

## YOSH SPORTCHILAR BILAN MASHG‘ULOTLAR JARAYONINI TAYYORLASH. (SM va ISM) SPORT MAKTABLARI VA IXTISOSLASHTIRILGAN SPORT MAKTABLARI MISOLIDA

*Asqarov Muxriddin Alisher o‘g‘li*  
*Uychi tuman sport maktabi direktor o‘rinbosari,*  
*Oripova Nigora*  
*Erkin tadqiqotchi.*

**Annaotatsiya:** Maqolqda sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport maktablarining yosh sportchilar bilan mashg‘ulotlar jarayonini tayyorlash to‘g‘risida ma‘lumotlar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Mashg‘ulotlar jarayonini, jismoniy yuklama, musobaqa davri.

### KIRISH:

Yosh sportchilar bilan trenirovka mashg‘ulotlari muvaffaqiyatli bo‘lishini shug‘ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatiga, ularning sport turlari va yashash sharoitlariga trenirovkani qoidalariga to‘la rioya qiladigan joylarda o‘tkazishga, belgilangan yashash va ovqatlanish rejasiga shaxsiy gigienaga amal qilishga bog‘liq jismoniy yuklamaning hajmini, O‘qish va dam olish kun tartibi va davomiyligiga bog‘liq.

Yosh sportchilar guruhlarini to‘ldirish shifokor va murabbiy ishining boshlang‘ich bosqichi hisoblanadi. Uning maqsadi shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘i jismoniy tayyorgarligi va mashq qilganligi holati bir-biriga yaqin bo‘lmagan guruxga tashkil etiladi. Bu trenirovkaning yosh sportchilar organizmiga zararli ta‘sirini oldini oladi, shuningdek jismoniy tarbiyaning vositasi va metodi orqali trenirovka o‘tkazishni aniqlab beradi. Yosh sportchilarning shaxsiy xususiyatiga e‘ibor berib, bir turdagi shug‘ullanuvchilarning guruhini to‘ldirishda va ularga reja tuzishda ularning yoshi, jinsi, salomatligi, mashq qilganligi, yashash sharoitiga e‘ibor beriladi.

SM va ISM larda sportchilarni yosh xususiyatini hisobga olish eng asosiy vazifa bo‘lib, katta ahamiyatga ega. Chunki turli yoshdagi odamlar o‘ziga hos ma‘lum funktsional imkoniyatlarga ega. Bu imkoniyatlar yosh sportchining ma‘lum sport turining va bajarsa bo‘ladigan jismoniy yuklamani tanlashni ta‘minlaydi.

SM va ISM larida yosh sportchilarga aloxida e‘ibor berish kerak, chunki yuklamali sport trenirovka mashg‘klotlarini to‘g‘ri tashkil qilishni ularga yondashishi, sportchilarni yoshi o‘tgan sari ish qobiliyatini pasayishi, tez charchash holati sodir bo‘ladi. Shuning uchun trenirovka mashg‘ulotlarini tashkil qilishda umumiy jismoniy tayyorgarlik yuklamani kamaytirish, kuch va tezlik bilan bajariladigan



mashqlar hajmini cheklash, o`quv-trenirovka mashg`ulotlari va musobaqalarni kamaytirish, o`tish davrini uzaytirish va fasl dam olishdan keng foydalanish katta ahamiyatga ega.

Yosh qizlar bilan olib borilgan mashg`ulotlarda jismoniy rivojlanish va funktsional qobiliyatlarning ko`rsatkichlari erkaklarnikiga nisbatan ancha kam. Qizlar gavdasining propotsionali ham boshqachadir.

Qizlarning anatomik-fiziologik xususiyati harakatlarni va ish qobiliyatini ma`lum darajada cheklaydi. Sport turini tanlashda jismoniy yuklamani berishda hisobga olish zarur. Qizlarning rekord natijalari erkaklarinikiga nisbatan kuchsiz bo`ladi. Qizlar rekord natijalarini muvaffaqiyati kuchga, tezlikka, chaqqonlikka va chidamlilikka bog`liq bo`lgan sport tuolaridagi ish qobiliyati yigitlar ko`rsatgan natijasining 70-80% tashkil qiladi. Qizlarda yigitlarga nisbatan egiluvchanlik yaxshi rivojlangan.

