Бо.С.	65	1	26,6	Да.Н.	0	29,6	Бо.С.	65	1	38,0	Да.Н.	0	35,0
Ме.Д.	71	0	27,4	Эс.А.	1	30,8	Ме.Д.	71	1	39,0	Эс.А.	0	34,0
Қо.А.	77	1	29,2	Ис.М.	0	31,8	Қо.А.	77	1	41,0	Ис.М.	0	34,4
Да.А.	+77	0	29,0	Са.С.	1	31,2	Да.А.	+77	1	40,0	Са.С.	0	36,0
Ғалабалар сони		2			5		Ғалабалар сони		5			2	

Тадкикот гуруҳининг (5а –синф) эксперимент бошидаги “Алпомиш ва Барчиной” нормативларида қайд қилган натижалари

	ФИО	Турган жойдан узунликка сак (см)	Югуриб келиб узунликка сак (см)	30 сек арконда сак	Югуриб келиб баландликка сак (см)
1	Нав-со	146	195	90	95
2	Ту-Ша	140	320	72	100
3	Юл-Му	142	320	50	70
4	Шо-Ил	120	240	33	60
5	Зу-Ру	142	320	32	80
6	Ас-Ба	133	250	49	60
7	Аб-Му	140	300	51	70
8	Ха-Ха	160	310	30	80
9	Ра-Ди	140	270	35	70
10	Ал-Ди	170	305	55	95
11	Бу-Жа	133	310	44	80
12	Ас-Му	160	300	48	80
13	Ни -Бег	154	320	39	80
14	Юл-Аб	172	300	59	80
15	Эг-Ха	125	310	75	80
16	Ис-Ха	125	310	75	80
17	Ми-Си	122	230	30	80
18	Аб-Са	150	300	31	70
19	Ис-Ю	110	150	20	70
20	Со-А	135	260	13	70
21	Ка-Эл	123	290	72	80
22	Иб-м	123	270	26	70
23	Ху-Э	116	240	76	70
24	Ра-М	110	220	66	50
25	Ма-У	143	220	61	70
26	Ах-Х	114	200	76	70
27	Но-М	130	220	53	70
28	Ба-А	130	220	44	60
29	Ха-Ш	103	180	70	70
30	Од-ма	касал	Касал	касал	Касал
31	Ис-Хусан	147	320	36	80
32	Аб-Б	170	320	59	100
33	Ак-М	120	270	83	70
34	Ту-м	120	240	76	70
35	Ту-Ма	104	240	67	60
36	Ан-Бе	115	300	48	100

Тадкикот гуруҳининг (5а –синф) эксперимент охиридаги “Алпомиш ва Барчиной” нормативларида қайд қилган натижалари

№	ФИО	Турган жойдан узуңликка сак (см)	Югуриб келиб узуңликка сак (см)	30 сек арконда сак	Югуриб келиб баландликка сак (см)
1	Нав-со	1,57	3,20	68	90
2	Ту-Ша	1,55	3,00	62	80
3	Юл-Му	1,70	3,20	87	90
4	Шо-Ил	1,47	2,50	65	70
5	Зу-Ру	1,76	3,20	65	90
6	Ас-Ба	1,57	3,20	64	75
7	Аб-Му	1,80	3,50	67	85
8	Ха-Ха	1,60	3,20	80	90
9	Ра-Ди	1,52	3,10	48	80
10	Ал-Ди	1,80	3,20	59	100
11	Бу-Жа	1,65	3,20	43	90
12	Ас-Му	1,45	3,20	49	85
13	Ни -Бег	1,85	3,50	56	85
14	Юл-Аб	1,95	3,50	54	85
15	Эг-Ха	1,55	3,20	68	90
16	Ис-Ха	1,55	3,20	60	85
17	Ми-Си	1,30	3,20	80	75
18	Аб-Са	1,72	3,20	87	85
19	Ис-Ю	1,35	2,00	48	70
20	Со-А	1,62	3,00	24	75
21	Ка-Эл	1,64	3,00	70	85
22	Иб-м	1,50	3,10	39	70
23	Ху-Э	1,41	2,50	70	75
24	Ра-М	1,28	3,00	58	60
25	Ма-У	1,50	3,10	69	75
26	Ах-Х	1,20	2,90	73	70
27	Но-М	1,43	3,00	56	70
28	Ба-А	1,20	2,80	67	70
29	Ха-Ш	1,30	2,00	69	70
30	Од-ма	Касал	Касал	Касал	Касал
31	Ис-Хусан	1,60	3,20	63	90
32	Аб-Б	1,60	3,20	63	100
33	Ак-М	1,50	3,00	70	70
34	Ту-м	1,32	3,10	70	75
35	Ту-Ма	1,30	2,80	52	50
36	Ан-Бе	1,60	3,50	72	70

