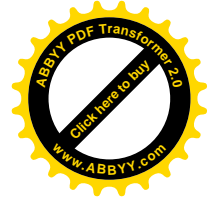
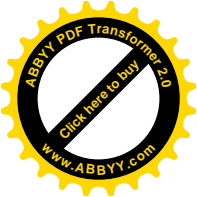


JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI



Toshkent 2015



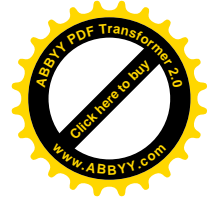
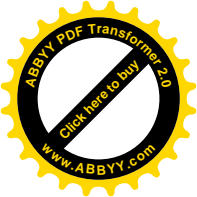
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta-maxsus ta'lim
vazirligi tomonidan jismoniy tarbiya institutlari va
pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya
fakultetlari talabalari uchun darslik sifatida tavsiya
qilingan**

II jild

TOSHKENT – 2015



УДК: 77.03.03

Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015. 182 bet.

Jismoniy tarbiya institutlari va pedagogika oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun mo'ljallangan ushbu darslik dasturga muvofiq yaratilgan.

*Mualliflar: Salomov Rasmatilla Salomovich
pedagogika fanlari doktori, professor.
Sharipov Allahbergan Kamilovich
pedagogika fanlari nomzodi dotsent*

*Taqrizchilar: Muskamjanov K.M.
pedagogika fanlari nomzodi, professor.
Xodjaev F. pedagogika fanlari nomzodi, professor.*

© «ITA PRESS» 2015 y.

SO'Z BOSH

Hozirgi bozor iqtisodiyotiga o'tish davrida jamiyatni o'zi oliy ma'lumotli mutaxassislarni tayyorlashga yuqori talab qo'yadi. Chunki mutaxassis keng doiradagi dunyo qarashga, o'z kasbini o'zlashtirish uchun talab qiladigan chuqur bilimga va uni o'z o'quvchilariga singdira oladigan qobiliyatga ega bo'lish zarur.

Shu sababli "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" fani bo'yicha o'quv-mashg'ushlarini tashkil etish sohasidagi ilmiy-uslubiy bilimlar tizimini magistr'larga singdirishga qaratilgan. Bu fan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika fanlari bilan bog'liq bo'lib, sport turlarini o'qitish uslubiyoti, shuningdek murabbiylik amaliyoti bilan chambarchas bog'liqdir.

Mazkur fan orqali sport turlarini o'qitish uslubiyoti bilan munosib ravishda, o'rganish sport turlari murabbiysi sifatidagi zamonaviy mutaxassislarni shakllantirishga imkon beradi.

Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdagi asosiy yo'nalish, sportchilarni tayyorgarlik samaradorligini ko'tarish, o'quv jarayonida nazariy, metodologik dunyo qarashni tarbiyalashdir.

Bakalavriyat va magistraturada o'qiyotgan talabalarning ko'pchiligi yuksak malakali sportchi, mamlakatimiz terma jamoasi nomzodlari va zaxirasida bo'lganligi, bakalavrlarning bitiruv malakaviy ishlari, magistrlik dissertatsiyasini yozishda nazariy bilimlarni chuqurroq o'rganishni talab qiladi.

Shu bilan birga, o'quv jarayonida berilgan materiallarnigina emas, balki mashg'ulot materiallarida qo'laniladigan xar xil majmualar, mutaxassislar, maktablar tomonidan to'plangan qarama-qarshiliklarni xam yechishga to'g'ri keladi. Shu sababli bu kitobga muammoli vaziyatlar kiritilganki ular bakalavr va magistr'larni to'liq Tafakkur qilishiga o'rgatadi.

Murabbiyni mahorati sport jamoasining faoliyatini samarali boshqarishda, har bir sportchining shaxsiy psixofiziologik xislatlarni xisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot va tarbiya jarayonlarini to'g'ri tashkil qilishda ko'rinadi. Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bilim va ko'nikmalarning ta'sirchan tizimini ta'minlay oladigan murabbiyning nazariy, uslubiy va amaliy faoliyatining organik mutanosibliigi pedagogik maxoratini oshirishning shartlaridan hiri xisoblanadi. Bu fan sport nazariyasi va uslubiyotini, pedagogik-

psixologik bilimlarni chuqur va xar tomonlama egallash, sportning ma'lum bir turidagi nazariy bilimlar va ko'nikmalarni mustaxkamlash va shu asosda murabbiylik faoliyatini ijobiy natijalarida namoyon bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni

O'zbekiston Respublikasida "yagona sport tasnifi" mavjud bo'lib xar to'rt yilda o'zgarib turadi. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma'naviy kamolatiga xam kuchli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy madaniyatni vujudga kelishidagi sub'ektiv omili deb xisoblanadi.

Tayyorlashning butun tizimi jarayonini o'z vaqtida zamonaviy ilmiy – uslubiy ta'minlangandagina sportchi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga eng yuksak darajada tayyor bo'lishi xamda yuksak sport natijalariga erishishi mumkin. Ana shu vaziyatdan «Sport maktabi» tushunchasi kelib chiqadi. Mazkur tushuncha orqali eng yangi ilmiy ma'lumot va yutuqlar xamda ilg'or sport-pedagogik tajriba asosida sportchini tayyorlash tizimi tushuniladi.

Sport amaliyotida «Sport faoliyati» va «Musobaqa faoliyati» tushunchalari keng tarqalgan. Ko'p xollarda ulardan sinonimlar sifatida foydalaniladi, biror ularning mazmuniy va ma'naviy axamiyati bir-biridan farq qiladi.

Sport faoliyati sport uchun jamiyatning ko'p qirrali xodisasi sifatidagi xarakterga ega, chunki u inson faoliyatining turli soxalariga ta'sir ko'rsatadi. Sport soxasiga ko'p sonli turli kasb egalari bo'lgan insonlarni jalb etmasdan turib maksimal natijalarga erishib bo'lmaydi. Shifokorlar, sotsiologlar, pedagoglar, fiziologlar, muxandislar, boshqarish apparati, san'at sohasi, moddiy – texnika ta'minoti sohasi va boshqa soha mutaxassislari mamlakatda sportni to'laqonli faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, mazkur insonlarning faoliyati jamiyat xayotidagi ijtimoiy va iqtisodiy shart-sharoitlar bilan aniqlanadi.

Yuqorida zikr etilgan fikr – mulohazalarni inobatga olgan xolda sport faoliyati bu sport sohasidagi insonni maksimal darajada sog'lomlashtirish va takomillashtirishni ta'minlash bo'yicha tartibli tashkil etilgan faoliyatdir deyish mumkin. Uning asosiy tamoyil va

shakllari sportni jamiyatda to'laqonli faoliyat ko'rsatishi uchun ijtimoiy shart-sharoitlar bilan aniqlanadi.

Rasmiy musobaqalarga nisbatan musobaqa faoliyatining absolyut ahamiyati o'zining xususiy musobaqa faoliyati sifatida namoyon bo'ladi. Va shu ma'noda bu insonning ixtisoslashgan xarakatlanish faoliyatidir. Mazkur faoliyat, odatda, rasmiy musobaqa shart - sharoitlarida insonning psixik va jismoniy kuch chegaraviy qiymatlarida amalga oshiriladi xamda uning yakuniy maqsadi jamiyatdagi axamiyatini va shaxsiy natijasini belgilanishi xisoblanadi.

Sportchilarning musobaqa faoliyati musobaqalarda amalga oshiriladi. Musobaqalar – inson imkoniyatlarini bilishning va etik munosabatlarni shakllantirishning muxim omili, shuningdek insonlar yoki insonlar guruhlari o'rtasidagi muloqot shaklidir.

Sportdaga ko'rsatkichlarning miqdoriy yoki sifat darajasini xarakterlaydigan sport yutuqlari musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi hisoblanadi.

Sport yutug'i – bu sportchining aniq natijalarda ifodalangan sport mahorati va qobiliyati ko'rsatkichidir.

Sport va musobaqa faoliyati, turli musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish keng ma'nodagi sport xarakteriga organik qo'shilib ketadi, chunki sport xarakterining hamma yo'nalishlarida (ommaviy hamma bajarishi imkoni bo'lgan sport va yuksak yutuqlar sporti) ular katta ro'l o'ynaydilar. Bundan sport harakati – bu ijtimoiy oqim bo'lib, u ommaviy sport va yuksak yutuqlar sporti sohasida sport amaliyoti ekanligi kelib chiqadi.

«Sport» tushunchasi bilan bir qatorda ko'p hollarda «Jismoniy madaniyat», «Jismoniy tarbiya» yoki ularning «Jismoniy tarbiya va sport» birikmasidan xam foydalaniladi. Sport jismoniy madaniyatning ajralmas qismi, ulkan masshtabdagi tashkil etuvchisi xisoblanadi. Jismoniy madaniyatning bir qator ijtimoiy funksiyalari sportga xam taalluqli bo'ladi. Biror, sportning barcha turlarini ham jismoniy madaniyatning tashkil etuvchisi qatoriga kiritib bo'lmaydi. Bu «Jismoniy madaniyat» iborasi orqali jamiyat va shaxsning organik qismi tushunilishi, inson tomonidan harakatlanish faolligidan o'z xolati va rivojlanishini, xayotiy amaliyotga jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish omili sifatida ratsional foydalanishi bilan bog'liq.

Shaxmat, shashka, bridj, modellashirish – konstruktorlik singari sport turlari yo'nalishlarida jismoniy mashqlardan sport yutuqlariga

erishishning asosiy vositasi sifatida foydalanish bilan bog'liq bo'lmaydi.

Sport jismoniy madaniyatning tashkil etuvchilaridan biri hisoblansa ham, u shu bilan bir vaqtda jismoniy madaniyat doirasidan tashqariga chiqadi va ma'lum mustaqillikka erishadi.

Bizning mamlakatimizda va butun dunyoda sport yutuqlari, odatda, ommaviy sport amaliyotini o'z ichiga oladi. Bolalarning, o'smirlarning, yoshlarning, qizlarning va katta yoshdagi odamlarning ko'p millionli armiyasi sport bilan shug'ullanish orqali o'z salomatligini mustaxkamlaydilar, odamlar bilan muloqotdan zavqlanadilar, tanlangan sport ixtisosligi bo'yicha mahoratini takomillashtiradilar, o'z jismoniy konditsiyalarini va ishlash qobiliyatini oshiradilar hamda o'z imkoniyatlariga mos xolda sport natijalariga erishadilar.

1.2. Sportning ijtimoiy funksiyalari. Sport xarakterini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari

Sportning ijtimoiy funksiyalari. Sport funksiyalari deganda unga xos bo'lgan insonga ta'sir o'tkazish va insoniy munosabatlarning ob'ektiv xususiyatlari, shuningdek shaxs va jamiyatning ma'lum talablarini qanoatlantirish va rivojlantirish tushuniladi.

Sportning funksiyalarini, shartli ravishda, ixtisoslik (aloxida ob'ektiv xodisa sifatida faqatgina unga xos bo'lgan) va umumiy funksiyalarga bo'lish mumkin. Ixtisoslik funksiyalariga musobaqaviy – etalonli va evristik – yutuqlilik funksiyalari kiradi. Umumiy funksiyalarga, hozirgi paytda, ijtimoiy-jamiyat axamiyatiga ega bo'lgan shaxsiy - yo'naltirilgan tarbiya, ta'lim va rivojlantirish funksiyalari; sog'lomlashtirish - rekreativ funksiyalar; emotsional - tomoshabinlik funksiyasi; ijtimoiy integratsiyalash va shaxsni ijtimoiylashtirish funksiyasi; kommunikativlik funksiyasi va iqtisodiy singari funksiyalar kiritiladi.

Musobaqa–etalonlilik funksiyasi. Sport ixtisosligining bazasini, asosan, musobaqa faoliyati tashkil etadi. Mazkur faoliyatning mohiyati bellashuv jarayonida maksimal namoyon bo'ladigan va unifikatsiyalashtirilgan xolda taqqoslanadigan xamda g'alabaga yoki yuksak tasnif, shaxsiy sport natijalariga yoki musobaqada ma'lum

o'rtini egallashga yo'naltirilgan inson imkoniyatlarini ob'ektif baholashdan iborat.

Sportda qayd etiladigan rekordlar va yutuqlar, tasnif va sin normalarni bajarish jamiyat tomonidan qizg'in qo'llab-quvvatlanadigan xamda individual va inson imkoniyatlarining o'ziga xos ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi.

Texnik etalonlardan farqli o'laroq, «sport sohasidagi etalon» yoki qisqacha «sport etaloni» vaqt o'tib borishi bilan doimiylicha qolavermaydi, balki doimo rivojlanib va takomillashib, bir so'z bilan aytganda, progressivlashib boraveradi hamda shuning o'zi bilan birga sportchining o'z – o'zini mustaqil takomillashishi uchun barcha imkoniyatlarini safarbar qilishini rag'batlantiradi. Etalonlilik funksiyasi yuksak yutuqlar sportida eng yaqqol ifodalangan, biroq u yoki bu darajada u yaxlitlik holatida sportga, shu jumladan maxsus tashkillashtirilgan musobaqalar tizimi orqali ommaviy hammabog' sportga ham xosdir.

Evristik – yutuqlilik funksiyasi. Sport uchun insonni o'z imkoniyatlarini bilish bilan bog'liq bo'lgan ijodiy izlanuvchar faoliyati xarakterli. Shu bilan bir qatorda inson doimo o'z imkoniyatlarini maksimal amalga oshirishning va ularni ko'paytirishning samarador usullarini izlab boradi (L. P. Matveev, 1991). Mazkur funksiya yuksak yutuqlar sportida eng batafsil va to'liq ifodalangan, chunki ularga erishish yo'lida tayyorgarlik tizimini doim takomillashtirib borish, yangi mashg'ulot vositalarini va usullarini, eng murakkab texnika elementlarining va bellashuv olib borishda taktik echimlarning yangi namunalarini izlab topish kerak.

Musobaqalarda o'z imkoniyatlarini to'liq safarbar qilish qobiliyatlarini takomillashtirish va xar doim mahoratning yangidan – yangi darajalariga ko'tarilish uchun ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida ulardan eng samarali foydalanish kerak. Shunday qilib, ulkan ijodiy laboratoriya singari sport insonni o'z imkoniyatlari cho'qqilariga etaklaydi. Nobel mukofoti laureati Archibald Xillning «fiziologik ma'lumotlarning eng ko'p to'planishi fiziologiya bo'yicha kitoblarda emas, balki jahon sporti rekordlarida jamlanishi» to'g'risidagi fikri buning tasdiqi sifatida xizmat qilishi mumkin.

Ijtimoiy – jamoatchilik funksiyalariga, eng avvalo, shaxsan - yo'naltirilgan tarbiya, ta'lim va rivojlanish funksiyalari kiritiladi. Sport faqatgina jismoniy va sport tomonidan takomillashishga, balki

axloqiy, estetik, intellektual va mehnat tarbiyasi uchun xam katta imkoniyatlar yaratadi. Sportning o'ziga tortuvchi kuchi, jismoniy va taktik kuchlarni namoyon bo'lishiga yuksak talablar qo'yadi xamda insonning ma'naviy – ruhiy qirralari va sifatlarini shaxsan – yo'naltirilgan tarbiyasi uchun keng imkoniyatlar vujudga keltiradi. Biroq, tarbiyaviy maqsadlarga erishishning yakuniy natijasiga erishishda faqatgina va qanchalik sportning o'zidan emas, balki tarbiya va rivojlanishning butun tizimini qanchalik ijtimoiy yo'naluvchanligiga bog'liqligi katta ahamiyatga ega. Shunday qilib, sportning tarbiyaviy imkoniyatlari o'z – o'zidan amalga oshirilmaydi, balki sport sohasida vujudga keladigan tarbiyaviy – yo'naltirilgan munosabatlar tizimi vositasida amalga oshiriladi.

Sport ijtimoiy – pedagogik tizimga kiritilganligi sababli u shuningdek ta'sirchan jismoniy tarbiya vositasi xam hisoblanadi hamda kasbiy – amaliy sport turlari mashg'ulotlari tufayli mehnat va xarbiy faoliyatning eng muhim tashkil etuvchisi bo'lib qolaveradi.

Sog'lomlashtirish–rekreativlik funksiyasi inson organizmining holatiga va funksional imkoniyatlariga sportni ijobiy ta'sirida namoyon bo'ladi. Bu, ayniqsa, bolalar va o'smirlar sportida yaqqol ifodalanadi. Ularning rivojlanayotgan va shakllanayotgan organizmi uchun sport mashg'ulotlarining samarali ta'siri bebaxodir. Aynan mazkur yoshda salomatlik fundamentiga asos qo'yiladi, muntazam jismoniy mashqlar mashg'ulotlari malaka va ko'nikmalari singdiriladi, shaxsiy va jamoatchilik gigienasi tartiblari shakllantiriladi. Bir vaqtning o'zida sport ijobiy xis – tuyg'ular manbai xam hisoblanadi, u bolalarning ruxiy holatini sayqallaydi, aqliy charchoqni bartaraf etish va «muskul quvonchi»ni anglash imkonini beradi. Ayniqsa, bolalardagi salbiy gipodinamiya xodisalarini bartaraf etish ishida uning roli juda xam ulkan.

Katta yoshdagi aholi uchun xam sportga katta rol ajratilgan. U sog'lomlashtirish, ilmiy – texnik progressning unga xos bo'lgan mehnat faoliyatida va maishiy xayotda harakatlanish faolligini keskin kamayib ketishi bilan xarakterlanadigan noqulay ta'sirlaridan ximoya vositasi hisoblanadi. Sport, sog'lom xordiq, dam olish va ko'ngil ochishni tashkil etishning eng ommabop ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bu, ayniqsa, yuksak sport natijalariga erishish maqsadlari qo'yilmaydigan ommaviy sportda yaqqol namoyon bo'ladi.

Xissiyotli – tomoshalilik funksiyasi sport (uning ko'pchilik turlari) insonning jismoniy va ruhiy sifatleri xamnafasligida namoyon bo'ladigan estetik xossalarni olib kelishida va san'at bilan chegaradosh ekanligida ochiladi. Shu nuqtai nazardan, ayniqsa, sport va badiiy gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va shu singari murakkab koordinatsiyali sport turlari jozibalidir. Inson gavdasining go'zalligi, texnik murakkab va takomillashgan xarakatlar, bayramona kayfiyat – bularning hammasi sportning xaqiqiy ishqibozlarini o'ziga jalb etadi. Sportning tomosha sifatida mashxurligi uning emotsionalligi va ko'pgina insonlarning shaxsiy va jamoaviy manfaatlariga taalluqli bo'lgan qabul qilish ta'bining nozikligi, shuningdek deyarli xar bir insonga tushunarli bo'lgan «sport tili»ning universalligi bilan xarakterlanadi.

Deyarli xamma uchun sport, emotsional, xis – hayajonlarga to'la tomosha sifatida qiziqarlidir. Kommunikatsiyaning zamonaviy texnik vositalari, ayniqsa televizor, sport tomoshabinlari safi xar qachongidan xam kengayishiga xizmat qilmoqda va bu insoniyatning emotsional dunyosiga sportning ta'sirini kuchaytirdi.

Ishqibozlarsiz sport biron – bir umumahamiyatli ijtimoiy hodisa bo'lmay qolar edi. Sport arenalarida bellashib turgan sportchilar bilan birga jarayonini boshdan o'tkazib ishqibozlar o'zlarini ularning birontasi bilan tenglashtirib ko'radi va o'zlarini sport bellashuvlarida, xarakterlar kurashida ishtirok etib turgandek sezadilar. Shuningdek, sport mojarolarini emotsional – obrazli darajada echishning ishtirokchisiga aylanib, taqlid qilish uchun yorqin misollar va o'z xayotiy pozitsiyalarida aniqlanishlari uchun sabablar topadilar.

Ijtimoiy integratsiya va shaxsni ijtimoiylashtirish funksiyasi. Sport insonlarni ijtimoiy xayotga jalb qilishning, unga o'rganishning va shug'ullanuvchilarda ijtimoiy munosabatlar tajribasini shakllantirishning eng kuchli omillaridan biri hisoblanadi. Shaxsni ijtimoiylashtirish jarayonida uning muhim roli ana shunga asoslangan.

Ixtisoslashgan (shaxslararo, guruxlararo, jamoalararo) sport munosabatlari u yoki bu holatda sport doirasidan tashqariga chiqadigan ijtimoiy munosabatlar tizimiga jalb ztiladi. Bunday munosabatlar to'plami sportni shaxsga ta'siri, uning sport sohasida xam, ancha kengroq masshtabda ham, ijtimoiy tajribasini o'rganish asosini tashkil etadi.

Ommaviy ijtimoiy oqim sifatida sport harakati hamda ijtimoiy integratsiya, ya'ni odamlarni o'zaro bir – birlariga yaqinlashtirish va ularni qiziq ishlarining va faoliyatlarining umumiylik asosida o'z ixtiyorlariga ko'ra guruhlarga, tashkilotlarga, uyushmalarga, klublarga birlashtirish omillaridan biri sifatida ancha katta ahamiyatga ega bo'ldi. Sportning mashxurligi – bu xalqning, millatning, davlatning manfaatlar bilan bog'liq sport yutuqlarining tabiiy bahosidir va u ommaviy ongga ta'sirning eng qulay vositasi bo'lib qoladi. Xozirgi kunda jahonda bu vositadan tijorat maqsadlarida ham foydalanilmoqda.

Kommunikativlik funksiyasi. Insoniyat rivojlanishining xozirgi davrida jamiyatni insonparvarlashtirish sportni xalqaro aloqalarni kengaytirish, xalqlarni o'zaro yaxshi tushunish va madaniy hamkorlik, yer yuzida tinchlikni mustaxkamlash omili bo'lishini taqozo etmoqda.

Sportni xalqaro muloqotlarda etakchi o'rinni egallab bo'lganiga ancha bo'ldi.

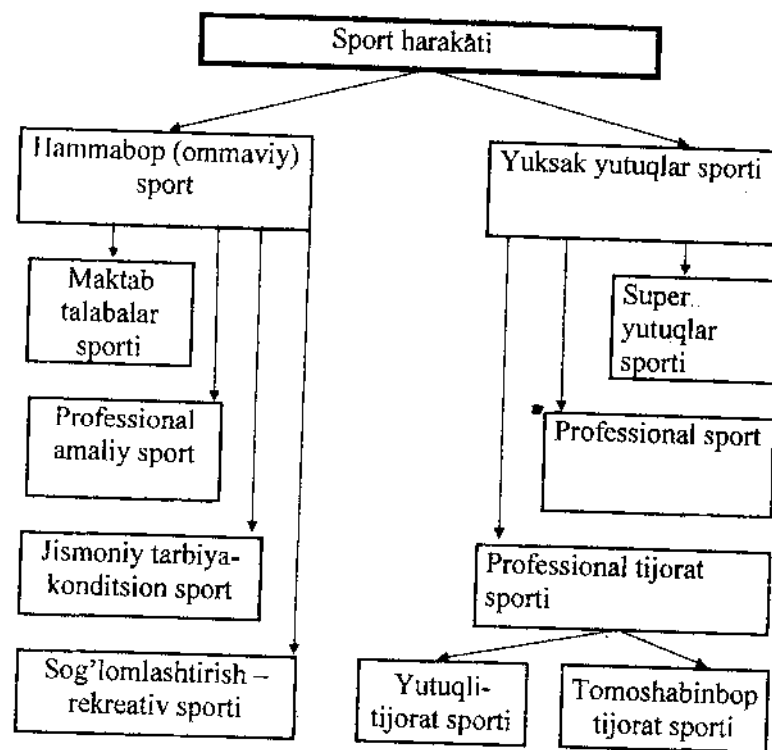
Xalqaro sport aloqalari, bizning davrimizda, global o'lchamlargacha o'sganligiga xayratlanmasa ham bo'ladi. «Sport hamma uchun» va Olimpiada xarakati singari sport xarakati ko'rinishlari zamonamizning eng keng xalqaro oqimlaridan bo'lib qoldi. xozirgi paytda Xalqaro olimpiya qo'mitasi 200 dan ortiq milliy olimpiya qo'mitalarini birlashtirganligini ta'kidlab o'tish lozim.