Katta trenirovka yuklamasidan keyin organizmi tiklanishi uchun uzoq vaqt dam olishni talab etadi. Qizlar trenirovkasini, yigitlar trenirovkasidan ajratib o`tkazgan ma`qul. Qizlarni xays ko`rishi davrida jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish, agar xays normal kelayotgan bo`lsa, ayrim yuklamalarni kamaytirish, qorin parda ichki bosimining keskin osishi bilan bog`liq mashqlarni bajarimaslik lozim.

O`quv-trenirovka mashg`ulotlariga musobaqalarga qatnashish qizlarni shaxsiy xususiyatlariga qarab vrach tomonidan hal qilinishi lozim. Trenirovka jarayonida statik zo`riqishni qisqartiriladi. Chunki bu kichik tos organlarida qon dimlanishiga olib keladi. Undan tashqari, qorin mushaelari uchun mashq va keskin itarilish, sakrash bilan bog`liq bo`lgan mashqlar hamda organizmni sovitadigan mashqlar (suzish, suvga sakrash) man qilinadi. Xays ko`rish vaqtida velosiped, ot sporti bilan shug`ullanish to`xtatilsa maqsadga muvofiq bo`ladi. Hays normal kechmagan vaqtda, genekologik yallig`lanish kasalliklari bilan og`rigan bo`lsa trenirovka cheklanadi yoki butunlayt ruxsat berilmaydi.

SM va ISM larida yosh sportchilarni trenirovka mashg`ulotlari moslashishini hal qilish uchun birinchi tibbiy ko`rigidan o`tish shart va sportchining qaysi sport bilan shug`ullanishi mumkinligi yoki qaysi sport turi bilan shug`ullansa sog`lig`iga foyda keltirishi haqida aniqlanadi. Agar sog`lomlashtirishda va jismoniy rivojlanishda biror o`zgarish sezilsa, lekin u trenirovkaga ta`sir qilmasa vrach trener bilan birga ana shu o`zgarishni tuzutib yuborishga harakat qiladi. Kaddi- qomat buzilganda gimnastika mashqlari belgilanadi, nafas olish apparati funktsional qobiliyati etishmovchiligida ko`krak qafasini kengaytiruvchi va o`pkaning ttiriklik sig`imini oshiradigan mashqlar belgilanadi. Har yili vrachlarni tekshirib turishi joriy qilingan davolash profilaktika ishini baxolashga, berilayotgan yuklamaning katta-kichikligini aniqlashga trenirovka mashg`ulotlarining rejasini tuzishga va sportchining umumiy rejimini belgilashga yordam beradi. Bu tekshiruvlarning natijasi vrach va trener o`rtasida maslahat qilib, trenirovka rejasiga o`zgartirishlar kiritilishi mumkin.

SM va ISM larda yosh sportchilarni o`z-o`zini nazorat qilib turishi muhimdir, chunki bunday ob`ektiv va subektiv ko`rsatkichlar hisobga olinadi. Guruhlarni jamlashda va trenirovka rejasini tuzishda yosh sportchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini sport bilan shug`ullanganligini hisobga olish zarur. Trenirovka qilish malakasi oshishi bilan jismoniy mashqlar kam sarf qilib bajariladi, bu esa ma`lum harakat malakasini oshishi bilan jismoniy mashqlar va berilgan tmashqlarni bajarish uchun zarur bo`lgan muskullar guruhini ishga jalb etish qobiliyatini egallashda aniq bo`ladi. Vaqti kelib harakat avtomatlashadi. Natijada muskul harakatida zo`riqish kuchi, diqqat va irodani sarf qilgan holda muskullarni harakatga keltiradi. Shu tufayli toliqish trenirovka qilganlarga qaraganda kamroq tiklanish davri qisqa bo`ladi.

Bularning hammasi kam trenirovka qilgan sportchilarni mashq qilish uchun aloxida guruxlarga ajratish va toliqishni umumiy salomatlikni yomonlashishini hamda jarohatlanishning oldini olish uchun kamroq jismoniy zo`rimqish bilan bajariladigan trenirovka mashg`ulotlari o`tkazish zarurligini ko`rsatadi. YAngi shug`ullanuvchilarning o`rgatishga muhtoj bo`lib ularga tayyorlov umum



sogʻlomlashtirish mashqlari kiritiladi; ular uchun yuklama asta-sekin oshirib borib va koʻproq dam olishlari zarur.