Назорат гуруҳининг (5б –синф) эксперимент бошидаги “Алпомиш ва Барчиной” нормативларида қайд қилган натижалари

№	ФИО	Турган жойдан узунликка сак (см)	Югуриб келиб узунликка сак (см)	30 сек арконда сак	Югуриб келиб баландликка сак (см)
1	Аб-Ш	145	300	30	80
2	Ак-О	130	320	54	80
3	Ах-Ж	100	250	30	60
4	Ба-С	126	250	60	70
5	Ба-М	130	320	53	80
6	Бе-З	100	300	49	60
7	Ха-А	152	350	61	60
8	Ис-М	100	250	13	60
9	Ха-И	175	320	80	80
10	Ка-С	137	320	68	70
11	Оч-М	187	250	80	70
12	Ко-К	124	300	70	60
13	Шу-Б	140	250	50	80
14	Юс-Я	110	320	24	60
15	Ми-М	140	320	30	80
16	Хо-Ж	130	320	30	60
17	Му-М	140	350	34	80
18	На-М	175	350	30	65
19	Ор-М	115	230	50	60
20	Ра-Н	135	300	73	70
21	Ра-А	130	320	41	80
22	Ра-Али	140	310	58	80
23	Ри-М	105	200	64	70
24	Са-М	105	200	70	60
25	Со-Х	120	250	70	70
26	Со-М	137	200	67	70
27	Су-Ф	110	200	66	70
28	То-Х	150	300	45	80
29	Ус-А	162	300	68	80
30	Ха-Х	120	300	75	70
31	Хо-О	130	300	75	70
32	Ша-Э	175	300	67	60
33	Ка-Н	140	300	67	70

Назорат гуруҳининг (5б –синф) эксперимент охиридаги “Алпомиш ва Барчиной” нормативларида қайд қилган натижалари

№	ФИО	Турган жойдан узунликка сак (см)	Югуриб келиб узунликка сак (см)	30 сек арконда сак	Югуриб келиб баландликка сак (см)
1	Аб-Ш	150	300	37	85
2	Ак-О	155	310	60	80
3	Ах-Ж	130	250	40	70
4	Ба-С	140	250	30	70
5	Ба-М	130	320	46	80
6	Бе-З	120	300	43	70
7	Ха-Д	150	310	62	70
8	Ис-М	120	250	34	60
9	Ха-И	150	310	66	85
10	Ка-С	150	320	71	75
11	Ша-Э	130	260	72	70
12	Ка-Ш	122	300	61	75
13	Оч-м	133	250	72	75
14	Ко-К	123	250	74	70
15	Шу-Б	155	270	69	80
16	Юу-Я	150	310	36	70
17	Ми-М	160	320	46	85
18	Хо-Ж	120	270	32	70
19	Му-М	110	300	64	80
20	На-М	165	310	68	70
21	Ор-М	130	210	71	70
22	Ра-Н	149	310	86	70
23	Ра-А	150	310	45	85
24	Ра-Али	150	290	67	80
25	Ри-М	117	200	80	75
26	Са-М	130	200	38	70
27	Со-Х	130	250	50	70
28	Со-М	113	270	70	70
29	Су-Ф	120	250	66	75
30	То –Х	120	350	42	80
31	Ус-А	165	320	66	70
32	Ха-Х	125	300	36	70
33	Хо-О	146	300	70	75