Iqtisodiy funksiya. Sport juda katta iqtisodiy ahamiyatga ega. Bu sportga sarflangan mablag'lar, eng avvalo, aholini salomatligi darajasini o'sishida, umumiy ishlash qobiliyatini ortishida, insonning umrini uzayishida yuz karra o'zini oqlashida ifodalanadi. Sport to'g'risidagi fanni, sportni moddiy – texnika bazasini rivojlanishi, kadrlar tayyorlash – bularning hammasi bolalar va o'smirlar sportini, ommaviy sportni va yuksak yutuqlar sportini rivojlanishiga xizmat qiladi.

Sport tomoshalaridan va sport inshootlaridan foydalanish orqali olinadigan moliyaviy vositalar xam iqtisodiy ahamiyatga ega. Biroq, bu sportni rivojlantirish uchun davlat va jamoat tashkilotlari sarflaydigan mablag'ning juda xam ozgina qismini tashkil etadi, xolos. Shu nuqtai nazardan sportning roli beqiyos.

Sport harakatini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlariButun dunyoda sport, asosan, quyidagi ikki yo'nalish bo'yicha rivojlanmoqda (1-rasm).

- 1) hammabop (ommaviy) sport;
- 2) yuksak yutuqlar sporti.



1 – rasm. Sportning ijtimoiy amaliy tuzilmasi.

hammabop sport o'z tarkibiga: maktab – talabalik sportini, professional – amaliy sportni, sog'lomlashtirish – rekreativ sportini (1-rasm) o'z ichiga oladi.

Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida sportning mazkur turlari millionlab shug'ullanuvchilarni qamrab olgan «Sport hamma uchun» harakatiga kiritilgan.

Hammabop sportda mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq holda muntazam mashg'ulotlar jarayonida bir qator masalalar: ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish, professional (kasbiy) – amaliy, rekreativ, o'z jismoniy holatini (konditsiyani) ko'tarish xal qilinadi.

Hammabop sportning asosini maktab – talabalik sporti tashkil etadi. U ta'lim va tarbiya tizimida (umumta'lim maktablarida, gimnaziyalarda, litseylarda, kasb – hunar kollejlarda, institutlarda va boshqalarda) bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishga va umumiy jismoniy layoqtilikni optimallashtirishga yo'naltirilgan.

Shunday qilib, maktab – talabalik sporti umumiy jismoniy tayyorgarlikni va sport natijalariga erishishni ommaviy darajada ta'minlaydi. Ommaviy sport harakatiga, shuningdek professional (kasbiy) – amaliy sport ham, ma'lum kasbga (xarbiy yoki hizmat ko'pkurashi – amaliy sporti, kurashning va sharqyakkakurashning turli ko'rinishlari xarbiy – havo, desant, ichki ishlar qo'shinlarida va maxsus mashqli qismlarda) tayyorlash vositasi sifatida ishlatiladi.

Jismoniy tarbiya – konditsion sporti ishlash qobiliyatining kerakli darajasini saqlab turish, rasmiy ommaviy musobaqlarda ishtirok etuvchi insonlarning jismoniy tayyorgarligi sifatini ko'tarish vositasi bo'lib hizmat qiladi.

Ommaviy sport xarakteriga, shuningdek sog'lamlashtirish – rekreativ sport ham sog'lom dam olish, tiklanish, organizmni sog'lomlashtirish va ma'lum darajadagi ishlash qobiliyatini saqlab turish vositasi sifatida kiradi.

Yuksak yutuqlar sporti – ma'lum sport turiga qiziqishni qanoatlantirishga, jamiyatda tan olinadigan hamda o'z obro' – e'tiborini o'sishiga ham, jamoa obro' – e'tiborini ortishiga ham, oliy darajada esa Vatanni shon – shuxratini ortishiga olib keladigan yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan faoliyat.

Katta sportdagi yutuqlarga faqatgina katta jismoniy va ruhiy kuchlanishlar (zo'riqishlar) bilan doimiy mashg'ulot – musobaqa faoliyati tufayli erishish mumkin. Musobaqlarda ishtirok etish sportchi zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi; xar bir xatoning, xar bir muvaffaqiyatsiz startning yuqori bahosi uning ruhiyatiga yuqori talablar qo'yadigan omillarga aylanadi. Yuksak yutuqlar sportining asosiy xususiyati ana shundadir.

Shu bilan birga yuksak yutuqlar sporti, tom ma'noda, ommaviy sportdan o'sib chiqadi hamda tayyorgarlik vositalari va usullari nuqtai

nazaridan ma'lum vorislik va izchillik bilan bog'liq, yutuqlar bo'yicha mo'ljallarni yaratish orqali hammabop sport xarakati rivojlanishini rag'batlantiradi.

Zamonaviy yuksak yutuqlar sporti ham ancha murakkab tuzilmaga ega. hozirgi kunda uning bir qator yo'nalishlari kuzatilmoqda (1 – rasmga qarang):

- 1) superyutuqlar (xavaskorlar) sporti;
 - 2) professional sport;
 - 3) professional – tijorat sport;
- yutuqli – tijorat sporti;
-tomoshabinbop – tijorat sporti.

Superyutuqlar (xavaskorlar) sporti hozirgi kunga kelib uning yuklamalariga bo'lgan talablarga, mashg'ulot – musobaqa faoliyatini tashkil etishga taalluqli qismida tobora ko'proq professional sport ulomatlariga ega bo'lmoqda.

havaskor sportdagi yuksak yutuqlar sporti vakillari, odatda, talabalar, o'quvchilar yoki harbiy xizmatchilar hisoblanadi. Bu ularga o'zlarini (ularning maoshlari hozirgi, paytda professional sportchilarning maoshlariga yaqin bo'lsa ham) havaskor sportchi deb atash xuquqini beradi. havaskor – sportchilar deyarli doimo o'z tayyorgarligini bosh musobaqalarga: Olimpiada o'yinlari, Jahon, Osiyo va mamlakat birichiliklariga mo'ljallab tuzadilar. Mazkur musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish ularga o'z reytingini ko'tarish, keyinchalik esa sof professional sohaga o'tib yuqori gonorarlarga erishish imkonini beradi.

Professional – tijorat sportini superyutuqli xavaskor sportdan asosiy farqi shundan iboratki, u tijorat qonunlari bo'yicha ham, havaskor sport qonunlarini professional – sportchilarni tayyorlash jarayoniga tadbiiq etish mumkin bo'lgan darajadagi sport qonunlari bo'yicha ham rivojlanadi. Professional – sportchilarning musobaqalari tizimiga ma'lum maqsadli ko'rsatmalar ta'sir ko'rsatadi. Bu esa «sport bozori»da atletning «narxi»ga mos holda har bir start uchun moddiy rag'batlantirishlar bilan bog'liq. Shu munosabat bilan ayrim professional sportchilar musobaqaga eng yuqori sport maxorati formasi holatida kelishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ymaydilar, balki ular yillik tayyorgarlik siklida faqatgina 2 – 3 marta eng yuksak tayyorgarlik formasida bo'ladilar, xolos. Uzoq vaqt davri davomida

ular yetarlicha yuqori tayyorgarlik darajasini, biroq eng maksimal darajani emas, saqlaydilar.

Professional – sportchilarni quyidagi uch guruhga bo'lish mumkin:

Birinchi guruhga Olimpiada o'yinlarida ham, jahon birinchiliklarida ham, kuboklar seriyasida va tijorat startlarida ham muvaffaqiyatli ishtirok etishga intiladigan sportchilarni kiritish lozim.

Ikkinchi guruhga yuqori natijalarga ega bo'lgan, lekin eng nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga o'zlarini tayyorlamaydigan sportchilarni kiritish lozim. Ularning bosh vazifasi – turli kubok, tijorat musobaqalarida va taklif bo'yicha startlarda muvaffaqiyatli ishtirok etishdir.

Uchinchi guruhga faxriy – sportchilarni, ayniqsa sport o'yinlariga, yakkakurashlarga, konkida figurali uchishga ixtisoslashgan faxriy sportchilarni kiritish lozim. Jismoniy tayyorgarligi o'rtacha va texnik tayyorgarligi juda yuksak darajada bo'lgan hamda yuqori artistizm sohibi bo'lgan bu sportchilar tomoshabinlar va yuqori maoshlar uchun yuksak sport mahoratini namoyish etadilar.

Sport xarakatida hammabop (ommaviy) sport va yuqori yutuqlar sporti o'rtasidagi oraliq holatini bolalar sport maktablari, klublar va seksiyalar tizimida shug'ullanuvchi sportchilar egallaydilar.

Statistika ma'lumotlariga ko'ra O'zbekistondagi sport maktablarida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida shug'ullanuvchilarning soni quyidagicha:

- boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida – 70,6 %;
- boshlang'ich va chuqurlashtirilgan ixtisoslashgan bosqichda – 27,1 %;
- sport takomillashish bosqichida – 1,7 %;
- yuksak sport mahorati bosqichida – 0,45 %.

Shunday qilib, shug'ullanuvchilar umumiy sonining taxminan 2 % i yuksak yutuqlar sportiga o'tar ekan, xolos.

Shunday qilib, 2 million nafar bolalar va o'smirlar xamda yoshlar va qizlardan faqatgina 34,5 ming nafari yuqori kvalifikatsiyali sportchilar bo'lib yetishar ekanlar.

Shunday qilib, sport maktablari va klublarining hozirgi zamon tizimi yuksak yutuqlar sportiga xam, hammabop (ommaviy) sportga ham ishlamoqda.

1.3. Mashg'ulot – musobaqa tayyorgarlik tizimiga tavsif.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, mashg'ulot – musobaqa tayyorgarlik tizimining eng muhim va asosiy tashkil etuvchilari quyidagilar hisoblanadi (2 – rasmga qarang):

- 1) tanlash va sportga yo'naltirish tizimi;
- 2) musobaqalar tizimi;
- 3) sport mashg'ulotlari tizimi;
- 4) mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradigan omillar tizikmi:
 - a) kadrlar tayyorlash;
 - b) ilmiy – uslubiy va informatsion ta'minlash;
 - v) tibbiy – biologik ta'minot;
 - g) moddiy – texnik ta'minot;
 - d) moliyalashtirish;
 - e) tashkiliy – boshqarish omillari;
 - j) tashqi muhit omillari.

Olimpiada sport musobaqalari

Sport musobaqalari o'ziga xos faoliyat bo'lib raqiblarning harakatini tartibga solishda katta rol o'ynaydi, ularning ayrim qobiliyatlarini ob'ektiv ravishda solishtirib ko'rishga va jismoniy silatlarini maksimal darajada namoyon bo'lishini musobaqa davomida harakatlanishni maksimal darajada ta'minlashga imkoniyat yaratadi.

Sport hozirgi ko'rinishda bir qator o'ziga xos xususiyatlariga ega:

1) Sport musobaqalar faoliyatida, raqobat darajasini ketma-ket yutuqlarga bo'lgan talablarni ortib borishi, sport musobaqalarining tizimiga asoslanib tashkil etiladi (yuqori o'ringga quyi musobaqalarda qatnashganlar qo'yiladi yoki pastdan yuqoriga).

2) Musobaqada bevosita bajariladigan harakatlarning, boshqarilish sharoitlarini va yutuqlarini baqolash usullarini tenglashtirish hisobiga amalga oshiriladi. Bu tenglashtirish musobaqalar o'tkazishning umumiy me'yorlari sifatida muayyan qoidalar bilan mustahkamlanadi.

3) Musobaqalashuvchilarni xatti harakatlari noantagonistik raqobat tamoyillariga muvofiq tartiblashtiriladi.

Sportchi tanlab olgan turidagi ko'rsatkichlarni, individual holda o'z imkoniyatlariga qarab namoyish qiladi. Bu natijalar yo jismoniy

g'alabani yoki raqibni yutish (ballarda, gollarda, ochkolarda va x.k.) natijasini yaxshilash uchun vaqt birligida, masofada, og'irlikda belgilanishi mumkin.

Yuqori sport natijasi, sportni shu kundagi rivojlanishida inson imkoniyatlarini etaloni bo'lib hisoblanadi. Ularga taqqoslab xar bir inson o'zining sport natijalarini solishtirib ko'rishi mumkin va shunga asoslanib, natijalarni yaxshilashni rejalashtirishi mumkin. Yuqoridagilardan sport natijalarini etalonlik va rag'batlantiruvchi roli yaqqol ko'rinadi.

Sport natijalari xar doim ko'p omillik hodisadir (bu esa ko'pgina sabablarga bog'liq). Jamiyatdagi sport natijalari taraqqiyotiga ta'sir etuvchi omillar bo'lib hisoblanadi.

1) Sportchining individual talanti va yuqori natijaga tayyorgarlik darajasi.

2) Sportga tayyorgarlik tizimining samaradorligi, uni mazmuniga, taxlil etilishiga va material - texnik tomondan ta'minlanganligiga.

3) Sport harakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlariga bog'liq.

Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beradigan, qonunlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimdir.

Sport musobaqalarining xususiyatlarini o'rganish, sport sohasidagi mutaxassislarni qiziqtirib kelgan va hozirgi kunda xam o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Birinchi - musobaqa sportni asosiy mazmunini tashkil etadi.

Ikkinchi - sport musobaqalari, sport mashg'ulotidan genetik va bo'ysunishi bo'yicha "kattadir". Ma'lumki, inson ma'naviyati va madaniyatini rivojlanishida, har xil yakkama yakka kurash va sport elementlari o'rtasida o'yinlar birinchi bo'lib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularni shakllari, uslublari va elementlari tashkil topa boshlagandan keyin tayyorgarlik ko'rish yo'llari aniqlana boshlandi. hozirgi kunda sportda bu yo'nalishni ko'p sohasi bo'yicha sportchilar tayyorlashni ilmiy asoslangan tizimi tashkil qilinib sport mashulotlarini xam o'z ichiga oladi.

Uchinchi - sport musobaqalari sportchining jismoniy taktik-texnik imkoniyatlarini, zahiralarini va sport jamoasini imkoniyatlarini

aniqlashda "Poligon" bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun faqat musobaqa vaqtida psixologik qarama-qarshiliklarni yengish uchun raqobatlilik xosil qilinadi hamda sportchini musobaqa faoliyatini psixologik strukturasi aniqlanadi. Musobaqalar tizimi o'z ichiga bir qator ofitsial va ofitsial bo'lmagan musobaqalarni birlashtirib, sport faoliyatini nisbatan alohida shakl sifatida tashkil qiladi. Bular ma'lum tartibda o'zining masshtabi, ahamiyati, sportchini tayyorlash bo'g'ichlari va boshqa sharoitlariga qarab bo'linadi.

Musobaqalarda asosiy o'rinlarni absolyut birinchiliklar (shaxsiy va jamoa) dunyo va olimpiada o'yinlari ham egallaydi. Bunday asosiy maqsadga yo'naltirilgan musobaqalar sportchini tayyorlashga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shunga ko'ra, mashg'ulotning ayrim bo'g'ichlari rejalashtiriladi, yuqori sport natijalarga optimal ravishda tayyorlash vaqti va boshqlar aniqlanadi. Boshqa ko'pgina musobaqalar tayyorgarlik uchun o'tkaziladi. Sport mashg'otlarini umumiy vaqtdan 10-15% musobaqa vaqtini aniqlaydi.

Musobaqa faoliyati - bu tartiblashtirilgan raqobat bo'lib, o'z qobiliyatini ob'ektiv ravishda solishtirish va maksimal darajada natija ko'rsatilishini ta'minlash hamda tartibga solishdir. Bu bir qancha maxsus xususiyatlarga ega:

1. Musobaqa tizimida raqobatni oshib borish darajasiga qarab hamda yutuqqa bo'lgan talabga nisbatan (dastlabki va ofitsial musobaqalarda) faoliyatini tashkil qilishga.

2. Musobaqa o'tkaziladigan vositalarni amalga kiritishda sportchini faoliyati, shart-sharoiti va yutuqlarini baholash yo'llarini tartiblashtirish, ma'lum qoidalar hamda musobaqani umum me'yorlari bilan mustahkamlanadi.

3. Musobaqa qatnashuvchilarni xulqini va o'zini tutish tartibiga xam bog'liq.

Sport musobaqalari - xis-hayajon xolatidagi ko'rinishda bo'lib hozirgi kunda 100 dan ortiq sport turi bo'yicha musobaqa o'tkaziladi. Har qaysi sport turi, musobaqa o'tkazish uchun o'zining metodik xususiyati, qatnashish sharti, o'tkazish qoidasi va g'oliblarni aniqlash va boshqalarni talab qiladi.

Musobaqa qisman, sportchini tayyorlash tizimiga kiradi, chunki faqatgina shaxsiy sport tayyorgarligiga ega bo'lmasdan, ijtimoiy vazifalarni hisobga olgan (targ'ibot, ko'rgazmalilik va v.x.) holda xam tashkil qilinadi.

Sport musobaqasi - o'yin shaklida raqobat qilish shakli bo'lib, jismoniy tayyorgarligi, harakat malakasi va mashqlarni bajarish san'ati yoki o'ylash va tafakkur qilishni rivojlantirishni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

1-jadval

Atletik sport turlari musobaqa g'oliblarini aniqlash bo'yicha 3 ta sinfga bo'linadi

1-sinf natijani instrument orqali o'lchana-digan sport turlari	3 guruhga bo'linadi	1.Natija. Mashq bajarishga ketgan vaqt bilan aniqlanadigan sport turlari
		2.Natija. Uzunlik o'lchami bilan aniqlanadigan sport turlari
		3.Natija. Og'irlik o'lchovi bilan aniqlanadigan sport turlari
2-sinf. Natijali, ob'ektiv ko'rsatkichlar bilan aniqlab bo'lmaydigan sport turlari	2 guruhga bo'linadi	1.Ko'rish bilan natijani aniqlanadigan sport turlari
		2.Shartli ravishda qabul qilingan qoida bo'yicha Bu guruh yana 3 kichik guruhlarga bo'linadi
1.Kichik guruhga - 2 raqib, musobaqa vaqtda kontaktda bo'ladi (yakkama yakk kurash)	2 raqib bir biri bilan kontaktda bo'lmaydi (sport o'yinlari tennis)	3.Kichik guruhga partnyorlar va komanda o'yinida bir-biriga bevosita bog'liq holda o'ynash
3-sinf ko'p kurash sport turlari	2 guruhga bo'linadi	1.Bir sport turidan tuzilgan ko'p kurash (engil atletika, gimnastika) 2.Har xil sport turidan tuzilgan ko'p kurash

2-jadval
Musobaqalarni turkumlarga bo'linishi.

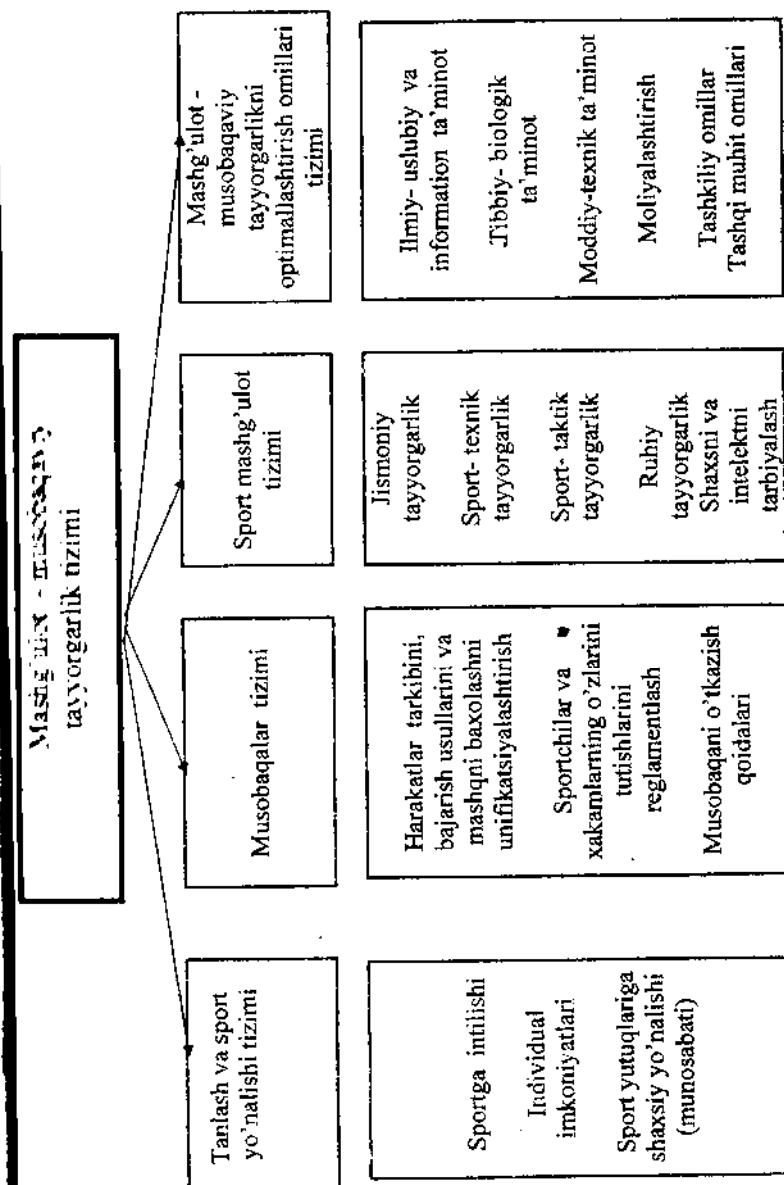
1-sinf natijani instrument orqali o'lchana-digan sport turlari	3 guruhga bo'linadi	1.Natija. Mashq bajarishga ketgan vaqt bilan aniqlanadigan sport turlari
		2.Natija. Uzunlik o'lchami bilan aniqlanadigan sport turlari
		3.Natija. Og'irlik o'lchovi bilan aniqlanadigan sport turlari
2-sinf. Natijali, ob'ektiv ko'rsatkichlar bilan aniqlab bo'lmaydigan sport turlari	2 guruhga bo'linadi	1.Ko'rish bilan natijani aniqlanadigan sport turlari
		2.Shartli ravishda qabul qilingan qoida bo'yicha Bu guruh yana 3 kichik guruhlarga bo'linadi
1.Kichik guruhga - 2 raqib, musobaqa vaqtda kontaktda bo'ladi (yakkama yakk kurash)	2 raqib bir biri bilan kontaktda bo'lmaydi (sport o'yinlari tennis)	3.Kichik guruhga partnyorlar va komanda o'yinida bir-biriga bevosita bog'liq xolda o'ynash
3-sinf ko'p kurash sport turlari	2 guruhga bo'linadi	1.Bir sport turidan tuzilgan ko'p kurash (yengil atletika, gimnastika) 2.Har xil sport turidan tuzilgan ko'p kurash

Odatda eng muhim sanalgan yirik rasmiy musobaqalar sportchini tayyorlashdagi davomiy jarayonning yakuni hisoblanadi. Ularda imkoni boricha yuqori sport natijalariga erishish zarurati ko'pincha bunday musobaqalarning yuksak maqomini, shuningdek ularga tayyorgarlik tizimining tarkibi va mohiyatini belgilaydi. Boshqa musobaqalar saralash, jamlash, tayyorlash yoki nazorat harakteriga ega bo'lib, turli texnik-taktik vazifalarni bajarishi mumkin.