Turmush sharoitlari ular bilan bogʻliq boʻlgan jismoniy yuklama kuchi nuqtai nazardan qiziqtiradi. Yosh sportchilarni turmush sharoitlari, asab tizimi, oʻquv sifatiga, sport mashgʻulotidan soʻng toʻliq dam olishga salbiy yoki ijobiy taʼsir qilishi mumkin. Trener bu sharoitlarni hisobga olib, sportchilarning turmushini yaxshilashga iloji boricha harakat qilishi kerak.

Muskul ishining muntazam qaytarilib turishi va yuklamaning sekin-asta oshirib borilishi asab nafas olish, yurak qon-tomir va muskul tizimining ishlashiga koʻniktira boradi va organizmning umumiy ish qobiliyatini yaxshilaydi bu qoidaning buzilishi organizmning toliqishiga olib keladi, trenirovkada charchab qolish va jarohatlarning sababchisi boʻlishi mumkin. Agar maʼlum sababga koʻra majburiy tanaffus qilishga toʻgʻri kelgan boʻlsa, trenirovkada darslarni qaytadan engil yuklamadan boshlash yaʼni dam olishdan oldingi mashqlardan engilroq nagrukadan boshlash kerak.

Oʻqish va dam olishni toʻgʻri almashtirib borish jismoniy yuklamadan soʻng ishlash qobiliyatini tiklashga va toliqishni oldini olishga yordam beradi. Bunda sportchining ish qobiliyatini yaxshilanadi va chidamlilik ortadi. Trenirovkaning hamma siklida shu shart-sharoitlarga amal qilish zarur. Musobaqalardan va har bir trenirovkadan keyin va trenirovka davomida etarli dam olish kerak. Trenirovkalar orasida dam olish vaqti choʻzilmasligi kerak, chunki oldingi trenirovkalarda qoʻlga kiritilgan ijobiy natijalar boy brilishi mumkin.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, har tomonlama jismoniy kamolotga etishga, turli organ va tuzilmalar funksional xolatining yaxshilanishiga va tanlangan sport turidagi sogʻlomlashtiruvchi samara sezilarli darajada yaxshi taʼsir koʻrsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va uni ixtisoslashganda boshqa sport turi elementlarining qoʻllanishi, yordamchi vosita sifatida qoʻllanilishi hamda jadal va uzoq muddatli jismoniy yuklamalarni bajarishga imkoniyat yaratadi, harakatlar uygʻunliginin oshirishga yordam beradi.

Tayyorlov, musobaqa va oʻyish davriga boʻlingan yillik reja tuzib, ularning har birida shugʻullanuvchi yosh sportchilarning hususiyatlariga qarab rejalashtirish lozim.

Trenirovkaning tayyorgarlik davriga qachon boshlanishidan qatʼiy nazar belgilangan sport turining asosiy, umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etrish kerak, u salomatlikning mustaxkamlashga kuchning va salomatlikning rivojlanishiga, harakatlar uygʻunligini yaxshilashga, iroda va boshqa sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan boʻlishi kerak. Shu maqsadda kundalik ertalabki 15 daqiqa gimnastika va shu bilan birga sogʻlomlashtirish ahamiyatiga ega boʻlgan yurishdan foydalanadilar. Ular asab tizimiga nafas olish, yurak qon tomir tizimiga, oyoq tizimi va suyak bogʻlov apparatiga, organiuzmning umumiy chidamliligiga yaxhi taʼsir koʻrsatadi. Ularni tabiatan manzaralarda, oʻsimliklarda, boy joylarda, bogʻlarga oʻtkazish kerak.

Trenirovka mashgʻulotlari boshida masofa yugurish (5-10 km), uni sekin-asta bosib oʻtiladi, keyin masofa uzaytiriladi, tezlik ham oshirib boriladi. Har bir trenirovka yugurishdan boshlanishi va sekin-asta belgilangan tezlikka oʻtish kerak. Mavsumga qarab, chiniqish uchun tabiatning omillaridan foydalanish mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchilar tanlangan sport turi texnikasini egallab va takomillashtirib boriladi. Ixtisoslashtirishning bu bosqichida va umumiy jismoniy tayyorgarlik koʻrishda asosan yaxshi trenirovka qilmagan va yosh sportchilarning ish tajribalari yoʻqligidan kelib chiqadigan toliqib qolish va sport jaroxatlanishining oldini olishga eʼtibor berish kerak.