Далолатнома

Биз имзо чекувчилар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг илмий ишлар бўйича проректори п.ф.д профессор Р.Д. Халмухамедов, Республика олимпия захиралари коллежи директори М.Алиевлар ушбу далолатномани туздик. Далолатнома шу ҳақдаки, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг катта илмий ходим-изланувчи Иштаев Жавлон Мавлонбоевич “Портловчан куч психомоторикасини спортчиларнинг темперамент типлари билан боғлиқлиги” мавзуси бўйича олиб борилган тажрибалар асосида қуйидаги амалий тавсиялар амалиётда қўлланилди.

№	Тадқиқотни жорий қилувчи ФИШ	Таклиф ва тавсиялар, уларнинг қисқача таснифи	Жорий қилишнинг самараси (натижаси)
1	Иштаев Жавлон Мавлонбоевич	- Портловчан куч психомоторикасини мақсадли ривожлантириш учун, янги ишлаб чиқилган “СПОРК” ускунасидан фойдаланиш	- Портловчан куч психомоторикаси Е.М. Абалаков ва “СПОРК” усулларида ўлчанди. Натижада “СПОРК” ускунасида ўлчовларнинг бехатолиги аниқланди. - Портловчан куч психомоторикаси спортчиларнинг темпераменти билан боғлиқлиги исботланди.

Илмий ишлар
бўйича проректор
п.ф.д. профессор

Р.Д.Халмухамедов

Республика олимпия
захиралари коллежи
директори

М. Алиев

Далолатнома

Биз имзо чекувчилар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг илмий ишлар бўйича проректори п.ф.д. профессор Р.Д. Халмухамедов, Тошкент Меҳр- шафкат касб ҳунар коллежи директори Ш.Э.Усмоновалар ушбу далолатномани туздик . Далолатнома шу ҳақдаки , Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг катта илмий ходим-изланувчи Иштаев Жавлон Мавлонбосевич “ Ёш белбоғли курашчиларнинг портловчан куч психомоторикасини ривожлантириш ва унинг мусобақа самарадорлигига таъсири ” мавзуси бўйича олиб борилган тажрибалар асосида қуйидаги амалий тавсиялар амалиётда қўлланилди.

№	Тадқиқотни жорий қилувчи ФИИ	Таклиф ва тавсиялар, уларнинг қисқача таснифи	Жорий қилишнинг самараси (натижаси)
1	Иштаев Жавлон Мавлонбосевич	- Портловчан куч психомоторикасини мақсадли ривожлантириш учун, янги ишлаб чиқилган “СПОРК” ускунасидан фойдаланиш.	- Ёш белбоғли курашчиларда “СПОРК” ускунаси билан портловчан куч психомоторикасини кескин ривожлантириш усули ишлаб чиқилди. - Тошкент Меҳр- шафкат касб ҳунар коллежининг ёш белбоғли курашчиларида портловчан куч психомоторикасини ривожлантириш натижасида мусобақа самарадорлиги ошди.

Илмий ишлар
бўйича проректор
п.ф.д. профессор

Р.Д.Халмухамедов

Тошкент Меҳр- шафкат
касб ҳунар коллежи
директори т.ф.н

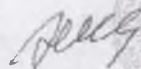
Ш.Э.Усмонова

Далолатнома

Биз имзо чекувчилар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг илмий ишлар бўйича проректори п.ф.д профессор Р.Д. Халмухамедов, Шайхонтохур тумани 59-сонли давлат ихтисослаштирилган умумтаълим мактаб директори Шамсиев Фахриддин ушбу далолатномани туздик. Далолатнома шу ҳақдаки, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг педагогика ва психология кафедраси Катта илмий ходим Изланувчиси Иштаев Жавлон Мавлонбоевич "Мактаб ўқувчиларида портловчан куч психомоторикасини ривожлантириш ва унинг "Алпомиш ва Барчиной" натижаларига таъсири" мавзуси бўйича олиб борилган тажрибалар асосида куйидаги амалий тавсиялар амалиётда қўлланилди.