Sport tayyorgarligi tizimining har bir tashkil etuvchisi o'z funksional vazifasiga ega hamda shu bilan bir vaqtni o'zida tizim tuzilmasi, faoliyati va rivojlanishining umumiy qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Tanlash va sportga yo'naltirish tizimi – bu pedagogik, tibbiy – biologik, psixologik va ijtimoiy harakterdagi tashkiliy – uslubiy tadbirlar kompleksi bo'lib, bolaning, o'smirning, yoshning u yoki bu sport faoliyatiga (sport turiga) intilishining (iqtidorining) eng yuqori darajasini aniqlash imkoniyatini beradi. Raqobatning doimiy kuchayib borishi va natijalarning uzluksiz o'sib borishi bilan harakterlanadigan zamonaviy sportda kerakli morfofunktsional ma'lumotlarga va jismoniy, psixologik va intellektual qobiliyatlarning sinteziga ega bo'lgan hamda rivojlanishning mustasnoli yuqori darajasida bo'lgan sportchilarni topish va tanlab olish juda ham muhimdir.

Tanlov tizimiga asosiy talab shundan iboratki, u ko'p yillik tayyorgarlik tizimining organik tashkil etuvchilaridan biri bo'lishi kerak, chunki insonning qobiliyatlarini faqat mashg'ulot va tarbiya jarayonida aniqlanishi mumkin hamda murakkab dialektik yahlitlik – tug'ma qobiliyatlar va o'zlashtirishning biologik va ijtimoiyligi oqibati hisoblanadi.



2-rasm. Mashg'ulot - musobaqalar tayyorgarlikning tuzilish - funksional sxemasi.

Musobaqalar tizimi (2-rasm). Sport faoliyatining maxsus ko'rinishi hisoblangan sport musobaqalari tayyorgarlikning maqsad va yo'nalishlarini aniqlaydi, shuningdek undan shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini solishtirish va oshirish imkonini beruvchi ixtisoslashgan mashg'ulotning eng muhim vositalaridan biri sifatida foydalaniladi.

Sport va iqtisodiy tomondan maqsadga muvofiqlikni, o'tkazish shart-sharoitlarini, an'analarni, maxsus xususiyatlarni inobatga olgan xolda har bir sport turida musobaqalar tizimi yaratiladi. Ular, odatda, jahon, milliy, xududiy va mahalliy darajada uzviylikka ega bo'ladilar.

Zamonaviy sportda sport musobaqalari tizimining funksiyalari juda keng va turli-tumandir. Musobaqalar tizimi sportchilar mahoratini takomillashtirishni boshqarishning eng muhim universal mexanizmi hisoblanadi. U, ko'p jihatdan, mashg'ulot jarayonining mazmuni va mohiyatini, yo'naluvchanligi va tuzilishini aniqlab beradi; kerakli nazorat instrumenti sifatida xizmat qiladi; sport turini rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi; sport tayyorgarligi tizimining butun jahon va mamlakatlar orasidagi o'zaro munosabatlarini tekzor tashkil etish imkoniyatini yaratadi; sportni ommaviyligini rivojlanishiga xizmat qiladi; motivatsion mexanizmi shakllantirishga faol ta'sir ko'rsatadi.

Biroq, ba'zi hollarda ayrim musobaqalar sportchilarni tayyorgarlik tizimi doirasi chegarasidan chiqib ketadi, chunki ko'p yillik yoki yil davomidagi bunday tayyorgarlikning yakuni hisoblanadi. Bunday musobaqalarga ko'pchilik hollarda, Olimpiada o'yinlari, jahon va qit'a birinchiliklari kiradi, kvalifikatsiya darajasi biroz pastroq sportchilar uchun asosiy maqsadli musobaqalar – bu mamlakat birinchiligi, hududiy va boshqa musobaqalar hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlar tizimi (2-rasmga qarang). Musobaqalar tizimi faoliyatining samaradorligini, ya'ni rejalashtirilgan sport natijalariga ma'lum startlarda va kerakli muddatlarda erishishni samarali mashg'ulot tizimi ta'minlaydi.

Mashg'ulot jarayoni sport tayyorgarligining asosi hisoblanadi, butun harakatlanish faoliyatining harakterini va mazmunini, shuningdek moliyaviy, moddiy-texnikaviy, informatsion, ilmiy va tibbiy ta'minot hamda tiklanish tadbirlarini aniqlab beradi.

Mashg'ulot faoliyati jarayonida sportchi o'zining jismoniy, texnik, taktik va ma'naviy – ruhiy tayyorgarligi darajasini takomillashtiradi.

Ularning yuqori darajaga ko'tarilishi uchun insonning tarbiyasi va uning intellektual qobiliyatlari darajasi muvaffaqiyat garovi hisoblanadi.

Musobaqa – mashg'ulotlar tizimi, faoliyat samaradorligini oshiradigan omillar tizimi (2-rasmga qarang).

Kadrlar. Mamlakatimizda sportchilar tayyorlash tizimining o'sishida kasbiy kvalifikatsiya darajasi yuqori bo'lgan kadrlar mavjudligi, iqtidorli sportchilar va murabbiylar jonkuyarligi, sport natijalarini yanada o'sishi uchun eng istiqbolli hisoblangan yo'nalishlarda samarali texnologiyalar va uslublarni taklif etishga qodir bo'lgan mutaxassislarning ilmiy salohiyati bilan ta'minlanadi.

Ilmiy – uslubiy, tibbiy biologik va informatsion ta'minot. Ilmiy – texnik progress yutuqlarini o'z vaqtida amaliyotga tatbiq qilish sportchilar tayyorlash natijasini hal qiluvchi omillaridan biri hisoblanadi. Ilmiy – uslubiy, tibbiy biologik va informatsion ta'minot tizimi, mamlakatimizda mavjud ilmiy tekshirish institutlaridagi va universitetlardagi ixtisoslashgan bo'limlarni, mamlakat, viloyat va shahar terma jamoalari qoshida tashkil etilgan ilmiy guruh majmualarini, vaqtinchalik mehnat guruhlarini; tibbiy – jismoniy turbiya dispanserlarini, turli sport tashkilotlari qoshidagi uslubiy kabinetlarni o'z tarkibiga oladi. Ushbu tizimga ixtisoslashgan kitob nashriyotlarini, gazetalarni, jurnallarni, teledasturlar tarkibidagi sport reduksiyalarini, eng zamonaviy kompyuter texnika va texnologiyalari bilan jihozlangan informatsion markazlarni ham kiritish lozim.

Mazkur tizim quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- sport turlari bo'yicha rivojlanish tendentsiyalarini aniqlaydi, sportchilar tayyorlash tizimini asosini tashkil etuvchilarning rivojlanish yo'llarini bashorat qiladi va istiqbol yo'lini ko'rsatadi;
- sportning nazariy, uslubiy va dasturiy – normativ asoslarini ishlab chiqadi;
- tashkiliy – boshqaruv, iqtisodiy va moddiy – texnik omillarni takomillashtiradi;
- sportning tibbiy – biologik muammolarini ishlab chiqadi, shuningdek sportchining sog'ligini saqlash va tiklash, ularning ishtirak qobiliyatlarini oshirish bo'yicha amaliy tadbirlarni tatbiq etish ishlarini amalga oshiradi;

- sportning psixologik muammolarini ishlab chiqadi va sportchilarning tayyorgarligining ma'naviy – ruhiy ta'minoti bo'yicha amaliy tadbirlarni bajarilishini ta'minlaydi;

- jismoniy tarbiya va sport bo'yicha kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash ishlarini olib boradi;

- sport bo'yicha mutaxassislarni ma'lumotlar bilan ta'minlaydi.

Mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida tashxis, o'lchash hisoblash texnikasidan, audio – va videoapparaturalar va boshqalarda keng foydalaniladi.

Sport fanini rivojlanishi, jahondagi ilmiy – texnik progress yutuqlarini sportga tadbiriq qilish sportchilar tayyorlash tizimiga ilmiy va informatsion ta'minot kompleksini hamda turli yo'nalishdagi mutaxassislarni – etuk pedagoglarni, shifokorlarni, biologlarni, fiziologlarni, biomexaniklarni, bioximiklarni, sotsiologlarni, muhandislarni, matematiklarni va boshqalarni jalb etishga xizmat qildi.

Moddiy – texnik ta'minot. Keyingi yillarda sportda moddiy – texnik bazani takomillashtirish, yangi asbob – uskuna (inventar) va qurilmalar, trenajerlar, sport poyafzali va kiyimi va boshqalar modellarini yaratish bilan bog'liq bo'lgan muhim va tub o'zgarishlar sodir bo'ldi. Ko'p sonli ixtisoslashgan firmalar har yili eng yangi (yanada takomillashtirilgan) sport anjomlari namunalarni ishlab chiqmoqdalar va bu sport texnikasini o'zgarishiga, mashg'ulot usullarini takomillashtirilishiga, sportchilar salomatligini saqlanishiga, sport natijalarini yanada o'sishiga xizmat qilmoqda.

Sportni moliyalashtirish turli manbalardan: davlat byudjetidan, tijorat tashkilotlaridan, homiylardan, shuningdek mahalliy byudjetdan amalga oshiriladi. Bu eng iqtidorli bolalarni, o'smirlarni va katta yoshdagi aholini sport maktablarida, ta'lim tizimida va boshqa ayrim tashkilotlarda sport mashg'ulotlarida bepul shug'ullanishlari uchun sharoitlar yaratish imkoniyatini beradi.

Keyingi yillarda sport turlari bo'yicha federatsiyalar, sport jamiyatlari, hududiy, boshqarma va idoralar sport tashkilotlari, klublar, sport jamoalari o'z – o'zini moliyalashtirish va boshqa noan'anaviy o'zini moliyalashtirish shakllariga muvaffaqiyatli o'tishlari kuzatilmoqda va bu sport tayyorgarligi tizimida ham ko'pgina masalalarni samarali hal etish imkoniyatini bermoqda.

Musobaqa tizimi va mashg'ulotlar tizimining faoliyati, samaradorligini oshiradigan texnologiyalarni muntazam jori qilish va o'zlashtirib borilishi munosabati bilan sportchilar tayyorlash jarayonini, ayniqsa yuksak sport maxorati bosqichida, qimmatlashib borishi kuzatilmoqda. hisob – kitoblar yuksak sport mahorati bo'yicha hatta sportchini tayyorlash uchun boshlang'ich tayyorgarlik bo'yicha nisbatan 800 – 1000 marta ko'p (ayrim sport turlarida hatta xam katta) mablag' sarflanishini ko'rsatmoqda.

Tashqi muhit omillari. Sportchilar tayyorlash tizimi faoliyatini iqtisodiy, iqtisodiy, demografik shart – sharoitlar va atrof muhitdan qat'iyat bilan olib borishni xech ham iloji yo'q. Bu omillarning ta'siri u yoki bu sport turiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, shahar rayonlarda qishki sport turlariga, tog'li rayonlarda tog'da o'ynaladigan sport turlariga katta e'tibor berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligiga joyning dengiz sathidan balandligi, havo harorati, atrof muhitning namligi, suv poyasining o'zgarishi singari tashqi muhit omillari ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular sportchini sport ishlash qobiliyatini oshirishi, ikkinchi tomondan esa – sezilarli darajada uni pasaytirib yuborishi ham mumkin. Eng muhim musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida tashqi muhit omillarini inobatga olish ayniqsa muhim ahamiyat kasb etishi mumkin (1-ilova).

Boshqarish va tashkiliy tuzilma. Sportchining texnik-taktik, axloqiy takomillashtirish borishini boshqarish tizimi – bu boshqaruvchi va boshqariluvchi podsystemalar (ostki tizimlar)ning to'plamidir. Ularning ta'siri dasturlarni amalga oshirishga va qo'yilgan vazifalarni xal etishga yo'naltirilgan. Ushbu tizim majmua harakterga ega va barcha sathlarni – bevosita sportchilarni tayyorlanishini mahalliy, hududiy, hokimiyat boshqaruvini qamrab oladi. har bir sathda maxsus vazifalar xal qilinadi hamda ma'lum tartibda bo'ysunuvchanlik va koordinatsiya qilinishi boshqaruvning tizimlilikini aniqlaydi. Majmualigi shuningdek boshqaruv tizimida turli xil tashkil etuvchilar biologik, ijtimoiy – iqtisodiy, moddiy – texnik, informatsion va boshqalar mavjud ekanligida namoyon bo'ladi.

Boshqaruv tizimida tashkiliy tuzilmanni hamda tizim faoliyatini va maqsadga erishishni ta'minlovchi mehanizmi bir – biridan farq qiladilar.

Tashkiliy tuzilma deganda o'zaro aloqalar to'plamini va turli sport tashkilotlarini ma'lum tartibda bo'ysinuvchanligini, tizimning yahtit hoidagi va uning alohida tashkil etuvchilarining maqsadlarini, vazifalarini va funksiyalarini hamda ular orasidagi ma'lumotlar oqimini tushunish kerak.

Boshqaruv mexanizmi – bu insonlar tomonidan sportchilarni tayyorlashni boshqarishda qo'llanadigan turli uslublar, usullar, rag'batlar majmuasidir.

Mamlakatimizda sportchilar tayyorlash tizimining tuzilishi mustaqillik yillarida vujudga keldi va hozirgi kunda u o'z tarkibiga ko'pgina tashkilotlarni olgan hamda davlat – jamoatchilik harakteriga ega. Hozirgi paytda mazkur tuzilma doirasida ommaviy jismoniy tarbiya va sportni ham, yuksak yutuqlar sporti sohasini ham boshqarish amalga oshirilmoqda. Murakkab tashkiliy tuzilma sharoitlarida turli tendentsiyalar: bir tomondan, integratsiya, nusxa olish, koordinatsiya, ikkinchi tomondan, ma'muriy va funksional ajralish, tor idoraviy va tor koordinatsion maqsadlarni shakllantirish namoyon bo'lmoqda.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

- 1.Sport nazariyasining asosiy atamalariga tavsif bering?
- 2.Sport ijtimoiy qodisa sifatida nimalarni bilasiz?
- 3.Sport nazariyasi fani to'g'risida nimalarni bilasiz?
- 4.Sport turlari bo'yicha harakat faoliyatiga harab qanday guruhlarga bo'linadi?
- 5.Nima sababdan keyingi yillarda (30- 40 yillar ichida) ayniqsa qattiq charchatib qo'ymaydigan bellashuvlar bilan bog'liq sport turlarida musobaqaga tayyorgarlik hajmi ayniqsa kengayib ketdi?
6. Sport yili davomida o'zingiz qatnashgan musobaqalar misolida ularning qiyinchiligini asta-sekin ortib borishini kuzating?
- 7.Musobaqalar tizimi to'g'risida nimalarni bilasiz?

2. BOB. Sport yutuqlari va ularni rivojlantirish tendensiyalari.

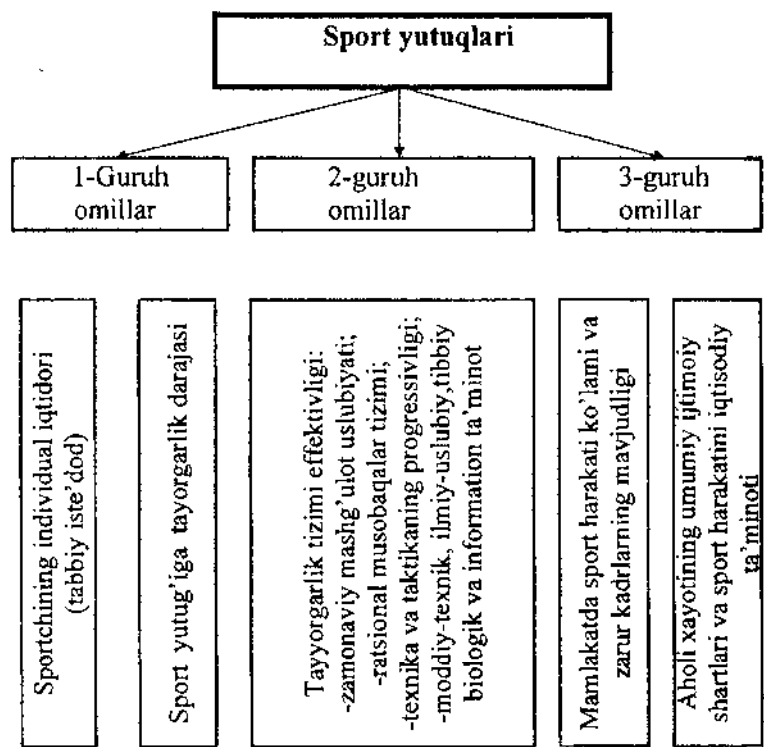
Sport yutuqi, odatda, raqibga nisbatan ustunroq (kattaroq) ballarda, gollarida, ochkolarda baholanadigan; vaqt, masofa, massa, nishonni aniqroq mo'ljalga olish, murakkab harakatlanish kombinatsiyalarini ancha sifatli bajarish va boshqa ko'rsatkichlarida ifodalanadigan natijalarni namoyish qiladigan g'alaba bilan harakterlanadi.

Sport yuksak (absolyut) yutuqlarga intilishsiz ma'noga ega emas. Hunday yutuqlar go'yoki alohida bir sportchini ham, insonlar jumhuriyatining ham imkoniyatlari zahiralarni baholash etaloni hisoblanadi. Biroq, sportning va uni sport yutuqlari ko'rinishidagi ko'rsatkichlarining xususiyatlari shundan iboratki, agar absolyut yutuqlarni bugun mashxur sportchilarning kichik guruhigina zabt etgan bo'lsa, bir necha yildan keyin ular shug'ullanuvchilarning tobora kengroq ommasi tomonidan zabt etiladi.

Sportda sport yutuqlari dinamikasiga ta'sir etuvchi omillar. Sport yutuqlari quyidagi uch guruh omillari: individual omillar (birinchi guruh), ilmiy – texnik progress (ikkinchi guruh) va ijtimoiy – iqtisodiy omillar (uchinchi guruh) bilan aniqlanadi (28–rasimga qarang). Ushbu omillarni batafsilroq qarab chiqamiz.

Sportchining individual iqtidorligi. Hozirgi zamon fanida iste'dodlar, iqtidorlilar va qobiliyatli odamlar o'zaro farqlanadi. Har qanday sport turi bilan shug'ullanish insondan shaxsning individual xususiyatlari orqali ifodalanadigan ma'lum qobiliyatlarini namoyon qilishni talab qiladi va ular bir yoki bir nechta faoliyat turlarini muvaffaqiyatli bajarish sharti hisoblanadi. Qobiliyatlar hamda bilimlar, malaka va ko'nikmalar bir narsa emasligini ta'kidlash lozim. Qobiliyat tezkorlikda, ma'lum faoliyatning usul va uslublarini egallash chuqurligida va mustahkamligida aniqlanadi.

Iste'dod qobiliyatlarning tug'ma tashkil etuvchisi hisoblanadi. U insonni o'ziga mos faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish imkonini ta'minlaydi. Sportga nisbatan ma'lum musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishni ta'minlaydigan jismoniy va ma'naviy – ruhiy sifatlar hamda shaxsiy xususiyatlari to'g'risida gapirish mumkin. Iste'dod borgan sari sport maktablarida shug'ullanuvchilarning bir guruhidan boshqasiga, bir terma jamoadan ancha yuqori rangdagi nafuzli boshqasiga o'tishida bosh mezon bo'lib boraveradi.



3 - rasm. Sport yutuqlari o'sishini ta'minlaydigan omillar.

Sport turlari bo'yicha ma'lum qobiliyatlarni rivojlantirish asosida aniq iqtidorlilar ham yotadi. Ma'lum ma'noda iqtidor deganda tug'ma anatomik - fiziologik va ma'naviy - ruhiy qobiliyatlar tushuniladi. Biroq insonni turli qobiliyatlarining eng yuqori darajasi doim faoliyatni ratsional tashkil etish jarayonida uning rivojlanish natijasi, sportda esa - tayyorgarlik tizimi natijasi hisoblanadi. Insonning iste'dodi o'z - o'zicha qobiliyatlarni rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunga erishish uchun esa maqsadga yo'naltirilgan tarbiya, rivojlanish va ta'lim zarur.

Shunday qilib, insonning iste'dodi uning iqtidori bilan birgalikda optimal pedagogik ta'sir ostida, ayrim holatlarda esa oldingi avlod jamlagan tajriba natijalaridan foydalangan holda ma'lum qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyatini beradi.

Sport qobiliyatlarini baholashda murabbiy quyidagi uchta muhim va hal qiluvchi vaziyatlarga duch keladi:

ma'lum sport turiga mavjud qobiliyatlar tarkibi; har bir odamda uning keyinchalik takomillashadigan imkoniyatlarini istiqbollash (bashorat qilish) maqsadida ob'ektiv va tahlil bilan aniqlangan baho;

agar ushbu qobiliyatlar yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, ularni shakllantirishga qanday yo'llar bilan erishish yoki past darajada rivojlangan bo'lsa ularni nima bilan kompensatsiya qilish (o'rnini to'ldirish) mumkin.

Sport yutuqini zabt etishga tayyorgarlik darajasi. Sportchining maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarligi yuksak natijalarga erishishni ta'minlaydi va hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Tabiiy in'omlarga maqsadga yo'naltirilgan holda ta'sir ko'rsatib borib murabbiy sportchi qobiliyatlarining tanlangan sport turidagi o'sishini ta'minlaydigan ko'kili darajadagi rivojlanishiga erishadi. Shu bilan birga sportchining maqsadga intiluvchi mashg'ulot hamda bosh va oraliq (bosqichli) maqsadlarga intilishida ifodalanadigan o'zini to'lig'icha shu ishga bog'lab o'tirish katta muvaffaqiyatning asosiy sharti hisoblanadi. Ushbu jarayon davomida sportchini o'z - o'zini mustaqil takomillashtirishga sezilarli kuchlanish berishi majburiy shartlardan biri hisoblanadi. Biroqta ham eng iste'dodli sportchi mashaqqatli mehnatsiz yuksak natijalarga erisha olmaydi.