Trenirovkaning tayyorlov davrida testlar topshirishiga eʼtibor berish kerak, chunki bu har tomonlama rivojlanish va salomatlikni mustaxkamlashning vositalaridan biridir. Sport trenirovkasining musobaqa davrida vaqtni asosan sport trenirovkasiga beriladi va uni umumiy sogʻlomlashtirish choralari bilan qoʻshib olib borish tayyorgarlik davridagiga nisbatan qiyinroq boʻladi. Sportchilarni funksional



imkoniyatlari doirasida jismoniy yuklamani bajarishni o'qish va dam olishning ratsional uyg'unligi va odatdagidek sport bilan shug'ullanishning sog'lomlashtiruvchi samara berishni ta'minlaydigan trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalarining ratsional rejasini tuzish tuzish axamiyatiga ega. Bunday sharoitda ishlaganda chidamlilik va sport natijalari yuqori o'ringa ko'tariladi. Jismoniy yuklamani sekin-asta oshirib borish va o'qish, dam olish bilan almashtirilib borish musobaqa davrida xam o'z ahamiyatini saqlab qoladi.

Yillik trenirovka siklining yakunlovchi o'tish davrida asosiy masala zo'r berib trenirovka qilinadigan asta-sekin muskullar harakatining kamayishiga o'tishdan iborat.

Sport mashg'ulotlarini birdaniga to'xtatib qo'yish asosan asb va yurak qon tomirlari tizimiga yomon ta'sir qiladi, bosh og'rig'i, yurak urishi tezlashib ketadi, holsizlik, umumiy ahvol, uyqu hamda ish qobiliyati yomonlashadi.

Musobaqa davri tugagandan so'ng sport bilan shug'ullanishni davom ettirish kerak, lekin dam olishga o'tguncha jismoniy yuklamani asta-sekin rushirib borish lozim. Bunda gigienik gimnastika, sayr turistik poxodlar, chiniqish muolajalari va boshqalar tavsiya qilinadi. Trenirovka boshida organizmni qizitib olish, jismoniy mashqlar kompleksini bajarish kerak, chunki u organizmni asosiy ishga tayyorlaydi. U fiziologik tizimlar asab, yurak qon tomir, nafas va muskul bog'lov apparati funksiyasini kuchaytiradi.

Qizishib olishning asosiy vazifasi nafas olish funksiyasi, qon aylanishi va harakatni maksimal muskul faoliyatida tartibga solib turishdir.

Trenirovka mashg'uloti yosh sportchilar uchun oddiy va yengil mashqlardan boshlanib, ana shular bilan tugatilishi kerak. Texnika va yuklama jihatidan bajarish qiyinroq bo'lgan mashqlar darsning o'rtalarida, ancha qizishib olgandan keyin o'tkaziladi. Shunga asosan trenirovka mashg'ulotlari odatda tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismga bo'linadi, bularning muddati sport trenirovkasining davriga mashqning klassifikatsiyasi va maqsadiga bog'liq. Tayyorlov davriga, mashg'ulotning birinchi qismiga amaliy asosiy e'tibor beriladi, musobaqa davrida esa bu qismi qisqartirilib, ikkinchi asosiy qism kuchaytiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarining ayrim bo'limlari muddatini va jismoniy yuklamaning og'irligini belgilashda sportchilarning yoshini, salomatligini va sport bilan qancha davr shug'ullanganligini xisobga olish kerak.

Sport trenirovkasining odam organizmiga ta'sir qilish mashg'ulotlarining zichligiga bog'liq. Organizmni asta-sekin ishga solish uchun mashg'ulotning boshlanish qismida uning zichligi kamroq bo'lishi asta-sekin oshirib borish davrining oxiriga borganda maksimal ko'rsatkichga ega bo'lishi kerak. Trenirovka mashg'ulotining zichligi bilan mashqlarning surati ritmi va harakatlar bevosita bog'liq. Mashg'ulotlarning katta tezlikda o'tkazganda organizm ayniqsa kam shug'ullangan yosh sportchilar organizmi tez charchab qoladi.