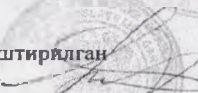
№	Тадкикотни жорий қилувчи ФИШ	Таклиф ва тавсиялар, уларнинг қисқача таснифи	Жорий қилишнинг самараси (натижаси)
1	Иштаев Жавлон Мавлонбоевич	- Мактаб ўқувчиларининг портловчан куч психомоторикаси мақсадли установка билан машклантирилса, унинг ривожланиши "Алпомиш ва Барчиной" нормативларига ижобий таъсир этади.	- Мактаб ўқувчиларининг портловчан куч психомоторикасини ривожланишининг "Алпомиш ва Барчиной" нормативларига ижобий таъсири экспериментда исботланди.

Илмий ишлар
бўйича проректор
п.ф.д. профессор



Р.Д.Халмухамедов

Шайхонтохур тумани
59-сонли давлат ихтисослаштирилган
умумтаълим мактаб директори



Шамсиев Фахриддин

Далолатнома

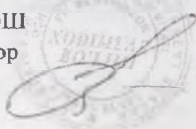
Биз имзо чекувчилар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг илмий ишлар бўйича проректори п.ф.д профессор Р.Д. Халмухамедов, "FC Bunyodkor" ДЮФШ Генеральный директор Б.М.Бобоев ушбу далолатномани туздик. Далолатнома шу ҳақдаки, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг институтининг катта илмий ходим- изланувчиси Иштаев Жавлон Мавлонбосович "Футболчилар портловчан куч психомоторикасини ривожлантиришнинг темперамент билан боғлиқлиги ҳамда реакциясига таъсири" мавзуси бўйича олиб борилган тажрибалар асосида қуйидаги амалий тавсиялар амалиётда қўлланилди.

№	Тадқиқотни жорий қилувчи ФИШ	Таклиф ва тавсиялар, уларнинг қисқача таснифи	Жорий қилишнинг самараси (натижаси)
1	Иштаев Жавлон Мавлонбосович	- Футболчиларнинг портловчан куч психомоторикаси мақсадли ўрnatовка билан машқлантирилса, уларнинг реакцияси вақти қисқаради.	- Футболчиларнинг портловчан куч психомоторикасини ривожлантириш асосида шахсий факторларнинг шаклланиши экспериментда исботланди. - Спортчиларнинг портловчан куч психомоторикасини ривожлантириш уларнинг реакция самарадорлигини оширди.

Илмий ишлар
бўйича проректор
п.ф.д. профессор

 Р.Д. Халмухамедов

"FC Bunyodkor" ДЮФШ
Генеральный директор

 Б.М. Бобоев

Далолатнома

Биз имзо чекувчилар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг илмий ишлар бўйича проректори п.ф.д профессор Р.Д. Халмухамедов, Республика олимпия захиралари коллежи директори М.Алиевлар ушбу далолатномани туздик. Далолатнома шу ҳақдаки , Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг катта илмий ходим-изланувчи Иштаев Жавлон Мавлонбоевич “Оғир атлетикачиларнинг портловчан куч психомоторикасини ривожлантириш ва унинг шахсий факторларга таъсири” мавзуси бўйича олиб борилган тажрибалар асосида қуйидаги амалий тавсиялар амалиётда қўлланилди.