Shu sababli sport yutuqlari - bu «sportchi tomonidan o'z - o'zini mustaqil takomillashtirish uchun bajarilgan foydali ishlar o'lchamini (energetik harajatlarni) ko'rsatkichidir, uning ushbu yo'ldagi muvaffaqiyatlari ko'rsatkichidir» (L. P. Matveev, 1977)

Hozirgi paytda mashg'ulot yuklamalari va sportchini tayyorlash jarayonida umumiy sarflangan vaqt sezilarli qiymatlarga yetib bormoqda. Har xil sport turlarida mashg'ulot va musobaqaga ajratilgan umumiy sarflangan vaqt hajmi yiliga 800 soatdan 1500 soatgacha oraliqda tebranishini aytib o'tish yetarli. Ma'lum sport turlarida kuniga uch va to'rt martali mashg'ulot mashg'ulotlari o'tkazish amalda joriy etilmoqda.

Bularning hammasi sportchining ma'naviy - ruhiy sifatlariga va shaxsiy xususiyatlariga yuqori talablar qo'yadi. Faqat yuksak natijalarga erishishga intilgan yuqori motivatsiyali sportchigina to'liq o'z - o'zini bag'ishlash va o'ziga talabchanlik sharoitlarida bunday yuklamalarga chidashi mumkin.

Shunday qilib, sportchining tayyorgarlik darajasi uni effektiv mashg'ulot va musobaqa tizimlaridan foydalanishiga, shuningdek ushbu faoliyat maqsadlarini shakllantiradigan jamoatchilik va shaxsiy sport faoliyati va motivlarini muhimligini anglab etishiga bog'liq va bu sport yutuqlarining progressini ta'minlaydi.

Sportchini tayyorlash tizimining samaradorligi quyidagi omillar:

- zamonaviy mashg'ulot uslubi;
- aniq musobaqalar tizimi;
- o'sib boruvchi texnika va taktikadan foydalanish;
- moddiy – texnik ta'minot;
- sportchilar, murabbiylar, pedagoglar, shifokorlar va boshqalarni

– ilmiy – uslubiy, tibbiy – biologik va informatsion ta'minoti bilan aniqlanadi.

Ushbu omillar guruhida sport tayyorgarligi tizimining ilmiy uslubiy asoslari birinchi o'rinda turadi. Faqat uslubiy ishlanmalarga va tavsiyanomalar ko'rinishida qayta ishlab chiqilgan hamda sport mashg'ulotsi tuzilmasida o'z o'rniga ega bo'lgan zamonaviy ilmiy ma'lumotlar asosida sportchi tayyorgarligining samaraligi to'g'risida gapirish mumkin.

Yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin sportchilarni tiklanish vositalari va usullari, shuningdek ularning sport ish qobiliyatlarini oshirish usullari mashg'ulot jarayonida muhim rol o'ynaydi.

Sportchi tayyorgarligi effektivligiga yuqori sifatli sport anjom – uskunalarni, qurilmalarni, poyafzallarni, kiyimlarni, himoya moslamalarini, turli tuzilmalarga ega bo'lgan va turli vazifalarni bajarishga mo'ljallangan (mexanik, elektromexanik, elektron) trenajerlarni qo'llash va ishlab chiqish katta ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilarni tayyorgarlik tizimi effektivligini oshirish masalalarida ularning taktik va texnik tayyorgarligini takomillashtirish muhim moment hisoblanadi. Ko'pgina sport turlarida taktik va texnik tayyorgarlik mahoratning asosiy ustivor tomonlaridan biri hamda butun tizim muvaffaqiyatini aniqlab beruvchi omil hisoblanadi. O'z vaqtida ishlab chiqilgan va amalda samarali qo'llangan yangi elementlar va murakkab majmuolar, taktik uslublar, oxir oqibatda, yuksak sport yutuqlari darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport harakati ko'lami va uni qadrlash bilan ta'minlash. Har qanday mamlakatda xam sport faoliyatining effektivligi sport harakati ko'lami singari muhim omilga bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy – statistik tahlil quyidagilarni ko'rsatadi: sport mashg'ulotlariga

Ma'lumlik ko'p odamlar jalb etilgan bo'lsa, shunchalik ko'p sonli sportchilarni katta sportga qadam qo'yadilar, bu esa, o'z navbatida, ularning umumiy nuqbatni kuchaytiradi va o'sib boruvchi sport natijalarida aks etadi.

Sport mashg'ulotlari ommaviylikni ortishi jamiyat hayotidagi ijtimoiy shart – sharoitlarga va kerakli mutaxassislarini: murabbiylarni, instruktorlarni, o'qituvchilarni, shifokorlarni, sport inshootlari murabbiylarini va boshqalarni tayyorlashga bog'liq. Bu mutaxassislarning kvalifikatsiyasi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning umumiy ommasi orasida ham, shuningdek yuqori kvalifikatsiyali va mahalliy sportchilar orasida ham, sport yutuqlarini ortishiga xizmat qiladi.

Sport harakati rivojlanishini ijtimoiy shart – sharoitlari va uni iqtisodiy ta'minoti.

U yoki bu mamlakatning sport yutuqlari darajasi, ko'p jihatdan, jamiyat hayoti moddiy sharoitlariga bog'liq bo'ladi va bu sharoitlar insonning umumiy hayotiy faoliyatida bosh rol ni o'ynaydi. Turli mamlakatlarda taraqqiy etgan turli sport turlari bo'yicha yutuqlar darajasi to'plami xalqning moddiy farovonligi ko'rsatkichlari bilan, shuningdek xalqning o'rtacha umr davomiyligi, umumiy soni va insonning bilimdonligi ko'rsatkichlari bilan chambarchas bog'liq (A. M. Markovskiy, 1969). Shu bilan bir vaqtda uncha yuqori bo'lmagan iqtisodiy potensial bilan rivojlanuvchi davlatlar mahalliy aholining etnik va geografik xususiyatlarini hamda an'analarni aks ettiruvchi ikki – uch sport turini muvaffaqiyat bilan rivojlantirishi mumkin. Buning misoli sifatida Efiopiya va Keniya davlatlarining yuguruvchilari, Lotin Amerikasi bokschilari, afrika davlatlari futbolchilari va boshqalarni keltirish mumkin. Biroq, jamiyat hayotidagi iqtisodiy sharoitlar tufayli bu mamlakatlar uchun ko'pgina mashxur va ommaviy sport turlari kompleksini rivojlantirish imkoniyati etarli emas.

Xulosa sifatida sport yutuqlari insonning o'z qobiliyatlarini takomillashtirish bobidagi muvaffaqiyatlarini aks etishini hamda ushbu yutuqlar sportni, jismoniy madaniyatni va jamiyatdagi madaniyat ko'rsatkichlaridan biri hisoblanishini ta'kidlab o'tish kerak.

Sport inshootlarini rivojlanish tendentsiyasi. Zamonaviy sport sport inshootlarini doimiy o'sib borishi bilan karakterlanadi. Shu bilan birga, har bir alohida sport turida yoki ayrim sport turining butun rivojlanish tarixi davomida yutuqlarning notekis o'sish dinamikasi kuzatiladi. Ayrim bosqichlarda u natijalar sakrab ketishi bilan, boshqalarida --

3 bob. SPORT MASHG'ULOTI ASOSLARI.

«Mashg'ulot» iborasi mashq ma'nosini anglatadigan inglizcha training so'zidan kelib chiqqan. Uzoq vaqt davomida xuddi shu ma'noni «sport mashg'ulotsi» tushunchasiga ham berib keldilar va ushbu ibora ostida eng yuqori natijaga erishish uchun sport mashqlarini qayta takrorlashni tushunib keldilar.

Sekin – astalik bilan «sport mashg'ulotsi» tushunchasining mazmuni kengayib bordi va hozirgi kunda u sportchini sport texnikas va taktikasiga o'rganishini hamda uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni o'z tarkibiga olgan rejalashtirilgan pedagogik jarayon sifatida tushuniladi.

3.1. Sport mashg'ulotlari maqsad va vazifalari.

Mazkur sportchi uchun imkon qadar maksimal tayyorgarlik darajasiga erishishga yo'naltirilgan musobaqa faoliyati xususiyatlar bilan chegaralangan va rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlaydigan sport bellashuvlariga tayyorgarlik sport mashg'ulotsining maqsadi hisoblanadi.

Sport mashg'ulotsining tarkibiga sportchini tayyorlashning turli tomonlari: nazariy, texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlik kiritiladi. Mashg'ulot va ayniqsa musobaqa faoliyatida ushbu tomonlarning birortasi ham alohida ajratilgan holda namoyon bo'la olmaydi. Ular murakkab kompleksga birlashgan va eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga yo'naltirilgan bo'ladilar.

Sport mashg'uloti jarayonida quyidagi asosiy masalalar hal etiladi:

- 1) tanlangan sport turi bo'yicha texnika va taktikani o'zlashtirish;
- 2) jismoniy sifatlarini takomillashtirish va musobaqa mashqlarini muvaffaqiyatli bajarilishini va rejalashtirilgan natijalarga erishishni ta'minlaydigan organizmning funksional tizimlari imkoniyatlarini oshirish;
- 3) kerakli axlohiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- 4) maxsus ma'naviy – ruhiy tayyorgarlik darajasini ta'minlash;
- 5) muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati olib borish uchun kerakli nazariy bilimlar va amaliy tajribaga ega bo'lish.

Sport mashg'ulotsining yuqoridagi masalalarini kompleks hal etishning natijalari: «mashg'ulotlanganlik», «tayyorlanganlik» va «sport formasi» tushunchalari orqali ifodalanadi.

Chiniqqanlik organizmga qo'yilayotgan mashg'ulot yuklamalariga moslashish darajasi bilan karakterlanadi. Bunday muntazam va tizimli jismoniy mashqlarni bajarish natijasida paydo bo'ladi hamda insonni ishlash qobiliyatini ortishiga xizmat qiladi. Chiniqqanlik doimo sportchini aniq ixtisoslik turidagi amallariga yo'naltirilgan bo'ladi va uning organizmi imkoniyatlarini, maxsus va umumiy ishlash qobiliyatini har qanday darajasida hamda sport malaka va ko'nikmalarini erishgan darajada ifodalaydi.

Sportchini chiniqqanlikgi, odatda, umumiy va maxsus chiniqqanlikka bo'linadi. Maxsus chiniqqanlikka tanlangan sport turi muskul faoliyatining aniq ko'rinishini bajarish natijasida oshiriladi. Umumiy chiniqqanlik eng avvalo sportchi organizmining umumiy va tizimli funksional imkoniyatlarini oshiradigan va uning malakalarini mustahkamlaydigan umumrivojlanuvchi karakterdagi ta'sir ostida shakllanadi.

Tayyorlanganlik – bu jismoniy tayyorgarlikning (jismoniy tayyorlanganlik darajasini); texnik tayyorgarlikning (texnik tayyorlanganlik darajasini); taktik tayyorgarlikning (taktik fikrlashni rivojlanish darajasini); ma'naviy ruhiy tayyorgarlikning (axlohiy va irodaviy sifatlarning takomillashtirish darajasini) majmuoviy natijasidir. Tayyorlanganlik, shuningdek yuqorida sanab o'tilgan tayyorgarlik turlarining alohida turlariga (jismoniy, texnik, va ma'naviy – ruhiy tayyorlanganlik) ham taalluqli bo'lishi mumkin.

Tayyorlanganlikning har bir tomoni uning boshqa tomonlarini takomillashtirish darajasiga bog'liq, ular orqali aniqlanadi va, o'z navbatida, ularning darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, sportchining texnik takomillashtirish turli harakatlanish sifatlarning – kuchning, tezkorlikning, egiluvchanlikning, koordinatsion qobiliyatlarining, chiniqqanlikning rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy sifatlarning, masalan, chidamlilikning namoyon bo'lish darajasi texnika tejankorligiga, charchoqni yengib o'tishda ruhiy mustahkamlik darajasiga, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish ko'nikmalariga chambarchas bog'liq.

Shuningdek, taktik tayyorlanganlik faqatgina sportchining muhtumotlarni tez qabul qilish va qayta ishlash qobiliyatiga, vujudga

kelgan vaziyatga bog'liq holda ratsional taktik reja tuza olish va harakatlanish masalalari yechimining effektiv yo'llarini topa olish malakalariga, balki texnik mahorat darajasiga, jismoniy tayyorlanganligiga, dadilligiga, jasurligiga, maqsadga intiluvchanligiga va boshqalarga ham bog'liq ekanligini ta'kidlash o'tish lozim.

Sport formasi – bu musobaqa faoliyatida sportchi tayyorlanganligining turli (sport – texnik, jismoniy, taktik, ruhiy) tomonlarini bir vaqtda tadbiq etish qobiliyati bilan harakterlanadigan eng yuqori darajasidir formasini tuldirish

3.2.Sport mashg'ulotlarining vositalari.

Jismoniy mashqlar faol harakatlanish faoliyati bilan harakterlanadigan sport turlarida sport mashg'ulotsining assos maxsus vositalari hisoblanadi. Bunday mashqlarning tarkibi u yoki boshqalar (harakatlanish vositalari) sifatida tanlangan sport turining xususiyatlariga mos holda ixtisoslashtiriladi.

Sport mashg'ulotsining vositalari quyidagi uchta mashqlar guruhlariga: tanlangan musobaqa mashqlariga, maxsus tayyorgarlik mashqlariga, umum tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi.

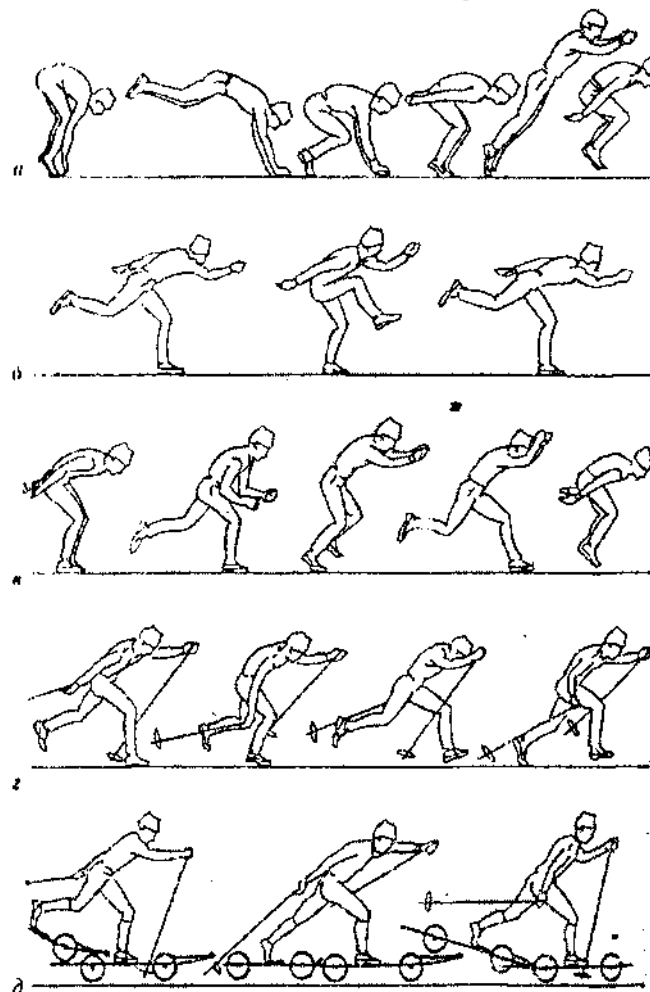
Tanlangan musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakatlanish amallari (harakatlari) (yoki harakatlanish amaliari to'plami) bo'lib ular sportchi kurashi olib borish vositalari hisoblanadi va imkon boricha tanlangan sport turi musobaqalari qoidalariga bo'yicha bajariladi.

Tanlangan musobaqa mashqlarining solishtirma og'irligi ko'pgina sport turlarida, (sport o'yinlari bundan mustasno) uncha katta emas, chunki ular sportchi organizmiga juda yuqori talablar qo'yadilar.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlanish elementlarini, ularning bog'lanishlari va variatsiyalarini, shuningdek ular bilan shakliga yoki namoyon bo'ladigan qobiliyatlari harakteriga sezilarli darajada o'xshaydigan harakatlarni va amallarni o'z tarkibiga oladi. Masalan, yuguruvchi sportchining maxsus tayyorlanish mashqlariga tanlangan masofani bo'laklar bo'yicha yugurish kiradigan gimnastikachilarda xuddi shunday rolni elementlarni va musobaqa kombinatsiyalari birikmalarini, o'yin sport turlari vakillarida esa o'yinli harakatlar va kombinatsiyalar birikmalarini bajarish bo'ladi. Boshqa misol sifatida musobaqa harakatlari ko'rinishini hosil qiladigan (suvga sakrovchilar va gimnastikachilarning batute

manoligini va boshqalar) mashqlar xizmat qilishi mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashqlari qatoriga aniq ma'lum hollarda, ixtisoslashgan sport tur uchun kerak bo'lgan va mos ish rejimlarida namoyon bo'ladigan maxsus sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan aralash va turdosh sport turlari mashqlarini ham kiritish mumkin.

4. rasm. Chang'ichi – yuguruvchining maxsus mashqlari.



Mashqlar quyidagi maqsadlarda bajariladi:

- a) oyoqlar bilan itarish kuchini oshirish;
- b) qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish amplitudalarini oshirish;
- v) harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirish;
- g) qo'llar bilan itarish kuchini oshirish;
- d) yoz mavsumida harakatlanish koordinatsiyalari va sirpanis sezgirligini saqlash.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tarkibi, hal qiluvchi darajada tanlangan sport turi xususiyatlari bilan aniqlanadi. Mashqlar shunda hisob – kitob bilan yaratiladi va tanlanadiki, jismoniy qobiliyatlar takomillashtirishga yanada yo'naltiruvchi va tabaqalashgan ta'sir ko'rsatishini va sportchida kerakli malaka va ko'nikmalarni shakllantirishni ta'minlasin (2.1 - rasm).

Bu quyidagicha tushuntiriladi: tanlangan sport turida musobaqa mashqlarini ko'p marta takrorlanishi ko'pchilik hollarda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, muskullardagi harakatchanlikni maxsus mashqlardan foydalanib erishishga singari darajada takomillashtirish imkoniyatini bermaydi. Buning sababi, eng avval ko'pchilik hollarda musobaqa mashqlarini yaxlit ko'rinishda takrorlashlar sonini asosan yuqori asab va jismoniy kuchlanishlar tufayli juda ko'p bajarish mumkin emasligidan iborat hamda bu holatni individual sport turlarida inobatga olish ayniqsa muhim.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ustivor yo'naluvchanlik bo'g'liq holda ikki guruhga: keltiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlar bo'linadilar. Keltiruvchi mashqlar – bu harakatlarni shakli va texnikasini o'zlashtirishga xizmat qiluvchi mashqlar, rivojlantiruvchi mashqlar – esa jismoniy sifatlarni (kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqalarni) tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar. Bunda bo'linish, albatta, shartli, chunki harakatlanish amallarining shakli va mazmuni ko'pgina hollarda bir – biri bilan o'zaro chambarchas bog'langan bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari qatoriga tahlid qilish (imitatsion) mashqlari ham kiritiladi. Ular shunday tanlab olinadiki, sportchining harakatlari koordinatsion strukturasi bo'yicha bajarish harakteriga ayniqsa tanlangan sport turi kinematikasi bo'yicha ham bajarish harakteriga imkon qadar ko'proq mos tushsin.

Ko'pgina maxsus tayyorgarlik mashqlari orasidan murabbiy faoliyatini aniq qo'yilgan vazifani hal qilish uchun mo'ljallangan mashqlar

tanlab olinishi emas, balki harakatlarning ayrim qismlarida elementlaridan, birikmalaridan yangilarini yaratish malakalari ham o'ziga bo'lishi kerak. Bu koordinatsiyasi, kuchlanishi (zo'riqish) harakteri, amplitudasi va boshqa xususiyatlari bo'yicha musobaqa mashqlari bilan o'xshash mashqlar bo'lishi kerak. Biroq, hammasi mashg'ulot vositalari shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlanishi lozim. Ularda tanlangan sportchining mavjud kuchli tomonlarini yanada yaxshilash uchun boshqa bir vositalar esa ayrim ortda qolib borayotgan texnik harakatlarni yoki jismoniy sifatlarni yetkazib olishga xizmat qilishi kerak.

Umumtayyorgarlik mashqlari asosan sportchining umumiy tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular sifatida eng rang – baran mashqlardan – o'z ta'siri xususiyatlari bo'yicha maxsus tayyorgarlik mashqlariga yaqinlashtirilganlaridan ham, ulardan keskin foydalanilgan (shu jumladan qarama – qarshi yo'nalgan) mashqlardan ham foydalanish mumkin.

Umumtayyorgarlik mashqlarining ahamiyatiga, ko'pchilik sport turlarida, ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlarning mashg'ulotlarida ko'pchilik hollarda, yetarlicha baho berilmaydi. Ayrim mutaxassislar ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida maxsus tayyorgarlik hajmini keskin oshiradilar va shu bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmini qisqartiradilar. Bu esa yosh sportchilarning mashg'ulotlarini o'ta jadallashishiga olib keladi.

Umumtayyorgarlik mashqlarini natijalar yaxshilanishiga ta'siri aniq fakt hisoblanadi. Maxsus vositalar (musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari), bir tomondan, natijalarni yaxshilanishiga yanada bevosita ta'sir ko'rsatadilar. Ikkinchi tomondan, natijalarni yetarli darajada yaxshilanmasligi yoki hattoki yuksak yutuqlar bosqichida ularni o'sishdan to'xtashi, shuningdek sportchi shakllanishlarining ko'payishi mashg'ulotlarda va ayniqsa boshlang'ich bosqichlarida umumtayyorgarlik mashqlari hajmining yetarli darajada bo'lmaganligi sababli deb ta'kidlash mumkin.

Umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda, odatda, quyidagi talablarga rioya qilinadi:

- 1) sport yo'lining dastlabki bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi hartomonlama jismoniy rivojlanish

masalalarini effektiv hal qilish imkoniyatini beradigan vositalarni tarkibiga olishi kerak;

2) chuqurlashtirilgan ixtisoslik va sportni takomillashtirish bosqichlarida u sport natijalari progressini aniqlaydigan musobaqalar mafaka va ko'nikmalarini va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish uchun quyidagilar fundamenti (asosi) bo'lib hisoblanishi kerak:

- nomaxsus, ya'ni umumiy chidamlilikni tarbiyalashda o'rta intensivlikdagi uzoq davomli yugurish, chang'i krosslari, suvsuzish;

- xususiy kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda – og'ir atletika daxldor bo'lgan shtanga bilan mashqlar, shuningdek turli qo'shimcha og'irlik va harshiliklar bilan bajariladigan sport – yordamchi gimnastika mashqlari;

- harakat tezligini va harakatlanish reaksiyasini tarbiyalashda sprinter mashqlari, sport o'yinlarining turli ko'rinishdagi mashg'ulotlari va harakatli o'yinlar;

- koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda – sport gimnastikas akrobatika elementlari, harakatlar koordinatsiyasiga yuqori talab o'yinlar.