Ma'lum bir ko'rsatkichga erishgandan so'ng harakatlar avtomatik ravishda bajariladi, organizm kam kuch sarf qilib ishlaydi. Mashg'ulotlarda yosh sportchilar bilan ishlashda mashqlar orasidagi tanaffus muddati ko'proq bo'lishi mumkin. Sport ko'rsatkichida ma'lum bir darajaga erishilgandan so'ng dam olishning ko'p bo'lishi maqsadga muvofiq emas. Mashg'ulot jarayonida ma'lum darajada dam olishni ko'p bo'lishi maqsadga muvofiq emas. Mashg'ulot jarayonida ma'lum darajada dam olishni huddi shunga o'xshash mashqlarning og'irrog'i bilan almashtirish, bo'shashtirish mashqlaridan foydalanish, har-hil guruh muskullariga mashqlar berish orqali ta'minlash mumkin.

Katta muskul yuklamasidan keyin aniq harakatlar bilan bajariladigan mashqlar tavsiya etilmaydi. Bir trenirovka mashg'ulotida tezlik va chidamlilik mashqlari birinchi marta qo'shib o'tkaziladigan bo'lsa, qoidaga muvofiq ikkinchi o'ringa qo'yish kerak. Texnik jihatdan qiyinroq mashqlarni organizm qiigandan so'ng berish kerak. Organizm charchab qolganidan so'ng tezkorlik kuchlilik mashqlarini mashg'ulotning oxiriga qoldirish maqsadga muvofiq emas, chunki bu vaqtda organizm ancha charchab



qolgan bo'ladi. Trenirovkaning tayyorlov davrida yangi va kichik darajali sportchilar bilan ishlashda haftasiga uch marta 2-2,5 soat, musobaqa davrida esa bir marta 2,5-3 soat trenirovka o'tkaziladi. Trenirovka oralig'ini tartibga solish tabiiyki, sportchilarning hayot tarziga ham e'tibor berish kerak. Har kuni va hatto bir kunda ikki marta trenirovka o'tkazish mumkin. Keyingi xolda har bir trenirovkani ma'lum bir vazifani hal qilishga qaratish maqsadga muvofiq.

Hozirgi zamon sporti rivojlanishida trenirovka yuklamasini ko'lami va jadalligi oshib borish tendensiyasi qayd qilinadi. Shunga asosan trenirovka mashg'ulotini ish qobilyat to'la tiklanmasdan qaytarish mumkin. Bir qator xollarda sport trenirovkasi vazifalarinin ijobiy hal etish uchun bu zarur bo'ladi. To'plangan tajribalar shuni ko'rsatadiki, ish qobilyati tiklanmasdan, qayta-qayta trenirovka qilishni 2-3- kun o'tkazish mumkin, lekin shu shart bilanki, etarlicha dam olishni shunday ta'minlash kerakki, bunda faqat ish qobilyatigina tiklanadi.

Trenirovka mashg'ulotlarini ma'lum bir oralig'ini ko'zda tutgan har qanday trenirovkani o'tkazish sxemasini trener va vrach har kuni trenirovkaning sportchilarning individual xususiyatlariga qanday ta'sir qilayotganini tibbiy tekshiruvchilar natijasi asosida nazorat qilib turishi lozim.

SM va ISM larida trenirovka mashg'ulitlarini o'tkazish uchun eng qulay payt kunning o'rtasi yoki kunning ikkinchi yarmidir. Boshqa vaqtlarda u juda oz trenirovka samarasini beradi. Bu organizm funksiyalarining sutkalik xolatiga, kunduzi asab tizimining qo'zg'aluvchanligiga bog'loq. Bu esa ish qobilyatini oshiradi. Sport trenirovkasining vaqtini belgilash qator tasodifiy omillarga, shug'ullanuvchilarning ish qobilyatiga ob-havo sharoitlariga va boshqa sharoitlarga bog'liq. Shu xolda kun-tartibida sport trenirovkasida ajratilgan vaqt so'zsiz qat'iy doimiy bo'lishi kerak. Bu ishga doimiy tayyor turishga erishishga ta'minlaydigan vaqtga shartli refkekasi hosil qiladi. Trenirovka davrida qoida buzish sutkalik steriotipga yomon ta'sir ko'rsatadi. Sport yig'inida trenirovka vaqtining musobaqa davridagi vaqtga to'g'ri kelishini ta'minlash juda muhim ahamiyatga ega. Sport trenirovka mashg'ulotlarini bevosita musobaqadan oldin to'g'ri tashkil qilish muhimdir. Oxirgi kunlari maxsus trenirovka qo'llashni kamaytirish kerak.