№	Тадқиқотни жорий қилувчи ФИШ	Тақлиф ва тавсиялар, уларнинг қисқача таънифи	Жорий қилишнинг самараси (натижаси)
1	Иштаев Жавлон Мавлонбоевич	“СПОРК” ускунасида портловчан куч психомоторикасини мақсадли ривожлантириш спортчи шахсиятига ижобий таъсир этади.	Оғир атлетикачиларнинг “СПОРК” ускунасида портловчан куч психомоторикасини ривожлантириш уларнинг мусобақа самарадорлигини оширди. Оғир атлетикачиларнинг портловчан куч психомоторикасини ривожлантиришда , уларни фаолиятини кучайтирадиган шахсий, ижобий фазилатларни шақилланиши эксперимент асосида исботланди.

Илмий ишлар
бўйича проректор
п.ф.д. профессор

Республика олимпия
захиралари коллежи
директори



Р.Д.Халмухамедов

М. Алиев

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI



REPUBLIC OF UZBEKISTAN
MINISTRY OF CULTURE
AND SPORT AFFAIRS

№01-11-06-1286

“20” 02 2017 yil.

Ўзбекистон давлат жисмоний
тарбия институти ректори
Ш.Исроиловга

Сизнинг 2017 йил 08 февралдаги
01-01/256-1-сонли хатингизга жавобан

Мустакил изланувчи Иштаев Жавлон Мавлонбосевичнинг “Тезкор куч спорт турларида спортчиларнинг портловчи ҳаракат қобилиятини шакллантиришнинг методологик асослари” мавзусидаги тайёрлаган докторлик диссертацияси бўйича олиб борилган тадқиқот натижаларини амалиётга тадбиқ этилганлигини асословчи даволатнома иловага мунофиқ тақдим этилмоқда.

Илова 2 ыарақ.

Вазирнинг спорт ишлари
бўйича биринчи ўринбосари

М.Алиев

Ихрожи: А.Исроилова
Тел.: 239-44-13



Ў.С.ДИКЛАЙМАН

Миллатият ва спорт ишлари

министрининг Спорт ишлари

бўлимида биринчи ўринбосари

М.А.Алиев

“20” февраль 2017 йил

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг мустақил
изланувчиси Иштаев Жавлон Мавлонбоевичнинг “Тезкор-куч спорт
турларида спортчиларнинг портловчи ҳаракат қобилиятини
шакллантиришнинг методологик асослари” мавзусида тайёрлаган
докторлик диссертация натижаларини амалиётга тадбиқ этиш
туғрисида

ДАЛОЛАТНОМА

“20” февраль 2017 йил

Тошкент шаҳри

Ушбу далолатнома вазирликнинг Таълим муассасалари бошқармаси
бошлиғи - комиссия раиси А.Нуруллаев, комиссия аъзолари: А.Исроилов,
Р.Д.Халмухамедов, А.К.Эштаев, А.Шопулатовлардан иборат комиссия
томонидан тузилди.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг мустақил
изланувчиси Иштаев Жавлон Мавлонбоевич 2009 йилдан ҳозирга қадар
“Тезкор-куч спорт турларида спортчиларнинг портловчи ҳаракат
қобилиятини шакллантиришнинг методологик асослари” мавзусида
докторлик диссертацияси устида ўз илмий-тадқиқот ишларини олиб
бормоқда. Қўп йиллик илмий тадқиқотлари натижасида у қуйидагиларни
амалга оширди ва ижобий натижаларга эришди:

1. Илмий тадқиқотлар давомида тезкор –куч спорт турларида
портловчи ҳаракат қобилиятни ривожлантиришга психофизиологик ёндашиб
портлаш қобилиятни кескин, тез, кам вақт ва куч сарфлаб юқори натижаларга
эришишни амалиётга тадбиқ этилди.