Biroq, umumtayyorgarlik mashqlari shu bilan birga sport ixtisosligini ham ifodalashi kerakligini unutmaslik lozim. Turli jismoniy mashqlarni bajarish o'rtasida turli jismoniy sifatlar va harakatlanish mafaka va ko'nikmalarini ijobiy va salbiy «ko'chirish» qonuniyatlari bilan bog'liq bo'lgan ham ijobiy, ham salbiy o'zaro ta'sirlar qo'llanishi mumkin.

Faqat shu sababning o'ziga ko'ra ham umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari har xil sport turlari uchun bir xil bo'la olmaydi. Ma'lum bir o'xshashligi bilan bir qatorda ushbu vositalarning tarkibi har bir aniq holatda o'zining alohida xususiyatlariga ega bo'lishi kerak. Bu ularni tanlashga ham, mashg'ulot jarayoni tuzilmasida ega bo'laydigan joyiga ham taalluqli.

Umuttayyorgarlik mashqlarini mashg'ulot jarayoniga kiritilishi odatda, uning umumiy samaradorligini ortishiga xizmat qiladi.

3.3. Sport mashg'ulotlarining uslublari.

Sport mashg'ulotsida uslub degan termin orqali asosiy mashg'ulot vositalarini qo'llash usullarini hamda sportchi va murabbiy faoliyatining usul va qoidalar to'plamini tushunish lozim.

Sport mashg'ulotsi jarayonida ikkita katta uslublar guruhidan tashkil topiladi:

1) so'zlashuv va ko'rgazmali uslublarni o'z tarkibiga olgan umumipedagogik uslublar;

2) aniq tartibga solingan mashqlar uslubini, o'yinli va musobaqali uslublarni o'z tarkibiga olgan amaliy uslublar.

Sport mashg'ulotsida qo'llanadigan so'zlashuv uslublariga hikoya qillat, salbiyat, tahlil, muhokama qilish va boshqalar kiradi. Ulardan eng ko'p hollarda, ayniqsa mahoratli sportchilarni tayyorlash jarayonida fikrni ko'nda shaklda ifodalashda foydalaniladi va bunga qo'llaniladigan so'zlashuv uslublarini ko'rgazmali uslublar bilan birgalikda qo'llanadigan maxsus iboralar qo'l keladi. Mashg'ulot jarayonining umumiylik ko'p jihatdan ko'rsatmalardan, buyruqlardan, talimlardan, og'zaki baholashlardan va tushuntirishlardan unumli foydalanishga bog'liq.

Sport amaliyotida qo'llanadigan ko'rgazmali uslublariga quyidagilar kiradi:

1) ayrim mashqlarni va ularning elementlarini uslubiy jihatdan to'g'ri ko'rsatish (odatda, murabbiy yoki mahoratli sportchi amalga oshiradi).

2) o'quv filmlarini, shug'ullanuvchilarning harakatlanish amallarini bajarish texnikasini videoyozuvini, o'yin maydonchalari va maydonlar maketlarida taktik sxemalarni va boshqalarni namoyish qilish.

3) harakatlanish yo'nalishini chegaralaydigan oddiy mo'ljallarni, ta'lim o'tiladigan masofani va boshqalarni qo'llash;

4) yotug'lik, tovush va mexanik, shu jumladan dastur bilan bajariladigan va teskari aloqaga ega bo'lgan qurilmalarni qo'llash. Ular qudmalar sportchiga harakatlanishning tempiga, ritmiga, fazoviy va dinamik karakteristikalariga oid ma'lumotlarni olish, ba'zi hollarda esa faqat harakatlar va ularning natijalari to'g'risida ma'lumotlar bilan ta'minlash emas, balki harakatlanish amallarini majburiy korektsiyalash (tuzatish kiritish) imkoniyatini ham beradi.

Aniq tartibga solingan mashqlar uslubiga ko'pincha sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan uslublar va asosan jismoniy amallarni tarbiyalashga yo'naltirilgan uslublar kiradi.

Ko'pincha sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan uslublar o'rtasida mashqlarni yaxlit holda (yaxlit - konstruktiv) va qismlar

(qisimlarga bo'lingan) bo'yicha o'rganish ajratiladi. harakatlarni yaxlit o'rganish nisbatan sodda mashqlarni, shuningdek bo'laklarga ajratish imkonini bo'lmagan murakkab harakatlarni o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladi. Biroq, yaxlit harakatlarni o'rganishda sportchining diqqat-e'tibori avval yaxlit harakatlanish amalining alohida elementlarini ratsional bajarilishiga qaratiladi.

Nisbatan mustaqil alohida qismlarga ajratish mumkin bo'lgan yoki bu darajada murakkab harakatlarni o'rganishda sport texnikasini o'zlashtirish boshlanishida bo'laklar bo'yicha amalga oshiriladi. Keyinchalik harakatlanish amallarini birgalikda bajarish oldin o'zlashtirilgan murakkab mashqni yaxlit bittaga integratsiyalanishiga olib kelinadi.

Yaxlit-konstruktiv va qadlangan-konstruktiv uslublarni qo'llashda keltiruvchi va tahlid qiluvchi (imitatsion) mashqlarga katta ro'l ajratiladi. Tahlid qiluvchi mashqlarda asosiy mashqlarning umumiy tuzilmasi saqlanadi, biroq ularni bajarishda harakatlanish amallarini o'zlashtirish engillashtiriladigan shartlar ta'minlanadi.

Asosan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan uslublar orasida quyidagi ikki asosiy guruh: uzluksiz va intervalli uslublar bir – biridan ajratiladi. Uzluksiz uslublar mashg'ulot ishini bir martal uzluksiz bajarilishi bilan karakterlanadi. Integral uslublar mashqlarni tartibli pauzalar bilan ham, noixtiyoriy dam olish tanaffuslari bilan ham bajarilishini nazarda tutadi.

Ushbu uslublardan foydalanganda mashqlar tekis (standart) rejimda ham, o'zgaruvchan (variativ) rejimda ham bajarilishi mumkin. Tekis rejimda ishlash intensivligi doimiy hisoblanadi, o'zgaruvchan rejimda esa –variatsiyalanuvchi bo'ladi. Ishlash intensivligi mashqdan mashqqa tomon ortib borishi (Tobora ortib borish) yoki ko'p karral o'zgarishi (variatsiyalanuvchi variant) mumkin.

Tekis va o'zgaruvchan ishlash sharoitlarida qo'llanadigan mashg'ulotning uzluksiz uslublaridan, asosan aerob imkoniyatlarni oshirish, o'rtacha va katta intensivlikdagi ishlashda maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun foydalaniladi. Misol sifatida 5000 metr va 10000 metr masofaga doimiy va o'zgaruvchan tezlik bilan eshkak eshishni, 5000 metr va 10000 metr masofalarga tekis va o'zgaruvchan intensivlik bilan yugurishni keltirish mumkin. Zikrlanayotgan mashqlar, odatda, sportchilarni aerob imkoniyatlarini

o'zlashtirishga, ularni uzoq davom etadigan ishga chidamliligini oshirishga, uning tejamkorligini oshirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotning uzluksiz uslublarini o'zgaruvchan intensivlik sharoitlarida ishlash imkoniyatlari ancha rang – barangdir. Uning yordamida katta yoki kichik shiddatda o'zgaruvchan bajariladigan mashg'ulot bo'laklarini bajarish davomiyligiga, ularning birlashish imkoniyatlariga, ayrim qismlarni bajarishda ishlash intensivligiga bog'liq holda sportchi organizmiga tezkorlik imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan ustivor ta'sir ko'rsatishga, chidamlilikning tuzilishini etuvchilarini rivojlantirishga, har xil sport turlarida sportchilarni darajasini aniqlaydigan xususiy qobiliyatlarni takomillashtirishga erishish mumkin.

O'zgaruvchan variantni qo'llash hollarida turli intensivlikda bajariladigan mashq bo'laklari yoki turli shiddatda va o'zgaruvchi davomiylilik bilan bajariladigan qismlar navbatma – navbat o'rin almashtirishi mumkin. Masalan, konkida 8000 metr masofani (400 metr dan 20 aylanada) yugurishda bir aylanani 45 sekund natija bilan, bog'liqligini erkin, ixtiyoriy tezlik bilan o'tadi. Bunday mashg'ulotning asosiy maqsadi chidamlilikni tarbiyalashga, musobaqa texnikasini yuqoriga kelishiga xizmat qiladi. Yuklamaning (o'sib boruvchi) varianti mashqni bajara borgan sari ishlash intensivligini ortishi, bog'liq boruvchi variant esa – uni pasayishi bilan bog'liq. O'zgaruvchi, 500 metr masofaga suvda suzish (birinchi yuz metrni 64 sekundda suzib o'tish, keyingi har bir xuddi shunday yuz metrni 2 sekundga tezroq, 62sekundda, 60, 58 va 56 sekundda suzib o'tish) o'zgaruvchi variantni qo'llanishiga yorqin misol bo'ladi. Kamayib boruvchi variantga chang'ida 20 km masofaga (5 km dan 4 aylananing birini) 20, 21, 22 va 23 minut natijalar bilan yugurish misol bo'ladi.

Sport amaliyotida mashg'ulotning intervalli uslublari (shu jumladan, takrorlanish va kombinatsiyali uslublari) ham keng qo'llaniladi. Bir xil va turli davomlilikdagi doimiy va o'zgaruvchan intensivlik hamda reglamentli dam olish pauzalari bilan mashqlar bajarilishini bajarish mazkur uslublar uchun tipik hol hisoblanadi. Misol sifatida maxsus shiddatli takomillashtirishga yo'naltirilgan tipik mashq variantlari: 10 x 400; 10 x 1000 metr masofalarga yugurishni, konkida yugurishni, eshkak eshishni keltirish mumkin. Variatsiyalanuvchi variantga 3 x 60 metr masofaga maksimal tezlik

bilan yugurish, 3 – 5 minut dam olish, 30 metr masofaga birdanig maksimal tezlikda yugurish, 200 metrga sekin yugurish mashqlar orqali sprinterlik sifatlarini takomillashtirish misol bo'ladi. O'rtin boruvchi masofa bo'laklarini ketma – ket yugurib o'tishni (400 m Q 800 m Q 1200 m Q 2000 m masofalar seriyasini yugurib o'tishni) yof standart uzunlikdagi masofani ortib boruvchi tezlik bilan (200 me masofani olti marta 2 minut 14 s; 2 minut 12 s; 2 minut 10 s; 2 min 8 s; 2 minut 6 s; 2 minut 4 s natijalar bilan suzib) o'tishni nazard tutadigan majmuali o'sib boruvchi variantga misol hisoblanad. Kamayib boruvchi variant esa teskari birikmani: kamayib boruve masofali mashqni ketma – ket bajarishni yoki aynan bir x davomlilikdagi mashqni ularning shiddati ketma – ket kamayib boris tartibida bajarilishini nazarda tutadi.

Bitta kompleksda o'sib boruvchi va kamayib boruvchi variantl birlashishi ham mumkin.

Interalli usublardan foydalanib bajariladigan mashqlar bir yo bir nechta seriyalarda bajarilishi mumkin.

Sport mashg'ulotsida uzluksiz va intervalli rejimlarda ishlash jismoniy sifatlarini tanlab yoki kompleks takomillashtirishg yo'naltirilgan aylanma uslubdan ham foydalaniladi.

O'yin uslubidan sport mashg'ulotsi jarayonida faqatgin harakatlanishni boshlang'ich o'rganish yoki alohida bir qobiliyat tanlanma ta'sir ko'rsatish uchun emas, balki murakkablashtirilga sharoitlarda harakatlanish faoliyatini kompleks takomillashtirish uchun ham foydalaniladi. U chaqqonlik, topqirlik, tezkor mo'lj olish, mustaqillik, tashabbuskorlik singari sifatlarini va qobiliyatlari eng yuqori darajada takomillashtirish imkoniyatini beradi. Moh pedagog qo'lida u shuningdek kollektivizmni (jamoaviylikni) d'ostlikni, ongli intizomni va insonning boshqa axloqiy sifatlarini tarbiyalovchi juda ta'sirchan uslub bo'lib xizmat qiladi.

Faol dam olish, moslashish va tiklanish jarayonlarini samaradorligi tezlashtirish va oshirish, oldin erishilga tayyorlanganlik darajasini saqlab turish maqsadid shug'ullanuvchilarni boshqa bir harakatlanish faolligiga o'tish vosita sifatida ham uning roli juda muhim.

O'yinli uslub, ko'p hollarda, turli harakatli va sport o'yinlari orqa amalga oshiriladi.

Musobaqa uslubi maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi va u ushbu holda mashg'ulot jarayonini samaradorligini oshirishning optimal usuli sifatida ishtirok etadi. Mazkur uslubni qo'llanishi sportchining texnik–taktik, jismoniy va ma'naviy–ruhiy imkoniyatlariga qo'yiladigan yuksak talablar bilan bog'liq bo'lib u o'qituvchining eng muhim tizimlari faoliyatida chuqur siljishlar yuz berishga keltiradi va shu bilan birga moslashish jarayonlarini rag'batlantiradi, sportchi tayyorlanganligining turli tomonlarini integral takomillashtirishini ta'minlaydi.

Musobaqa uslubidan foydalanishda musobaqa o'tkazish shart – sharoitlarini qo'yilgan vazifalarni hal qilinishiga eng katta darajada e'tibor qaratiladigan talablarga maksimal yaqinlashtirish maqsadida keng doirada o'zgartirishlar qilish zarur bo'ladi.

Musobaqalar rasmiy musobaqalarga nisbatan murakkablashgan yoki yengillashtirilgan sharoitlarda o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa sharoitlarini murakkablashtirishga misol sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

o'ttacha balandlikdagi tog'lik issiq iqlim, yomon ob-havo (qisqa masofalarga yugurishda, velosiped sportida kuchli qarama-qarshi sharoitlaridagi musobaqalar);

kichik o'lchamli maydon va maydonchalarda raqib jamoalarda ko'p sonli o'yinchilar ishtirokida sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar; bir nechta raqiblarga qarshi uncha katta bo'lmagan dam olish vositalari bilan bellashuvlar (kurashda) yoki janglar (boksda) sharoitlaridagi musobaqalar;

«noqulay» sharoitlaridagi musobaqalar; sport o'yinlarida va yakkakurashlarda jang olib borishning ma'naviy texnik – taktik sxemalarini qo'llaydigan «noqulay» sharoitlar bilan musobaqalar o'tkazish.

Musobaqa sharoitlarini yengillashtirish quyidagilar orqali ta'minlanishi mumkin:

siklik turlarda kichik uzunlikdagi masofalarda musobaqalar o'tkazish bilan;

yakkakurashlarda bellashuv, janglarning davomiyligini kamaytirish bilan;

murakkab koordinatsiyali turlarda musobaqalar dasturini soddalashtirish bilan;

yengil atletika sohasidagi ulotqirishlarda yengillashtirilgan vositalardan foydalanish bilan;

-voleybol to'rini pasaytirish, basketbol halqasi balandligi pasaytirish bilan;

-«gandikap»ni qo'llanishi bilan; boshqacha aytganda kuchsizroq ishtirokchiga ma'lum imtiyoz taqdim etiladi – u boshqa ishtirokchilarga nisbatan biroz oldinroqda (yoki oldinroq) start oladi (sport o'yinlarida esa) u kiritilgan shaybalarda yoki to'plarda va shu singari imtiyozga ega bo'ladi.

Yuqorida zikr etilgan uslublarning hammasi turli birikmalik ko'rinishida qo'llanadi. har bir uslubdan standart holda emas, balki doimo sport amaliyoti xususiyatlari belgilaydigan aniq talablarga moslashtirilgan holda foydalaniladi. Uslublarni tanlashda ularga qo'yilgan vazifalarga, sportchilarning yoshi va jinsi xususiyatlariga ularning kvalifikatsiyasiga va tayyorlanganligiga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek sport mashg'ulotsining maxsus tamoyillariga aniq mos tushishlariga alohida e'tibor qaratish lozim.

3.4. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari

Sport mashg'ulotsi tamoyillari mashg'ulot jarayonini ratsionallashtirishning eng muhim pedagogik qoidalaridan iborat. Bu qoidalar murabbiylik ishining ilmiy – uslubiy ma'lumotlari va ilg'or amaliy tajriba jamlangan (sintez qilingan).

Imkon qadar maksimal yutuqlarga yo'naluvchanlikni chuqurlashtirilgan ixtisoslashganlik va individuallashtirish bilan sport maqsadlarisiz jismoniy mashqlardan foydalangan holda yutuqlarning faqat birqancha, chegarasiz imkoniyat darajasigina amalga oshirilsa, u holda sport faoliyati uchun aynan maksimumga yo'naluvchanlik harakterli bo'ladi. Bu maksimum individual jihatda turlicha bo'lsa ham, har bir sportchini sport takomillashishi yo'nalishida imkon qadar uzoqroq borishga intilishi qonuniyat hisoblanadi.

Sport yutuqlari o'z – o'zicha emas, balki qobiliyatlar va mahoratning aniq rivojlanganlik ko'rsatkichi sifatida ham muhim aibatta. Shu munosabat bilan yuksak sport yutuqlariga ko'rsatma berish ahamiyatli jamoatchilik – pedagogik ahamiyatga ega, chunki inson mukammalligining eng yuqori cho'qqilariga intilishini anglatadi. Bunday intiluvchanlik butun tashkilot va sport faoliyati shart sharoitlari, ayniqsa sport musobaqalari va progressiyalanuvchi rag'batlantirish tizimi (boshlang'ich sport razryadidan to' чемпионlik oltin medaligacha taqdim etish) bilan rag'batlantiriladi.

Yuksak ko'rsatkichlarni egallashga ko'rsatma shunga mos sport mashg'ulotsini tuzish, eng ta'sirchan vosita va usullardan foydalanish, tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan ixtisoslik bilan amalga oshiriladi. Maksimumga yo'naluvchanlik nima bo'lganda ham sport mashg'ulotsining hamma farqlanib turadigan qirralarini – yuksaluvchanlikni oshirilgan darajasini, yuklamalar va dam olishni o'rin almashitirishning alohida tizimini, yaqqol ifodalangan ixtisoslashganlikni va boshqalarni belgilab beradi.

Sport mashg'ulotsining bu qonuniyati ko'p yillik sport takomillashishi bosqichlariga bog'liq holda turlicha namoyon bo'ladi. Sport mashg'ulotlari asosan umumiy tayyorgarlik tipiga ko'ra olib boriladigan birinchi bosqichlarda mashg'ulot jarayoni sport ixtisosligi bo'yicha yaqqol ifodalangan qirralarga ega bo'lmaydi va yuqori yutuqlarga ko'rsatmalar uzoq istiqbolli kelajak harakterida bo'ladi. Yashil ulg'ayib borgan sari organizmni shakllanishi va mashg'ulotlanganlik darajasini ortib borishi bilan bu ko'rsatma o'zgarib bora bora boshlaguncha to'liq me'yorda amalga oshiriladi. Shunday qilib, sport tayyorgarligi sohasida umumiy o'sib boruvchi tamoyili alohida muhim kasb etadi. Uni ma'lum sport turida imkon qadar takomillashganlikni ta'minlash talabi sifatida tushunmoq mumkin. Bu esa chuqurlashtirilgan ixtisoslashganlikni anglatadi.

Sportga ixtisoslashganlik sport faoliyati jarayonida vaqt va kuchlanishni (zo'riqishni) shunday taqsimlanishi bilan ta'kidlanadiki, tanlangan sport turida takomillashish uchun eng qulay bo'lsin, biroq boshqa sport turlari uchun bunday bo'lmasligi mumkin. Shu munosabat bilan sport mashg'ulotsi jarayonini tuzishda individual xususiyatlarni inobatga olish xaddan tashqari muhim. Yashil katta sportchining individual ishtiyoq va layoqatlariga mos holda o'tkaziladigan tor ixtisoslashganlik uning sport sohasidagi qobiliyatini aniqlash imkoniyatini beradi va sportga qiziqishlarini rag'batlantiradi. Aksincha, noto'g'ri yoki sportchining individual talablarga javob bermaydigan ixtisoslikni, ba'zi sport turlarida esa umumiy ma'lum amplyani (rol yoki vazifani) noto'g'ri tanlash sportchi va murabbiyning izlanishlarini sezilarli darajada yo'qqa olib qo'yadi.

Individuallashtirish tamoyili sportchilar mashg'ulotsini ularni yoshga bog'liq xususiyatlarini, qobiliyatlarini, tayyorlangan darajasini inobatga olgan holda tuzishni va o'tkazishni talab qiladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlikni birligi. Sport ixtisoslangan sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha, tanlangan sport turida eng sezilarli va ahamiyatga molik o'sib borish faqat jismoniy va ma'naviy - ruhiy qobiliyatlarni hartomonlama rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlari darajasini umumiy ko'tarish asosida erishish mumkin. Sport amaliyotini butkul tajribasi va ko'p sonli ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlari aynan shuni tasdiqlamoqda.

Sport yutuqlarini har tomonlama, jumladan intellektual rivojlanganlikka bog'liqligi quyidagi ikkita asosiy sabablar bilan:

birinchidan, organizmning yaxlitligi - uning organlari, tizimlari funksiyalarining organik o'zaro bog'liqligi bilan; ikkinchidan, tashqi harakatlanish malaka va ko'nikmalarining o'zaro munosabatlari bilan tushuntiriladi. Sportchi o'zlashtirgan malaka va ko'nikmalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, harakatlanish faoliyati yangi shakllar tashkil etish va oldin o'rganganlarini takomillashtirish shuncha qulay va oson kechadi.

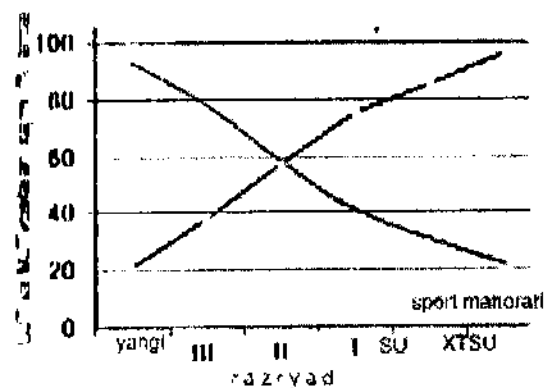
Sport takomillashtirishining ob'ektiv qonuniyatlari chud ixtisoslashgan jarayon hisoblangan sport mashg'ulotsi shu bilan vaqtni o'zida har tomonlama rivojlanishga olib kelishni talab qiladi. Shu munosabat bilan, sport mashg'ulotsida umumiy va maxsus tayyorgarlik chambarchas birikkan holda olib boriladi.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining mushtarakligi bu tomonlarning hech birini sport yutuqlarini o'sishiga va tarbiya vositasi sifatida sportdan yakuniy maqsadlar uchun foydalanish uchun ziyon yetkazmagan holda chiqarib tashlash mumkin emasligini anglatadi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning mushtarakligi shuningdek ularning mazmunini o'zaro bog'liqligidan tashkil topgan bo'ladi: umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni tanlangan sport turi xususiyatlarini inobatga olish bilan aniqlanadi, maxsus tayyorgarlik mazmuni esa umumiy tayyorgarlik yaratadigan zamin bog'liq bo'ladi.

Ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotning turli davrlari uchun umumiy va maxsus tayyorgarlikning sportchining mahoratiga bog'liqligi

berilgan holda turlicha solishtirma og'irlik qiymati karakterli (2.2- rasmi)

2.2 rasmi. Sportchining ko'p yillik mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining taxminiy nisbati.



Umumiy va maxsus tayyorgarlik hajmining optimal nisbati o'zgarib qolmaydi, balki sport mahoratining turli bosqichlarida o'zgarib borilgan bo'ysungan holda o'zgaradi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyil quyidagi umumiy qoidalar bilan karakterlanadi:

- 1) sport mashg'ulotsi sport ixtisosligi yo'nalishida samara effektini oshiradigan yil davomidagi va ko'p yillik jarayon sifatida tuziladi;
- 2) har bir keyingi mashg'ulot mashg'ulotining ta'siri go'yoki o'zlashtirishni «izi»ga «qatlam» bo'lib joylashadi hamda ularni mustahkamlaydi va chuqurlashtiradi;
- 3) mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ishlash qobiliyatini oshirishining umumiy tendentsiyasini kafolatlaydigan sharoitlarda ushlanadi. Shu bilan birga mashg'ulotlar mezo - va mikrotsikllari doirasida ma'lum shart - sharoitlarda qisman to'liq ta'limning o'zlashtirish fonida mashg'ulotlar o'tkazishga ruxsat etiladi va o'zlashtirish oqibatida zichlashtirilgan yuklamalar va dam olishlar rejimi yaratiladi.

Mashg'ulot jarayonini shunday tuzish kerakki, berilgan aniq sharoitlarda imkoni bo'lgan mashg'ulot mashg'ulotlari ijobiy effekti

uzluksizligini eng yuqori darajada bo'lishi ta'minlansin, mashg'ulot orasidagi o'zini oqlamaydigan tanaffuslar bartaraf etilsin. Mashqlanganlik regressi minimumga keltirilsin. Sport mashg'ulotsining uzluksizlik tamoyilini asosiy mohiyati ana shunday iborat. Ushbu qoidaning prinsipial uslubiy ma'nosi mashg'ulot mashg'ulotlari orasida haddan ziyod tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik ular o'rtasida uzviylikni ta'minlash va shu bilan bir progressiyalanuvchi yutuqlar uchun sharoit yaratish talabidan iborat.

Mashg'ulot yuklamalaridan keyingi organizmning tashqi funktsional imkoniyatlarini tiklanish geteroxronligi (bir vaqt bo'lmasligi) va adaptatsion jarayonlarni geteroxronligi, umumiy bo'lganda, hech qanday xaddan ziyod charchash va o'ta mashqlanganlik qodisalarisiz har kuni va hatto kuniga bir necha marta mashg'ulot qilish imkoniyatini beradi. Mashg'ulot jarayonini uzluksizligi ayrim mashqlarni, alohida mashg'ulot mashg'ulotlarini yoki musobaqalarni shuningdek ayrim tayyorgarlik sikllarini sportchining ishlab chiqarish qobiliyati holatiga ta'sir ko'rsatish darajasi va davomiyligi bilan bog'liq.

Bu ta'sirlarning samaradorligi doimiy emas va yuklanish davomiyligiga hamda uning yo'naluvchanligiga, shuningdek qiymatiga bog'liq.

Shu munosabat bilan yaqin mashg'ulot samarali (MS) mashg'ulot samarasi (MS) va kumulyativ MS, mashg'ulot samarasi (MS) bir – biridan ajratiladi.

MS bevosita mashqlarni bajarishda hamda mashqni bajarish yo'nalishi mashg'ulot oxirida vujudga keladigan funktsional holatda o'zgarishlar tufayli organizmda sodir bo'ladigan jarayonlar bilan harakterlanadi. MS esa, bir tomondan, mashqni bajarish oqibati ikkinchi tomondan, organizmni mazkur mashqqa yoki mashg'ulot javob reaksiyasi hisoblanadi.

Dam olishdan keyingi davrda mashqni yoki mashg'ulot tugatish bilan oqibati organizmning funktsional holatini va uning ishlab chiqarish qobiliyatini nisbatan normallashtirish fazasidan tashkil topgan jarayon boshlanadi. Takroriy yuklamaning boshlanishiga bog'liq holda organizm yetarli darajada tiklanmaganlik, boshlang'ich ishlab chiqarish qobiliyati yoki superkompensatsiya (eng yuqori ishlab chiqarish qobiliyati) holatida bo'lishi mumkin.

Muntazim mashg'ulot qilib yurishda har bir mashg'ulot mashg'ulotni yoki musobaqani izli effektlari bir – birini ustiga tushib, qat'iyotlik bo'radi, buning natijasida kumulyativ mashg'ulot samarali bo'ladi. U ayrim mashqlar va mashg'ulotlar effektlari bo'lmaydi, balki turli izli samarali to'plamining hosilalaridan tashkil topgan bo'ladi va sportchi organizmi holatida sezilarli adaptatsion (muvozanuvchanlik) o'zgarishlariga, uning funktsional imkoniyatlarini va sport ishlab chiqarish qobiliyatini o'sishiga olib keladi. Biroq, sportchi tayyorgarligi holatidagi bunday ijobiy o'zgarishlar sport mashg'uloti qat'iyotlik tashkil etilganda va yetarli darajada uzoq vaqt o'tirib o'tilganidan keyin sodir bo'ladi. Shunday qilib, sport mashg'uloti jarayonining uzluksizligini aynan MS, MI va MSlar ta'minlaydilar.

Mashg'ulot yuklamalarini asta – sekin oshirib borishda qat'iyotlik va chegaraviylikning birligi. Organizmni funktsional imkoniyatlarini ortishi qonuniy ravishda unga qo'yilayotgan mashg'ulot va musobaqadagi yuklamalar miqdoriga bog'liq bo'ladi. Nisbatan yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam yangi mashg'ulot yuklamalari darajasini ham anglatadi. Asta – sekinlik va qat'iyotlik bilan sportchining jismoniy yuklamalariga ham, texnik, taktik va ma'naviy – ruhiy tayyorgarligiga talablar ham ortib boraveradi. Bu esa uning bunday topshiriqlarni ketma – ket bajarishi uchun tobora muvaffaqiyatli bo'lib va takomillashib borayotgan ko'nikma va malakalarni o'rnatishida, mashg'ulot jarayoniga asta – sekinlik bilan va shu bilan birga imkoniyat chegarasiga yaqinlashish tendentsiyasi bilan o'tirib borish harakteriga ega bo'lgan yuklamalar dinamikasi uchun ma'naviy va ma'naviy – ruhiy kuchlarni tobora ortib borayotgan darajada namoyon bo'lishiga qanday imkoniyatlarni safarbar qila olishida aks etadi. «Maksimal yuklama» tushunchasini «holdan tayyorgarlik yuklama», butunlay charchaguncha yuklama tushunchalari bilan tenglashtirish noto'g'ri bo'lar edi. Bu yuklama organizmning mavjud funktsional qobiliyatlari chegarasida joylashadi, biroq hech qachon uning muvofiqlashtirish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydi deb ta'kid bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasida bir qancha qat'iyotlik va chegaraviylikning birligi, «tadrijiyotlik tanaffuslari», ya'ni yuklama davriy ravishda maksimal qiymatgacha ortib borganda uning o'ziga xos «sakarashlari», qirralari organik birlashadi.

Mashg'ulot jarayonida tadrijiyotlik va «sakarshimonlik» o'zaro biriga zamin yaratadi. Normadagi yuklama maksimumi doimiy sportchi organizmining mazkur rivojlanish bosqichida mavjud imkoniyatlariga mos holda belgilanadi. Sportchi organizmining funksional va muvofiqlashuvchi imkoniyatlarini kengayib borishi bilan mashg'ulot natijasi asosida yuklama maksimumi asta-sekin ortib boradi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekinlik bilan maksimumgacha o'rtirib borish sport natijalarining tizimli progressiv zamin yaratadi. Bu mashg'ulot yuklamalari hajmini va shiddatini qat'iy o'sib borishi, sportchi tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarni asta-sekinlik bilan murakkablashishi bilan ta'minlanadi. Bularning hammasi sportchining shunday topshiriqlarni ketma-ket bajarishi bilan ifodalanadi-ki, ular sportchiga tobora murakkabroq va takomillashganroq malaka va harakatlanish malakalarini egallashtirish imkoniyatini beradi.

Mashg'ulotda tadrijiyotlik sportchining, ayniqsa yosh sportchining, imkoniyatlariga va tayyorgarlik darajasiga mos kelish hamda uning sport yutuqlarini muntazam ilgariylanma o'sishini ta'minlashi kerak.

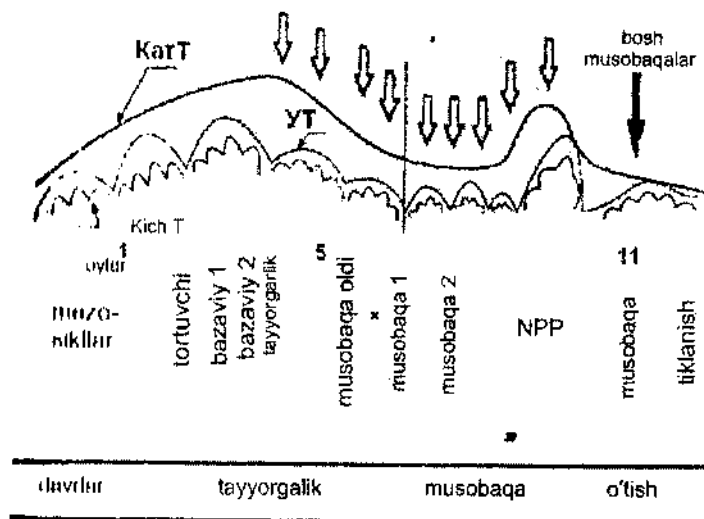
Yuklamalar dinamikasini to'liqsimonligi. Ma'lum bosqichlardagi mashg'ulot yuklamalarini o'sib borishi sportchi organizmidagi muvofiqlashuvchi o'zgarishlar borishi bilan ziddiyatga uchraydi. Biroq dam olish bilan bir qatorda vaqtincha yuklama miqdorini biroz kamaytirish zaruratini vujudga keltiradi hamda sportchi organizmidagi kerakli biologik o'zgarishlarni ta'minlaydi.

Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari dinamikasi to'g'ri chiziq ko'rinishida bo'lishi mumkin emas – u to'liqsimon harakterga ega bo'ladi. O'quv – mashg'ulot jarayonining nisbatan uncha katta bo'lmagan bo'laklari uchun ham, mashg'ulotning yillik sikli bosqich va davrlari uchun ham, yuklamaning to'liqsimon o'zgarishlar harakterlidir.

To'liqsimon tebranishlar yuklamalar hajmining dinamikasiga ham, intensivlik dinamikasiga ham xos bo'lib, shuning bilan birga ko'pchilik hollarda ikkala parametrlarning maksimal qiymatlari o'zaro mos tushmaydi. Hozirgi paytda mashg'ulot jarayonining turli fazalarida, bosqichlarida va davrlarida yuklama umumiy

shuning taxminiy sxemasini quyidagicha tasavvur etish mumkin.

2.3 - rasm. Yuklamalar hajmi dinamikasining to'liqlarini shartli sxemasi.



Kat T-katta to'liqlar
UT-O'rta to'liqlar
Kich T-kichik to'liqlar

Ushbu sxemaga ko'ra, quyidagi o'lchamlardagi «to'liqlar» ajratiladi (2.3 - rasm):

bir necha kunni o'z ichiga qamrab oladigan mikrosikl yuklamasi dinamikasini harakterlaydigan kichik to'liqlar;

mashg'ulotlarning mezosikllari (o'rtacha tsikllari) doirasida bir nechta kichik «to'liqlar» umumiy tendentsiyasini ifodalaydigan o'rtacha to'liqlar;

mashg'ulotning katta sikllari davridagi o'rtacha «to'liqlar»ning umumiy tendentsiyasini harakterlaydigan katta to'liqlar.

Sport mashg'ulotlarini tuzish san'ati ko'p darajada shundan iboratki, ana shu «to'liqlar»larning hammasini to'g'ri o'lchash va bir-

biri bilan moslash, ya'ni mikrosiklda yuklamalar dinamikasi bilan mashg'ulotning u yoki bu bosqich va davrlariga harakterli bo'lgan hamda mashg'ulot jarayonining ancha umumiyroq tendentsiyalar o'rtasidagi kerakli moslikni ta'minlash lozim.

Yuklamaning to'liqsimon tebranishlari muqarrarligi o'zgarishiga bog'liq sabablar kompleksi bilan tushuntiriladi. Bunday sabablarning eng ahamiyatlilari qatoriga quyidagilar kiradi:

- mashg'ulot davomida tiklanish va moslashish jarayonlarining fazoviyligi va geteroxronligi;
- organizmning tabiiy bioritmlari va muhitning umumiy omillariga bog'liq sababli vujudga keladigan ishlash qobiliyatining davriy tebranuvchanligi;

- yuklamaning hajmi va shiddatini o'zaro nisbati. Ushbu nisbat tufayli mashg'ulotning mazkur tomonlari mashg'ulot jarayonining ma'lum fazalarida turli yo'nalishlar bo'yicha ham, bir xil yo'nalish bo'yicha ham o'zgarib turadi.

Mashg'ulotning turli fazalarida, yuklamaning ayrim parametrlarining to'liqsimon tebranishlari o'zgarishining davomiyligi va darajasi quyidagilarga:

- yuklamaning absolyut qiymatiga;
- sportchining mashq bilan chiniqqanligi darajasiga va uning gavydasini rivojlanish tempiga;
- sport turi xususiyatlariga;
- mashg'ulot bosqichlariga va davrlariga bog'liq bo'ladi.

Asosiy musobaqalar arafasidagi bosqichlarda yuklamaning to'liqsimon o'zgarishiga, birinchi navbatda, mashg'ulot kumulyativ samarasining «kech qoluvchi o'zgartirishi» qonuniylari zamonaviy yaratadi. Tashqi ko'rinishdan kech qoluvchi o'zgartirish qoidasi sportchining natijalarining eng yuqori cho'qqisi go'yoki vaqt bo'yicha mashg'ulot yuklamalari hajmining eng yuqori cho'qqisidan ortda holishida; natijalar o'sishining tezlanishi yuklama hajmi juda sezilarli katta qiymatlarga yetgan paytda emas, balki u stabillashgan yoki pasaygandan keyin namoyon bo'ladi. Bundan musobaqalarga tayyorlanish jarayonida yuklama dinamikasini boshqarish muammosi eng avval hal etilishi kerakligi aniq namoyon bo'ladi. Bu boshqarishni shunday hisob-kitob bilan amalga oshirish kerak-ki, uning umumiy samarasini belgilangan muddatda mo'ljallangan sport natijasiga aylantirish zarurligini anglatadi.

Yuklama hajmi va shiddatining parametrlari nisbati mantiqidan kelib chiqqan holda ularning mashg'ulotdagi dinamikasiga taalluqli bo'lgan quyidagi qoidalarni keltirish mumkin:

Mashg'ulot mashg'ulotlarining chastotasi va shiddati qanchalik oshirilgan bo'lsa, yuklamalar muntazam ortish fazasi shunchalik davomliroq, lekin ularning o'sish darajasi har safar sezilarli bo'ladi; mashg'ulotda yuklama va dam olishlar rejimi qanchalik zich va yuklamaning umumiy shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, ularning dinamikasida to'liqsimon tebranishlarning davrlari shunchalik kichik bo'ladi va ularda shunchalik ko'p «to'liqlar» namoyon bo'ladi;

yuklamaning yig'indi hajmi sezilarli o'sgan bosqichlarda (u funktsional harakterdagi uzoq muddatli moslashishni ta'minlash uchun zarur bo'ladi) yuqori shiddatdagi yuklamalar ulushi va uning o'sish darajasi yuklamaning yig'indi hajmi sezilarli o'sgan bo'lsa, shunchalik katta chegaralangan bo'ladi, va shunday bo'ladi.

yuklamaning yig'indi hajmini sezilarli o'sgan bosqichlarida (u mashq ko'rganlik darajasini rivojlantirish templarini ta'minlash uchun zarur bo'ladi) ularning umumiy hajmi nisbiy va absolyut shiddati qanchalik sezilarli o'sgan bo'lsa, shunchalik kattaroq chegaralangan bo'ladi.

Mashg'ulotlar jarayonining davriyligi. U ma'lum sikllar doirasida mashg'ulotlarni, mashg'ulotlarni, bosqichlarni va butkul davrlarni qisman ta'minlovchanligi bilan harakterlanadi. Mashg'ulot sikllari hamda uning tuzilishini tashkil etishning eng umumiy shakllari alohida qarab ko'riladi.

Har bir navbatdagi sikl avvalgisini qisman takrorlanishi ta'minlanadi va shu bilan bir vaqtda mashg'ulot jarayonini rivojlanish qonuniyligini ifodalaydi; ya'ni oldingisidan yangilangan mazmuni, davrlari va ustublari, tarkibini qisman o'zgartirganligi, mashg'ulot yuklamalarini ortganligi va boshqalar bilan farq qiladi. Mashg'ulotni boshqarishda uning takrorlanuvchi va dinamik qirralari qanchalik rasional bo'lgan bo'lsa uning samaradorligi shunchalik hal qiluvchi darajada ularga bog'liq bo'ladi.

Butkul mashg'ulot jarayoni - uning eng oddiy zvenolaridan ko'p qismatli mashg'ulot bosqichlarigacha hammasi sikllar shaklida tuziladi.

Mashg'ulot jarayoni tuzilayotgan vaqt oralig'i masshtabiga bog'liq holda mikro -mezo - makrosikllar ajratiladi. Ularning

hammasi mashg'ulot jarayonini rasional tashkil etishning ajralmas tizimini tashkil etadi.

Bu tamoyilga rioya qilish quyidagilarni anglatadi:

1) mashg'ulotni tuzishda uning asosiy elementlarini muntazam takrorlash zarurligidan boshlash kerak va shu bilan birga mashg'ulot topshiriqlarini mashg'ulot jarayonining fazalari, bosqichlari va davrlari navbatma-navbat kelish mantiqiga mos holda ketma - ket o'zgartirishni;

2) mashg'ulot vositalaridan va uslublaridan maqsadga muvofiq foydalanish muammosini hal qila borib ularning mashg'ulot tsikllaridagi o'ziga mos joylarini topishni (chunki har qanday mashg'ulot mashqlari, vosita va uslublari, o'zlaricha qanchalik yaxshi bo'lmasinlar, agar o'z vaqtida, o'z joyida qo'llanmasa hamda ularni mashg'ulot davrlarining fazalar, bosqichlar va davrlarini inobatga olingan holda foydalanilmasa o'z samaradorliklarini yo'qotadilar);

3) mashg'ulot fazalari, bosqichlari va davrlarining almashib qonuniyatlariga nisbatan mashg'ulot yuklamalarini me'yoriy boshqarishni (mashg'ulot yuklamalari dinamikasida to'liqsimo o'zgarishlar turli davomlilikdagi mashg'ulot sikllari - mikro, - mezo va makrosikllar bilan ma'lum moslikda joylashgan zkanligi oldinro ko'rsatilgan edi);

4) mashg'ulot jarayonining har qanday lavhasini mashg'ulotning siklik tuzilishidagi ancha ulkan va biroz katta shakllari bilan mikrosikllar tuzilmasi, masalan asosan o'rta sikllar tuzilmasida ularning o'rni bilan, o'rta tsikllar tuzilmasi esa, bir tomondan, ularning mikrosikllarini tashkil etuvchilari xususiyatlari bilan, boshqa tomondan - ularning makrosikldagi o'rni va hokazolar bilan aniqlangan ekanligini inobatga olgan holda o'zaro aloqadorlikni harash kerakligini;

5) mashg'ulotning turli sikllarini tuzishda organizmning tabiiy biologik ritmini ham, keyingi yillarda keng tarqalib borayotgan tabiiy qodisalar bilan bog'liq ritmlarni ham inobatga olish kerakligini anglatadi.

Ushbu talablarda davriylikning umumiy ma'nosi ifodalangan. Uning ancha aniqroq mazmuni - «Sport mashg'ulot jarayonini tuzish» nomli bobida mashg'ulot jarayoni tuzilishining asoslarini batafsil ochib berilgan.

Sportchining musobaqa faoliyati tuzilmasi va uning tayyorgarligi birligi va o'zaro bog'liqligi. Mazkur tamoyil asosida sportchining musobaqa va mashg'ulot faoliyati tuzilmasini, o'zaro bog'liqligini va o'zaro sababchi bo'lishini aks ettiradigan qonuniyatlar tuziladi.

Mashg'ulot jarayonini ratsional tuzish musobaqa bellashuvini samarali amalga oshirilishini ta'minlaydigan musobaqa faoliyatining optimal tuzilmasini shakllantirishga aniq yo'naltirilganlikni nazarda tutadi.

Bosqichlar bo'yicha boshqarish tizimini yaratishda, sport tayyorgarligining nisbatan uzoq davom etadigan davri uchun istiqbolli davrni ishlab chiqishda ushbu tamoyilga aniq rioya qilinishi lozim.

Ko'p yillik sport faoliyatining yoshga bog'liq adekvatligi (adekvat - aynan o'xshash, bab - barobar). Ushbu tamoyilning mohiyati shundan iboratki, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida sportchining qobiliyatida namoyon bo'ladigan qobiliyatlarning yoshga bog'liq dinamikasiga samarali ta'sir ko'rsatish imkoniyatini beradigan yoshga bog'liq rivojlanish dinamikasi inobatga olinishi kerak. Shu bilan bir vaqtda bu samarali ta'sir sport takomillashishi yo'nalishida hamda sportchining organizmi ontogenezi qonuniyatlari bilan ziddiyatlarga duch kelmaydigan holatda bo'lishi kerak.

Organizmi endi shakllanib va etilib borayotgan bolalar - o'smirlar sportida mashg'ulot samarasi o'ta sezgir (sensitiv) davrlarni inobatga olinishiga ahamiyatli darajada bog'liq bo'ladi, chunki bu davr bolalarning davrlarga nisbatan qobiliyatlar rivojlanishining ancha yuqori tempolari bilan harakterlanadi.

O'smirlik davrida yoshga bog'liq holda to'liq etilgungacha mashg'ulotda umumiy jismoniy tayyorgarlik, har bir sportchida har bir jismoniy qobiliyatlar (kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, og'irlavchanlik va boshqalar) kompleksini shakllantirish asos sifatida o'zaro bog'liq bo'lishi kerak.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini sportchilarning yuqori sport yutuqlariga erishadigan optimal yosh davrlariga mo'ljal olgan holda tuzish kerak.