Undan tashqari sportchilarda o'z shaxsiy imkoniyatlariga qarab trenirovka yuklamasini kamaytirish yoki 2-3 kunlik dam olishga ruxsat berish mumkin. Bunda faqat sayrlarni va ertalabki gigienik gimnastikani qoldiriladi. Agar musobaqalar ketma-ket bo'lsa so'zsiz trenirovkada jismoniy yuklamani kamaytirish kerak. Mas'uliyatli musobaqlardan oldin trenirovkani yaxshisi o'tkazmagan ma'qul. Musobaqadan bir kun oldin engil sayrlar va dam olishning boshqa turlari foydalidir. Musobaqa kuni organizmni charchatadigan hamma narsadan qochish kerak. Musobaqaga start boshlanishiga 1 soat qolganda kelish maqsadga muvofiqdir. Musobaqaga juda erta kelish hayajonlanishni yanada kuchaytirish mumkin. Uzoq hayajonlanish bo'shshish aapotiyasi bilan almashinishi mumkin. Musobaqa oldidan bunday bo'shshlik yaxshi natija bermaydi. Uning oldidan boshqa sportchilarning chiqishlarini uzoq vaqt ko'rish tavsiya etilmaydi.

SM va ISM larining sport yig'inlarida ochiq havoda mashg'ulot o'tkazishlarda badba yurishlar tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Yosh sportchilarni boshqa joyga kelish bilan bog'liq iqlimning o'zgarishi sportchilarda noxush sezgi hosil qilishi, yurak-qon tomir tizimi organizm faoliyatini buzishi mumkin, bu esa sportda ish qobilyatiga yomon ta'sir etadi.

Sportchilar mintaqa vaqti boshqacha bo'lgan ya'ni 4 soat va bundan ham ko'proq farq qiladigan olis joylarga borib qolganlarida odatdagi sutkalik, fiziologik funksiyalar ritmi o'zgarishi tufayli noxush simpatolelar paydo bo'lishi mumkin. Bunda holsizlik, ezilish hissi, bosh og'rig'i, ish qobilyatining susayishi kuzatiladi. G'arbga borgan paytda jismoniy yuklamani kunning birinchi yarmida, sharqda esa kunning ikkinchi yarmida o'tkazgan ma'qul. Agar musobaqa joyiga vaqtliroq borishning iloji bo'lmasa o'sha boradigan joy sutkasining qaysi vaqtida musobaqa o'tkazilishiga qarab trenirovkaning doimiy vaqtini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir.



Ya'ni joydagi o'tkaziladigan sport yig'inlari va musobaqalar o'sha yerdagi tashqi muhitning holatiga, noma'lum kishilar ichida bo'lishiga bog'liqdir. Qulay sharoitlarda bunday o'zgarishlar trenirovka mashg'ulotlarining yoki musobaqadagi chiniqishlarning emotsionalligini oshiradi. Hayotga yangi kuch-quvvat bag'ishlaydi. Ish qobiliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Trenerning muhim vazifalaridan biri yangi joyda sportchining ishlash va yashashini yo'lga qo'yishdir. Tegishli pedagogik usullar bilan ularning kayfiyatini ko'tarish zarur. Bu asosida sport ko'rsatkichlaridan ongli ravishda manfaatdor bo'lish yotadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2000-yil 22-may. Toshkent.
2. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: UzDJTI. 1994. 79 b.
3. Asqarov F.A., Darslik., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023-y.
4. Asqarov F.A., O'quv qo'llanma., Bolalar jismoniy tarbiya. Toshkent. 2023 y.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. Автореф.дисс. ... д-ра. пед наук. –М.: 1991. -43 с.
6. Xujaev F., Usmanxodjaev T. Boshlang'ich siflarda jismoniy tarbiya darslari. T. O'qituvchi. 1996.-184 b.
7. F.A. Asqarov, SS Qambarov, NR Ummatov - Theoretical & Applied Science, 2020
8. Юнусов Т.Т., Ишмурадов Т.К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. //Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Фарғона 2003 с.