2. Илмий тадқиқотлар натижаларининг амалиётга тадбиқ этилиши
бўйича тегишли жорий далолатномалари расмийлаштирилди. Тадқиқотлар
давомида қўлланилган методиканинг самарадорлиги исботланди. Жумладан,
портловчи ҳаракат қобилиятни кескин ривожланиши белбоғли
курашчиларнинг мусобака фаолиятига; оғир атлетикачиларнинг шахсий
омиллари; футболчиларнинг вертикал сакраш катталигини оширишга ва
оддий реакция натижаларининг қисқаришига; эркин курашчиларининг спорт
тоифаларига ажратишга; коллеж ўқувчиларининг баркамол авлод спорт
мусобакаларида юқори натижаларга эришишга; мактаб ўқувчиларининг
“Алпомиш” ва “Барчиной” тест мейёрларини ижобий топширишга
эришилди.

3. Иштаев Ж.М. Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси билан ҳамкорликда спортчиларнинг портловчи ҳаракат қобилиятини ўлчайдиган ва ривожлантирадиган “СПОРК” мосламасининг электрон вариантини яратди. Мазкур мосламага Ўзбекистон Республикаси Интеллектуал мулк агентлигидан муаллифлик ҳукуқи берилди. Ушбу “СПОРК” мосламадан фойдаланиб тезкор куч спорт турлари билан шугулланувчи спортчиларнинг портловчи ҳаракат қобилияти ривожлантирилиб машғулот жараёнларига тегишли узгартиришлар киритилди.

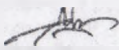
4. Яратилган “СПОРК” мосламасида Белбоғли кураш ва Эркин кураш бўйича ўзбекистон миллий терма жамоалари, Бунёдкор футбол академиясининг футболчилари, республика Олимпия заҳиралари коллежи Оғир атлетика, турон ва белбоғли кураш спорт турларига, тошкент меҳр-шафқат касб ҳунар коллежи ўқувчилари ҳамда 59-сонли давлат ихтисослаштирилган умумтаълим мактабида ўтказилган илмий тадқиқотлар натижасида шакллантирилган амалий тавсиялардан самарали фойдаланилган ҳолда ўқув машғулотлар жараёнини янги сифат даражасига кўтаришга эришилди.

5. Тадқиқот натижалари мунтазам равишда даврий илмий нашрларда ҳамда илмий назарий конференциялар материалларида эълон қилиб борилди, хусусан муаллиф томонидан 70 га яқин илмий-услубий ишлар чоп этилди. Хорижий нашрларда: Америка қўшма штатлари (2014), Россия (2015), Буюк Британия (2016,2017) ва Германия (2017) давлатларида диссертацияга доир илмий мақолалари чоп этилган.

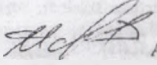
Илмий иш асосида яратилган “СПОРК” мосламасини ва ўқув қуланмани куп нусхада чоп этиб, республикадаги барча таълим муассасаларига: Олий ўқув юр்தларига, касб ҳунар коллежларига, мактабларга, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига ва олимпия заҳиралари коллежларига тарқатиш, ва улардан кенг-қўламда ўқув машғулот жараёнларда фойдаланиш лозим.

Комиссия раиси:

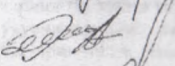
Бошкарма бошлиғи

 А.Нуруллаев

Комиссия аъзолари:

 А.Исроилон

 Р.Д.Халмухамедов

 А.К.Эштаев

 А.Шопулатов

ISHTAYEV JAVLON MAVLONBOYEVICH

**TEZKOR-KUCH SPORT TURLARIDA PORTLOVCHI
HARAKAT QOBILIYATNI RIVOJLANISHIGA YANGICHA
METODOLOGIK YONDOSHISH**

MONOGRAFIYA

Muharrir **U. Qobilov**
Badiiy muharrir **A. Tillaxo'jayev**

Bosishga 20.01.2017da ruxsat berildi, Bichimi 60x84^{1/16},
Ofset qog'oz. Times New Roman garnituras.
Nashr hisob t.b. 14. Adadi 300 dona. 32-buyurtma.

“ODIL-PRINT” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
100012. Toshkent, Sirg‘ali-II. 10-uy