3.5. Sport mashg'ulotlarining asosiy tomonlari

Sport – texnik tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik deganda sportchi tomonidan mazkur sport turi xususiyatlariga mos va yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan harakatlar tizimini (sport turi texnikasini) o'zlashtirganlik darajasini tushunish kerak.

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi uni mashg'ulot vositalari sifatida xizmat qiladigan musobaqa faoliyati yoki mashqlar texnikasi asoslariga o'rgatish, shuningdek bellashuv predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllarini takomillashtirish hisoblanadi.

Sport – texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining texnikasini quyidagi talablarga javob berishiga erishish kerak:

1. Texnika natijaviyligi. U sportchi texnikasining samaradorligi, barqarorligi, variativligi, tejamkorligi va raqib uchun minimal taktik informativligi bilan aniqlanadi.

2. Texnika samaradorligi. Uni hal etilayotgan vazifalarga va yuksak oxirgi natijalarga mosligi hamda jismoniy, texnik, ma'naviy – ruhiy tayyorlanganlik darajasiga mosligi bilan aniqlanadi.

3. Texnika barqarorligi esa uni xalaqit beruvchi omillarga nisbatan mustahkamligi, sharoitlarga va sportchining funksional holatiga nisbatan mustaqilligi bilan bog'liq. Zamonaviy mashg'ulot va ayniqsa musobaqa faoliyati ko'p sonli xalaqit beruvchi omillar bilan harakterlanadi. Ular qatoriga raqiblarning faol qarshilik ko'rsatishlari, tobora o'sib boruvchi charchash, hakamning g'ayrioddiy qarori, g'ayrioddiy musobaqa o'tkazish joyi, qurilmalar va uskunalar ishqi bozlarning xayrixohlik ruhida bo'lmagan xulq – atvori va boshqalar kiradi. Sportchining murakkab sharoitlarda samarali usullarni va harakatlarni bajarish qobiliyati barqarorlikning asosiy ko'rsatkichi hisoblanadi hamda ko'p jihatdan uning texnik tayyorlanganlik darajasini aniqlab beradi.

4. Texnika variativligi sportchining musobaqa sharoitlariga bog'liq holda harakatlanish amallarini tezkor korrektsiyalash (tuzatmalar kiritish) qobiliyati bilan aniqlanadi. Tajriba sportchilar tomonidan harakatlarning vaqtga bog'liq, dinamik va fazoviy tavsiflarini musobaqaning har qanday sharoitida ham saqlab qolishga intilishi muvaffaqiyatga olib kelmasligini ko'rsatadi. Masalan, siklik sport turlarida masofa oxirigacha harakatlanish tavsiflari barqarorligini saqlab qolishga intilish tezlikni sezilarli darajada kamaytirishga olib keladi. Shu bilan birga, sport texnikasining o'sib

beruvchi churchoqini vujudga keltiradigan kompensatorli o'zgarishlari sharoitlarga tezlikni saqlab turish yoki hattoki finishda biroz oshirish imkoniyatini beradi.

Vaziyatlar doimo o'zgarib turuvchi, harakatlanish amallarini bajarish vaqtida keskin chegaralangan, raqiblarning faol qarshiligi bilan bog'liq va shu singari (yakkakurash, o'yinlar, yelkanli sport) sport turlarida variativlik yanada kattaroq qiymatga ega bo'ladi.

5. Texnika tejamkorligi usullar va harakatlarni bajarishda energiyadan ratsional foydalanish hamda vaqt va fazodan maqsadga muvofiq foydalanish bilan harakterlanadi. Boshqa aynan bir xil sharoitlarda sportchi minimal energiya sarflab, eng kam ma'naviy – ruhiy kuchlanish (zo'riqish) bilan bajaradigan harakatlanish varianti uning yuksak hisoblanadi.

Sport o'yinlarida, yakkakurashda, murakkab – koordinatsiyali sport turlarida sportchilarning samarali harakatlarni ularning katta bo'lmagan amplituda va bajarilishi uchun zarur bo'lgan minimal vaqt bilan bajarish qobiliyati tejamkorlikning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi.

6. Raqiblar uchun texnikaning minimal taktik informativligi sport o'yinlarida va yakkakurashlarda natijaning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu yerda faqat taktik rejalarini niqoblash va kutilmagan harakat qilish imkonini bera oladigan texnikagina takomillashgan bo'lishi mumkin. Shuning uchun texnik tayyorlanganlik darajasi sportchilari shunday harakatlarni bajara olish qobiliyatini nazarda tutib, ular, bir tomondan, maqsadga erishish uchun yetarli darajada samarali bo'lsin, boshqa tomondan esa – sportchining taktik rejalarini raqibni oshkor qiladigan yaqqol ifodalangan informativ tafsilotlarga ega bo'lmasin (V. N. Platonov, 1987).

Shu bilan birga, umumiy texnik va maxsus sport-texnik tayyorgarlik o'zaro farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik vazifalari harakatlanish malaka va ko'nikmalari fondini (harakatlanish malakalari) kengaytirishdan, shuningdek harakatlanish – tanlangan sport turida texnik takomillashishiga zamin yaratadigan koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalashdan iborat.

Maxsus sport – texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi shunday musobaqa harakatlarni bajarish malaka va ko'nikmalarini oshirish hisoblanadiki, ular sportchiga musobaqalarda o'z imkoniyatlaridan eng yuqori effektivlik bilan foydalanish imkonini

beradi va sport bilan shug'ullanish jarayonida texnik mahor progressini ta'minlaydi.

Umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlar texnik tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular quyidagi talablar javob berishlari kerak:

1. Qismlar bo'yicha bajarilishi musobaqa mashqlar shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar. Ularning asosiy tuzilish bo'yicha musobaqa mashqlari qaytadan ishlab chiqaradigan qismlaridan farq qilmasliklari kerak.

2. Musobaqa mashqi fazasini shakllantirish yoki qayta tuzilish tartibi tuzilma xususiyatlariga ham, sportchi tayyorlangan darajasiga, shu jumladan unda mavjud bo'lgan harakatlarni tajribasiga, ham bog'liq bo'ladi. Musobaqa kombinatsiyasi yoki uning tarkibiga kiradigan ayrim elementlari qanchalik murakkab bo'lsa, hamma bo'laklangan mashqlarni qaytadan jamlash va yaxlit musobaqa harakatining kerakli ritmini shakllantirish shunchalik qiyin bo'ladi.

Bajariladigan fazalar doirasida harakatlanish vazifalarini, gavo holatlarini (boshlang'ich va oxirgi), gavda bo'laklarini o'zaro joylashish tartibini; ana shundan keyin esa boshlang'ich vaziyatda oxirgi vaziyatga o'tish usulini shakllantirish va aniqlashtirish kerak.

3. harakat bir martadayoq' yaxlit holda ustivorlik holdami yoki bo'laklar bo'yicha o'rganilishidan qat'iy nazar, sportchi birinchi bosqichda harakatlarni nazorat qilish va unga tuzatma (korrektirovka) kiritishni (avval vizual kuzatish orqali, keyin esa kuzatishsiz) o'rganishi kerak. Buning uchun har bir fazadagi bo'laklarning «nazorat nuqtalari»ni (harakatlanish apparati qismlarini vaziyati o'zaro joylashishini) bilishi kerak.

4. Musobaqa mashqini bo'laklab bajarish malaka ko'nikmalarini mustahkamlash maqsadga muvofiq, agarda alohida qismlarni yaxlit holga birlashtirish uchun jiddiy to'siqlar vujud kemas. Bu ular bir biri bilan qanchalik organik bog'langanligi bog'liq bo'ladi. Masalan, gimnastika kombinatsiyalarida alohida malaka va ko'nikmalar sifatida bu elementlarni xaddan tashqari mustahkamlash xavfi nisbatan uncha katta emas, sakrash va buyum uloqtirish fazalarini bo'laklarga ajratishda bunday xavf ancha katta.

5. Birinchi bosqichda (boshlang'ich o'rganish bosqichida) musobaqa harakatlari yangi texnikasini shakllantirish va eski malakalarni va ko'nikmalarni qayta o'zgartirish bo'yicha vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish uslubiy yondashish va, ayniqsa mashqlar yuqori murakkabligi bilan ajralib turgan va tezkorlik-kuch harakatidagi chegaraviy kuchlanishlar bilan bog'liq bo'lgan hollarda, mashqlar texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini yengillashtiradigan vositalardan foydalanish bilan aniqlanadi.

Mashqlarni bo'laklarga bo'lish va murabbiyni bevosita jismoniy vositalari usullaridan tashqari quyidagilar, qo'llanadi:

- 1) texnik vositalar:
 - a) shug'ullanuvchilar ongida harakatlar to'g'risidagi tasavvurlarni shakllantirish va aniqlashtirish vositalari;
 - b) o'rganish shart -sharoitlariga olib kiruvchi vositalar (turli tipdagi mo'ljallar);
 - v) bajariladigan harakatlar to'g'risidagi shoshilinch va o'ta shoshilinch ma'lumotlar vositalari;
 - g) harakatlarni o'rganish uchun qo'llanadigan trenajorlar;
 - d) harakatlanish amallarini takomillashtirish va maxsus harakatlanish sifatlarini rivojlantirish uchun trenajorlar;
 - e) atroxovkani ta'minlaydigan vositalar.

2) Yengillashtirilgan mashg'ulot snaryadlari va maxsus vositalari: osma lonjlar, sakrash uchun ko'chma ko'priklar, qiyalar, qiya yo'lqachalar, yugurish, eshkak eshish va suzish vositalari.

Sportchini texnik tayyorgarligi bilimlar, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini shakllanishini boshqarish jarayonidan iborat.

Harakatlanish malakasi - bu harakatlanish amallarini uning muvofiq to'g'risidagi ma'lum bilimlar, shug'ullanuvchilar diqqat - e'tiborini sezilarli darajada berilgan harakat sxemasini qurishga qobiliyati va ularda mos harakatlanish zamini mavjudligi asosida bajarish qobiliyatidir. harakatlanish ko'nikmalarini hosil qilish jarayonida talakkurning yetakchi roliga ko'ra harakatning optimal vositalarni izlash amalga oshiriladi. harakatlanish amallarini ko'p marta takrorlash harakatlarni asta - sekinlik bilan avtomatlashtirilishiga olib keladi va harakatlanish malakasi texnikani o'zlashtirish darajasini harakterlaydigan ko'nikmaga aylanadi. Shu bilan birga texnikani egallash darajasi shunday bo'ladiki, unda harakatlarni bajarish avtomatlashtirilgan holda amalga oshiriladi, harakatlar esa vaqtli tashonchilik bilan farqlanadi.

Sport mashg'ulotsi jarayonida harakatlanish malakalarini yordamchi funksiyasini bajaradi. U quyidagi ikki holda namoyan bo'ladi:

1) keyinchalik ancha murakkab harakatlanish amallarini o'rganish uchun keltiruvchi mashqlarni o'zlashtirish zarur bo'lganda;

2) mos harakatlanish amallari texnikasini oddiyroq o'zlashtirishga erishish zarur bo'lganda. Ko'nikmalarini shakllantirish keyinchalik harakatlanish malakalarini shakllantirish uchun zarur bo'lib hisoblanadi.

Shakllantiriladigan harakatlanish ko'nikmalari kerakli ta'sir tizimi tez - tez va nisbatan stereotip (bir xil holipda) takrorlanish holda stabilashadi. Sport ko'nikmalarini va malakalarini barqarorlashuvining asosiy qoidalari quyidagilar:

1) harakatlarni takroriy bajarish jarayonida ularni mustahkamlanadigan qirralari qanchalik standartlashgan bo'lsa, ko'nikmalarni stabilashishi shunchalik yengil sodir bo'ladi. Bunda quyidagi qoida kelib chiqadi: harakatlarni yaxlit holda bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash boshida imkoni boricha harakat texnikasi optimal parametrlaridan oqishlarni (tashqi muhit sharoitlarini qiyinlashtiradigan, charchash, ruhiy kuchlanish) vujudga keltirish qobiliyatiga ega bo'lgan omillarni bartaraf etish lozim hamda yuklama va dam olishlarni boshqarish mashg'ulotlar tuzilmasi malakalarini mustahkamlashga xizmat qiladigan mashqlarni ratsional taqsimlash, mos texnik vositalardan, trenajerlardan, yetakchi qurilmalardan, tashqi muhit sharoitlarini standartlashtirishda foydalanish yo'llari bilan bunday og'ishlar ehtimollarni kamaytiradigan sharoitlar yaratish.

2) Barqarorlashtirishning ijobiy karakterini ta'minlash, ya'ni ko'nikma va malakalarni barqarorlashtirishga yo'naltirilgan harakatlar urinishlar va kuchlanishlar o'z ma'nosini yo'qotmasinlar, shu bilan birga xatoliklar bartaraf etilsin. Shuning uchun mashqlar standartlash nisbiy bo'ladi: ularni xatosiz va harakat parametrlarini mustahkamlaydigan aniqlik bilan takrorlash kerak. Barqarorlashtirish bosqichida va boshqa hamma bosqichlarda texnik tayyorgarlikni asosiy regulirovka qilish va harakatning fazoviy, vaqt va dinamik parametrlarini aniqlash, muskul kuchlanishlari va bo'shashtirishlar ratsional almashtirish, harakatning o'zgaruvchi momentlari

qobiliyatini boshqarish qobiliyatlarini tarbiyalash bilan birgalikda o'zlashtirish kerak.

1) Musobaqa harakatlari ko'nikma va malakalarini mustahkamlash shu darajada maqsadga muvofiq bo'lsinki, bunda harakat kerakli barqarorlik keltirsin, biroq stereotiplarda ortib qolgan qiyinlashtirish va mashg'ulot katta (yillik) bosqichida mashq bilan o'zlashtirishni rivojlanishining umumiy tendentsiyasiga mos kelishi kerak.

2) Musobaqa harakatlarning shakllangan ko'nikma va malakalarini mustahkamlash jarayonida mashqlarning barqarorligini ta'minlovchi hamma parametrlari asta - sekinlik bilan maqsadli qiyinlashtirish, mashg'ulotning mazkur bosqichida belgilangan yutuqga erishilish kerak. Shu bilan birga, tezkorlik - kuch sport harakatlarida tezkorlik - kuch sifatleri tobora o'sib boradigan sharoitlarida ko'nikma va malakalarini stabilashtirish muammosi oldingi o'ringa chiqadi. «Shiddatli sohalar bo'yicha o'zlashtirish» usuli qo'llanadi. O'rinli og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning birinchi bosqichida, asosan, 90 % dan ortmaydigan shiddatli mashqlar bajarilgan bo'lsa, barqarorligi bosqichida ushu mashqlarning shiddatli qismini shiddatli boshida 90 - 93 % sohasida, keyinchalik esa musobaqa qiymatlariga ancha yaqin sohada tebranadi. Tezkorlik kuchining chegaraviy qobiliyatlarini namoyon qilinishini talab qilmaydigan sport turlarida ko'nikma va malakalarni mustahkamlashda birdaniga harakatlar texnikasining intensivligi bo'yicha maqsadli darajasiga nisbatan bosh qirralari barqarorligini ta'minlashga o'tish mumkin.

Sport texnikasining ishonchiligi shakllangan ko'nikma va malakalarni bellashuvlarning o'zgarib turuvchi sharoitlariga mos holda o'zgartirish imkoniyatiga va, demak, ko'nikma va malakalarni mustahkamlashga bog'liq. Biroq, malaka va ko'nikmalarning stabiligi va mustahkamligi faqat qarama - qarshi xossalardagina emas, balki o'zaro bog'liq xossalardan tashkil topgan bo'ladi. Ularning o'zaro bog'liqligi muhit sharoitlarda bajarilganda harakatning berilgan kinematik parametrlari aynan bir xil bo'lib holishida namoyon bo'ladi.

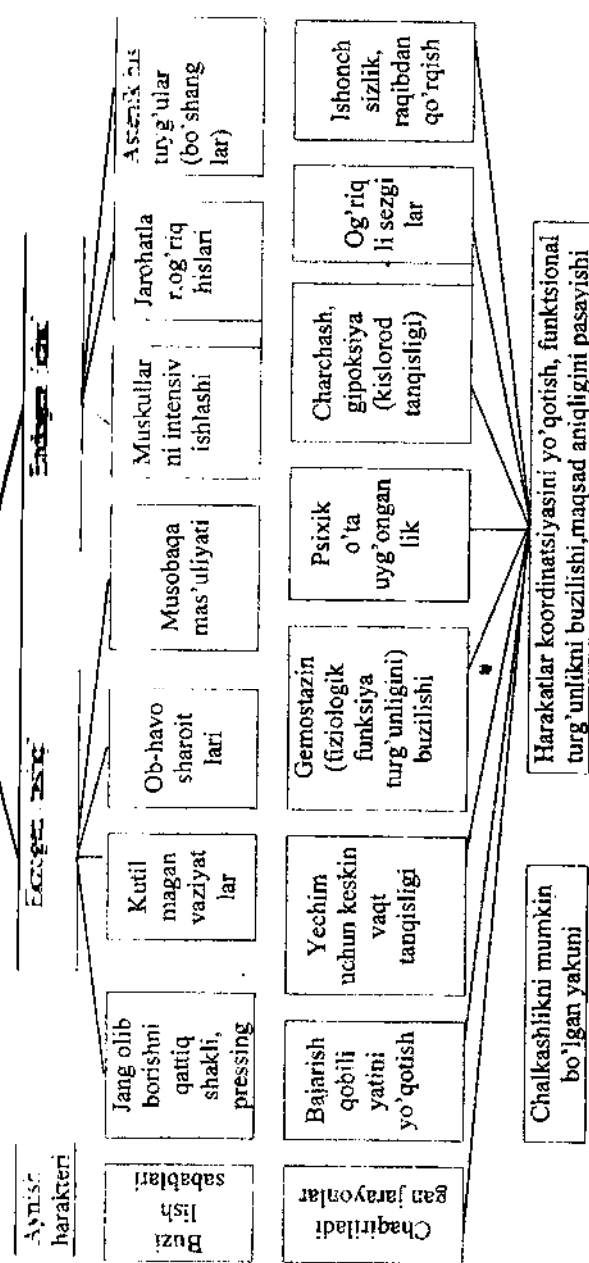
Musobaqa harakatlari texnikasining maqsadga muvofiq vaqtovchiligi musobaqa sharoitlarida bir xil bo'lgan va harakatlar mustahkamligi saqlanishiga xizmat qiladigan ularning o'zini oqlagan o'zgaruvchanligi bilan karakterlanadi. Uning belgilangan harakat

shakllaridan oqishga ruxsat beriladi, biroq bu oqish qiymati musobaqa maqsadiga erishish uchun kerak bo'lgan miqdordan ortmasligi kerak. Turli sport turlarida variativlik darajasi har xil bo'ladi.

Mustahkamlangan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish sportchi texnik tayyorgarligining asosiy vazifalaridan biri sport turidagi mos xususiyatlarning variativligini ta'minlashdan iborat. Buning uchun mashqning alohida karakteristikalarini, fazalarini, shakllarini hamda ularni bajarishning tashqi sharoitlarini maqsadga yo'naltirilgan o'zgartirish yo'li bilan erishiladi. Turli o'zgartirish usullarini boshlang'ich asosini musobaqa harakatlari natijaviyligiga beriladigan doimiy ko'rsatmalar bilan mashg'ulotda maqsadga muvofiq o'zgaradigan tezkor ko'rsatmalar birikmalari tashkil qiladi. Ko'rsatmalarning yo'naltirilgan variatsiyalarini eng keng diapazonda musobaqa (sport o'yinlari, yakkakurash) vaziyatlari uzluksiz o'zgartirishi bo'yicha harakatlarning nostandart tarkibi bo'lgan sport turlari uchun harakterli. Futbolida, masalan, musobaqa harakatlari samaradorligi mashg'ulotda tezkorlikni, stabillikni, to'p (uchish) traektoriyasi balandligini, aniqligini, zarba uzoqligini va boshqalarini rivojlantirish ko'rsatmalari mashqlaridan qanchalik ko'proq foydalanishga bog'liq.

Malaka va ko'nikmalarning stabiligi va variativligi bilan bir qatorda uning ishonchliligi ham kerak. U sportchining ma'naviy va ruhiy mustahkamligi (turg'unligi), maxsus chidamliligi, yuqori darajadagi koordinatsiyasi va boshqa qobiliyatlari bilan aniqlanadi. Sportchining musobaqalardagi harakatlari ishonchliligi uning ko'nikmalari va qobiliyatlarini takomillashganligi kompleks natijaga bo'lib, u vujudga keladigan tashqi va ichki xalaqit beruvchi omillar qarshi o'laroq harakatlarning (to'sqinlikka nisbatan mustahkamlikni) yuqori samaradorligi kafolatlaydi (8 - rasm).

Shakllangan ko'nikma va malakalarni to'sqinlikka nisbatan mustahkamligini oshirishning asosiy yo'llari va shart - sharoitlari quyidagilar hisoblanadi:



8-rasm. Chalkashiruvchi omillar harakteri va vujudga keladigan buzilishlarning sabablari hamda ular vujudga keltiradigan jarayonlar.

1. Ko'nikma va malakalarni mashg'ulotda jismoniy sifatlarga chegaraviy namoyon bo'lishi shartlariga moslashishi.

Bunday sharoitlarda sportchining texnik tayyorgarligi maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan birlashib ketadi. Shu bilan bir vaqtda musobaqa yuklamalariga yaqinlashtirilgan va ulardan ham oshirilgan ixtisoslashganlik mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi bosh moslashuvchi omillar hisoblanadi. Chegara yaqinidagi chegaraviy shiddatda bajariladigan mashqlar sonining nisbat (ayniqsa, tezkorlik – kuch sport turlarida) asta – sekinlik bilan oshirib borish tomoniga o'zgarishi kerak.

Chidamlilik chegaraviy namoyish etilishi talab qilinadigan sport turlarida sport texnikasi ishonchiligi charchash sharoitlarida mustahkamlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun musobaqa harakatlarini bajarilishini mustahkamlash vazifasi maxsus chidamlilikni tarbiyalash masalalari bilan birgalikda hal qilinadi. Sport bilan birga maqsadli shiddatli bajariladigan va ish davomida oshirib boruvchi charchash bilan teng kuchli mashqlar hajmini oshirish asosiy uslubiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Sikllik harakterdagi sport turlarida musobaqa mashqlarini takrorlashlar soni ham mashg'ulotlarning motorli zichligi oshiriladi. Charchash darajasini shunday limitlash kerakki, u harakatlarning berilgan optimallashtirilgan parametrlaridan ahamiyatli oqishlarga duch kelmasin. Charchoq, agar u haddan tashqari katta bo'lmasa, faqat puxta mustahkamlangan ko'nikma va malakalarni buzmaydi, balki harakatlarni koordinatsiyalarini takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

2. Musobaqada kuchlanish vaziyatlarini modellashtirish va qo'shimcha qiyinchiliklarni kiritish. Malaka va ko'nikmalarni mustahkamligi texnik va maxsus psixik tayyorgarlikning o'zaro ta'siri yo'li bilan ta'minlanadi. Ko'nikmalarni barqarorlashtirish boshlanishi bilan mashqlarning bajarilishini yengillashtiradigan usullarni chiqartirish va tashlash va harakatlarni boshqarish vazifalarini murakkablashtiradigan

(harorat va vaqti sharoitlarni murakkablashtirish, vizual kuzatib borishni chegaralab qo'yish, qo'shimcha og'irliklardan foydalanish singari) ayrim qiyinchiliklarni kiritish kerak. Musobaqalar yaqinlashishi bilan yuqori psixik kuchlanishlar bilan farq qiladigan musobaqaviy vaziyatlarni modellashtirish kerak. Bu vujudga kelinadigan xatoliklarni nazorat qilish va korrektsiyalash usullaridan, shuningdek sportchini qiyinchiliklarni yengib o'tishga safarbar qiladigan maxsus psixik tayyorgarlik usullaridan foydalanish bilan birgalikda malaka va ko'nikmalarning ishonchlilik darajasini ortishiga xizmat qilindi.

sport texnikasining yangi shakllari mustahkamlash va takomillashtirish omili sifatida mashg'ulot musobaqalarida muntazam takomillash etishda shakllantirilgan malaka va ko'nikmalarni dastlabki mustahkamlanishini ta'minlagandan keyin foydalanish maqsadga muvofiq.

Texnikaning yangi shakl va variantlarini o'zlashtirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish mashg'ulotning katta (yillik yoki yilim yillik) sikllari doirasida sport formasini egallash, saqlab turish va yanada rivojlantirish qonuniyatlariga bog'liq holda sodir bo'ladi. Texnik tayyorgarlik bosqichlari umumiy strukturaga (tuzilmaga) mos bo'lishi kerak. O'sib borayotgan sportchida har bir katta siklda texnik tayyorgarlikning quyidagi uchta bosqichini ajratish mumkin:

Birinchi bosqich katta mashg'ulot sikllari tayyorgarlik bosqichining birinchi yarmi bilan mos tushadi va bu vaqtda sportchini tayyorlash bo'yicha barcha ishlar sport formasini egallashiga qaratilgan bo'ladi. Bu musobaqa harakatlarning yangi texnika modelini (uni yaxshilash, amaliy o'zlashtirish, musobaqa harakatlari tarkibiga kiritilgan holida elementlarini o'rganish) yaratish va ularning umumiy koordinatsion asoslarini shakllantirish bosqichidir;

Ikkinchi bosqich. Mazkur bosqichda texnik tayyorgarlik mustahkamlanishiga o'zlashtirishga va musobaqaviy harakatlarni yaxlit bo'lishga va malakalarini sport formasining tashkil etuvchi

komponentalari sifatida mustahkamlashga yo'naltirilgan bo'ladi. U k...
mashg'ulot (maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi bosqichl...
sikllarining tayyorgarlik davri ikkinchi yarmining sezilarli darajad...
katta qismini qamrab oladi;

Uchinchi bosqich. Texnik tayyorgarlik bevosita musobaqa o...
tayyorgarlik doirasida tashkil etiladi va egallangan ko'nikma...
malakalarni takomillashtirishga, musobaqa dasturlar...
modellashirishga, ularning maqsadga muvofiq variativlik diapazon...
va asosiy musobaqa shart – sharoitlariga nisbatan ishonchlilik daraja...
kattalashtirishga yo'naltiriladi. Bu bosqich tayyorgarlik davrin...
yakunlovchi qismidan boshlanadi va musobaqa davriga taaliqli bo'la...

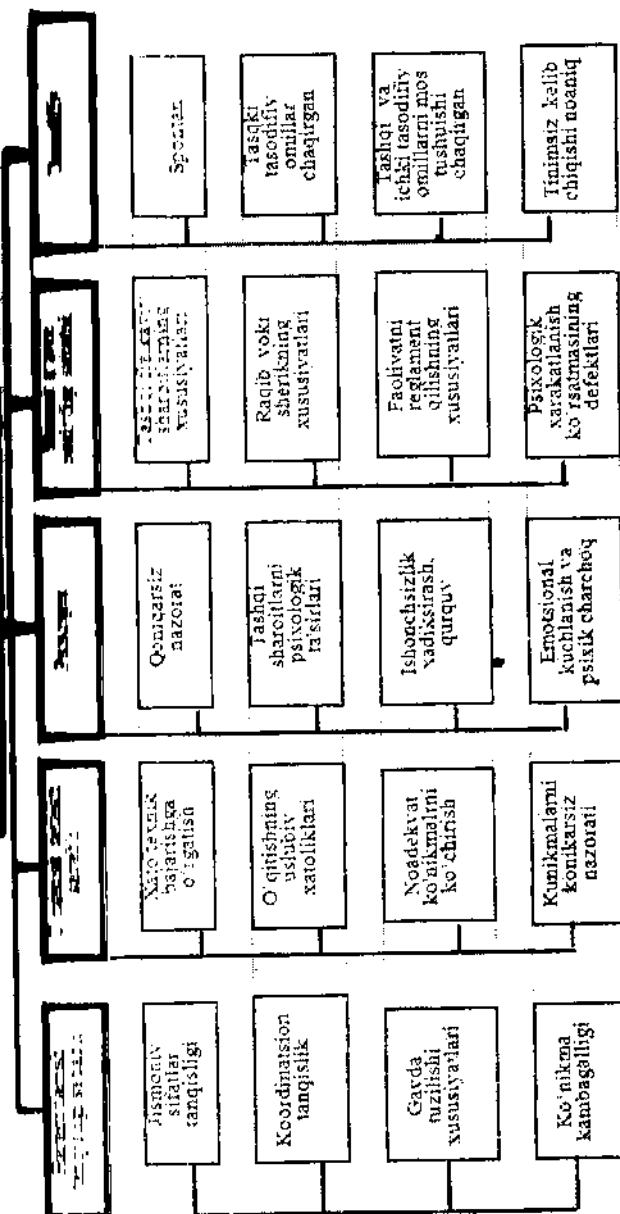
Harakatlarni o'rganish va ularni bajarish texnikas...
takomillashtirish jarayonida doimo xatoliklar vujudga keladi (9 - ras...
Ularni o'z vaqtida aniqlash va vujudga kelish sabablarini belgil...
sezilarli darajada texnik takomillashish jarayoni samaradorlig...
ifodalaydi.

Harakatlar tuzilmasining va jismoniy sifatlarning rivojlan...
darajasini bir – biri bilan bog'liqligi va o'zaro bog'lanishlari tex...
mahoratni takomillashtirishning eng muhim uslubiy shartlaric...
hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorlanganlik darajasini un...
sport texnikasini egallash darajasiga mosligi–sportda texnik tayyorga...
uslubiyotining eng muhim qoidasidir.

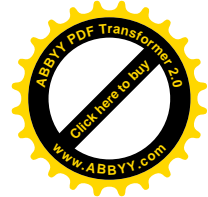
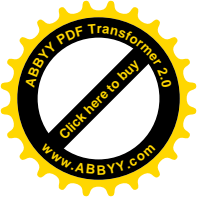
Sport –texnik tayyorgarlik samaradorligiga dastlabki tayyorga...
darajasi, individual xususiyatlar, tanlangan sport turi xususiyatlari,

• mashg'ulot siklining umumiy tuzilmasi va boshqa omillar ta...
ko'rsatadi.

Texnik tayyorgarlikni alohida (izolyatsiya holda) o'rganish mum...
emas, u yagona yaxlitning tashkil etuvchisi hisoblanadi va unda tex...
yechimlar sportchining jismoniy, psixik, taktik imkoniyat...
shuningdek sport harakati bajarilayotgan tashqi muhitning a...
sharoitlari bilan chambarchas bog'langandir.



9-rasun. Texnik tayyorgarlik jarayonida vujudga keladigan xatoliklar taktibi.



3.6. Sport – taktik tayyorgarlik

Sport – taktik tayyorgarlik – ixtisoslashgan musobaqa faoliyat jarayonida sport bellashuvi olib borishning ratsional shakllarini egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. U o'z tarkibiga quyidagilarni oladi: tanlangan sport turi taktikasining umumiy qoidalarini, hakamlar uslublarini va musobaqalar to'g'risida Nizomni, eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini o'rganish va yaqinda bo'ladigan musobaqalarda o'z taktikasini qurish malakalarini o'zlashtirish; taktik tuzilmalarni amaliy egallash uchun mashg'ulot va nazorat musobaqalarida zarur bo'ladigan shart – sharoitlarni modellashdirish. Uning natijasi sportchini yoki jamoani taktik tayyorgarligining ma'lum darajasini ta'minlash hisoblanadi. Taktik tayyorgarlik turli – tuman taktik usullar, ularni bajarish uslublarini hujumkorlik, himoyaviylik, qarshi hujumkorlik taktikasini va ularning shakllarini (individual, guruhli va jamoaviy) tanlash bilan chambarchas bog'liq.

Taktik tayyorlanganlikni amaliy raqib tadbiq etish quyidagi vazifalarni hal qilishni nazarda tutadi: bellashuv to'g'risida yaxli tasavvurni yaratish; musobaqa bellashuvini olib borishning individual usulini shakllantirish; qabul qilingan qarorni qat'iylik bilan va o'z vaqtida raqibning xususiyatlarini, tashqi muhit sharoitlarini, hakamlarini, musobaqaviy vaziyatni, xususiy holatni va boshqalarni inobatga olgan holda ratsional uslublar va harakatlar tufayli amalga oshirish.

Sportchining yuksak taktik mahorati yaxshigina tayyorgarlikning texnik, jismoniy, psixik tomonlarini darajasiga asoslanadi. Sport texnik mahoratning asosini taktik bilimlar, malaka, ko'nikmalar va taktik fikrlash sifati tashkil qiladi.

Sportchining taktik bilimlari deganda tanlangan sport turidagi ishlab chiqilgan taktikaning tamoyillari va ratsional shakllar to'g'risidagi ma'lumotlar tushuniladi.

Taktik bilimlar taktik ko'nikma va malakalar ko'rinishida amaliy qo'llanadi. Taktik bilimlar, malaka va ko'nikmalarni shakllanishi bilan birgalikda taktik fikrlash rivojlanadi. U sportchining bellashuvlardagi taktik vazifalarni echish uchun ahamiyatli bo'lgan ma'lumotlarni tez qabul qilish, baholash, ajratish va qayta ishlab chiqish, raqib harakatlarini va musobaqaviy vaziyatlar yakunini oldindan ko'rib

o'z avosiysi – bir nechta mumkin bo'lgan variantlar orasidan eng afzal variantga e'tibor berish qobiliyatlari bilan harakterlanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turini: umumiy va maxsus taktik tayyorgarlikni farq qiladilar. Umumiy taktik tayyorgarlik tanlangan sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan bilimlarni hamda taktik malaka va ko'nikmalarni egallashga qaratilgan; maxsus taktik tayyorgarlik esa aniq musobaqalarda va raqibga qarshi muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan umumiy va taktik harakatlarni egallashga yo'naltirilgan.

Taktik tayyorgarlikning ixtisoslashgan vositalari va uslublari maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini (ularni taktik mashqlar deb ham yuritiladi) bajarishning taktik shakllari xizmat qiladi. Hozirgi kunda mashg'ulot mashqlaridan ularni quyidagilar ajratib beriladi.

- murakkab mashqlarni bajarishda berilgan ko'rsatma, birinchi marta, taktik masalalarni yechishga qaratilgan bo'ladi;
 - mashqlarda ayrim taktik usullar va sport bellashuvi vaziyatlarini modellashdiriladi;
 - zarur bo'lgan hollarda musobaqalarning tashqi shart – sharoitlarini modellashdiriladi.
- Tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq holda taktik mashqlardan shakllantirilgan vaziyatlarda; murakkablashtirilgan vaziyatlarda; musobaqa sharoitlariga maksimal yaqinlashtirilgan vaziyatlarda bajariladi.

Mashg'ulotda taktik mashqlarni bajarish sharoitlarini shakllantirish zarurati, odatda, yangi murakkab malaka va ko'nikmalarni shakllantirish yoki avval shakllantirilgan ko'nikma va ko'nikmalarni qayta shakl o'zgartirib o'rganish holatlarida paydo bo'ladi.

Bunga taktikaning o'rganilayotgan shakllarini, agar ularni ancha murakkab operatsiyalarga (masalan, sport turlarida va yakkakurashda hujumkorlik, himoya, harshi hujum taktikasini ajratish, masofalarda esa hujumkorlikni ajratish va hokazo) bo'laklash imkonini bo'lsa, shakllantirish yo'li bilan erishiladi.

Shakllantirilgan murakkablikdagi taktik mashqlardan foydalanishning muvaffaqiyatli o'rganilgan taktika shakllarining ishonchligini ta'minlash va taktik qobiliyatlarining rivojlanishini rag'batlantirish. Bunday

mashqlarda tadbiiq etiladigan nisbatan umumiy uslubiy yondashuv qatoriga quyidagilar kiradi:

a) raqib tomonidan qo'shimcha taktik qarshiliklar kiritilishi bilan bog'liq bo'lgan yondashuvlar. Shu bilan birga sportchi (yoki jamoa) taktik masalalarni yechish paytida musobaqa sharoitlariga nisbatan ancha sezilarli darajadagi qarshilikni yengib o'tish zaruratiga duch keladi. Masalan, bir nechta (bellashuv davomida navbatma – navbat o'zgarib turuvchi) raqiblar bilan mashg'ulot bellashuvida oldindan belgilangan rejani o'yinli mashqlarda va «Bir kishi ikki kishi qarshi», «Uch kishi beshtaga qarshi» va shu singari mashg'ulot o'yinlarda amalga oshirish; berilgan texnik – taktik usullar yordam usullarning ancha keng arsenalidan foydalanishga ruxsat etilgan raqib qarshiligini yengib o'tish;

b) harakatlarning fazoviy va vaqtga bog'liq shart – sharoit cheklanganligi bilan bog'liq yondashuvlar;

v) foydalaniladigan taktik variantlarning majburiy kengaytirilishi bilan bog'liq yondashuvlar;

g) musobaqa maqsadga erishish uchun imkon berilgan urinish sonini cheklanganligi bilan bog'liq yondashuvlar.

Taktik tafakkurni takomillashtirish jarayonida sportchining quyidagi qobiliyatlarini rivojlantirish zarur bo'ladi: musobaqa vaziyatni tez qabul qilish, adekvat holda anglash, baholash, taktik qilib hamda vujudga kelgan musobaqaviy vaziyat, o'z tayyorgarlik darajasiga va o'zining tezkor holatiga mos holda qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish; o'z harakatlarini musobaqa maqsadlariga va aniq musobaqaviy vaziyat vazifasiga mos holda tuzish.

Huquqiy raqib bilan ham, shartli raqib bilan ham mashg'ulot qilish usuli sportchining taktik tafakkurini takomillashtirishning asosiy ixtisoslashgan usuli hisoblanadi.

Sport taktikasi asoslarini o'rganish va takomillashtirish bilan bog'liq qatorida quyidagilarni ham amalga oshirish zarur:

-sport taktikasi, uning samarali shakllari qonuniyatlarini to'g'risidagi bilimlarni muntazam to'ldirib va chuqurlashtirib berish;

-sport sohasidagi raqiblar to'g'risida doimo «razvedka» qurilishi (ma'lumotlar yiqib) turish, aniq raqib yoki musobaqa shart sharoitlariga harab turli taktik rejalar ishlab chiqish;

sport – taktik malaka va ko'nikmalarni, sxemalarni va shu sharoitlarni yangilash va chuqurlashtirish;

sportchining taktik tafakkurini tarbiyalash.

Sport mashg'ulotsi mazmunining amaliy bo'limi sifatida taktik tayyorgarlik eng to'liq holda bevosita asosiy bellashuvlar arafasidagi bosqichlarda hamda asosiy musobaqalar orasidagi bosqichlarda taqdim etiladi.

Bevosita mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlik bosqichida taktik tayyorgarlik uslubiyoti, birinchi navbatda, taktikaning mazkur musobaqada foydalaniladigan yaxlit shakllarini eng to'liq ta'minlashini ta'minlashi kerak. Shu bilan birga, bu holda ta'minlashning maqsadi – ishlab chiqilgan taktik niyat va sharoitni kutilayotgan bellashuvlarning shart – sharoitlariga imkon qadar eng ko'p mos tushadigan sharoitlarda sinovdan o'tkazish.

3.7. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va tayyorgarlikning barcha tomonlarini takomillashtirish uchun qulay sharoitlar yaratadigan funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir. U umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarni, funksional imkoniyatlarni va sportchi organizmi tizimlarini hartomonlama rivojlantirishni nazarda tutadi. Zamonaviy sport mashg'ulotsida umumiy jismoniy tayyorlanganlik umuman hartomonlama jismoniy tayyorlanganlik bilan emas, balki aniq sport turida sport yutuqlariga va sportchining samaradorligiga bilvosita ta'sir o'tkazadigan sifat va qobiliyatlarini rivojlanish darajasi bilan bog'lanadi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari hisoblanadi. Ular harab turli harakatlanishlar – yugurish, chang'ida yurish, suzish, harab va sport o'yinlari, qo'shimcha og'irlik bilan bajariladigan harab va boshqalar kiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun yillik mashg'ulot sikli davomida amalga oshirilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turida yutuqlarni oshirishni aniqlaydigan jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi,

funksional tizimlar va organlarning imkoniyatlari bilan harakterlana
Musobaqaviy mashqlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari maxs
jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari hisoblanadi.

Sportchining jismoniy tayyorlanganlik darajasi uning sp
ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Ayrim sport turlarida
ularning alohida bo'limlarida sport natijasi eng avvalo tezkorlik
kuchlilik imkoniyatlari, anaerob ishlab chiharuvchanlik
rivojlanganlik darajasi bilan; boshqalarida – aerob ishlab
chiharuvchanlik, uzoq muddatli ishga chidamlilik darajasi bilan
uchinchilarida – tezkorlik-kuchlilik va koordinatsion qobiliyatli
bilan; to'rtinchilarida – turli jismoniy sifatlarni birtekis rivojlanganlik
bilan aniqlanadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyoti kitobning birinchi
jildini - «Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy – amaliy
asoslari» bobida batafsil bayon etilgan.

3.8. Ma'naviy – ruhiy tayyorgarlik

Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik – bu mashg'ulot faoliyatini
muvaffaqiyatli amalga oshirish, musobaqalarga tayyorlanish va ularni
ishonchli ishtirok etish uchun sportchilarda shaxs va ma'naviy-ruhiy
sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish maqsadida qo'llanadigan
psixologik – pedagogik ta'sirlar tizimidir.

Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik shunday ruhiy holatni vujudga
keltirishga yordam beradiki, u, bir tomondan, jismoniy va texnik
tayyorlanganlikdan eng samarali foydalanishga xizmat qiladi, boshqar
tomondan esa – musobaqaoldi va musobaqada xalaqit beruvchi
omillarga (o'z kuchiga ishonmaslikka, mumkin bo'lgan qo'rqin
mag'lubiyatdan qo'rquvga, tanglik ahvoliga, ortiqcha hissiyotlarga
berilishga va boshqalarga) qarshi turish imkoniyatini beradi.

Umumiy ma'naviy-ruhiy va aniq musobaqaga ma'naviy-ruhiy
tayyorgarlikni o'zaro farqlash qabul qilingan.

Umumiy ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik quyidagi ikki yo'l bilan h
etiladi:

1) sportchini ekstremal shart – sharoitlarda faoliyat olib borishiga
ma'naviy-ruhiy tayyorgarligini ta'minlaydigan universal usullarni
kuchli emotsional va faollashish darajasi hamda diqqat – e'tiborni
markazlashtirish va taqsimlash holatlarida o'zini mustaqil boshqaris

o'rgatish, maksimal irodaviy va jismoniy kuchlanishlarga o'z
muvaffaqiyatli tashkil etish va safarbar qilish usullariga o'rgatish;
2) faoliyatida musobaqaviy kurash sharoitlarini so'zlashish va
usullar vositasi bilan modellashtirish uslublarini o'rgatish.
Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish ma'lum bir emotsional
holatda hamda motivatsiyaga, sportchini mazkur yutuqqa
erishishga talabchanligi va unga erishishning sub'ektiv ehtimoliga
hadda rejalashtirilgan natijaga erishish uchun ko'rsatmani
qaratib, talabchanlik nazarda tutadi. Emotsional xolat darajasini
qaratib, talabchanlik kattaligini hamda maqsadning jamoatchilik
muammasini, shuningdek muvaffaqiyatning sub'ektiv
korreksiya qilish bilan sportchini bo'lg'uvchi musobaqaga
muvaffaqiyatli tayyorgarligining kerakli holatini shakllantirish

Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikning mazmuni, uning tuzilishi,
shuning usul va vositalari sport turining xususiyatlari bilan
muvofiq

harakatlik mashg'ulot jarayonida ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik, o'z
malaka va vazifalariga ega bo'lsa ham, sportchining tayyorgarlikning
turlari (jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik) tarkibiga
qaratilgan bo'ladi. Agar texnik tayyorgarlikning maqsadi – mazkur
faoliyatni effektiv faoliyatini ta'minlaydigan potensial
qobiliyatlarini amalga oshirish bo'lsa, u holda xususiy masalalarning
muammasini ta'minlash, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini
shakllantirish, intellektni rivojlantirish, mashg'ulot va musobaqa
malakalarga nisbatan ruhiy turg'unlikka erishish) har qanday
mashg'ulot vositasi u yoki bu darajada ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik
malakalarini yechilishi uchun xizmat qilishga olib keladi.

Sportchilarni ma'naviy-ruhiy tayyorgarligi jarayonida
qaratilgan aniq vosita va usullarning mazmunini quyidagi (A. V.
Kuznetsov, 1995 taktiki bo'yicha) klassifikatsiya yoritib beradi.

Ushbu maqsadga ko'ra ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari
turlari quyidagilarga bo'linadi:

- 1) Mobilizatsiyalovchi (safariy qiluvchi);
- 2) Korreksiyaalovchi (tuzatma kirituvchi);
- 3) Relaksatsiyalovchi (bo'shashtiruvchi).

Mazmuniga ko'ra ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari usullari quyidagi guruhlarga bo'linadi (10 - rasm):

- 1) psixologik-pedagogik (ishontiruvchi, yo'naltiruvchi, harakatlanuvchi, axloqiy - tashkil etuvchi, ijtimoiy - tashkil etuvchi hamda ularning kombinatsiyalari);
- 2) asosan psixologik (sub'ektiv, ya'ni uqtiruvchi, so'z ta'siri birgalikda olib boriladigan mental; ijtimoiy - o'yin usullari kombinatsiyalari);
- 3) asosan psixofiziologik (apparatli, psixofarmakologik, nafas oluvchi, ularning kombinatsiyalari).

Ta'sir sohasi bo'yicha ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari usullari quyidagilarga bo'linadi:

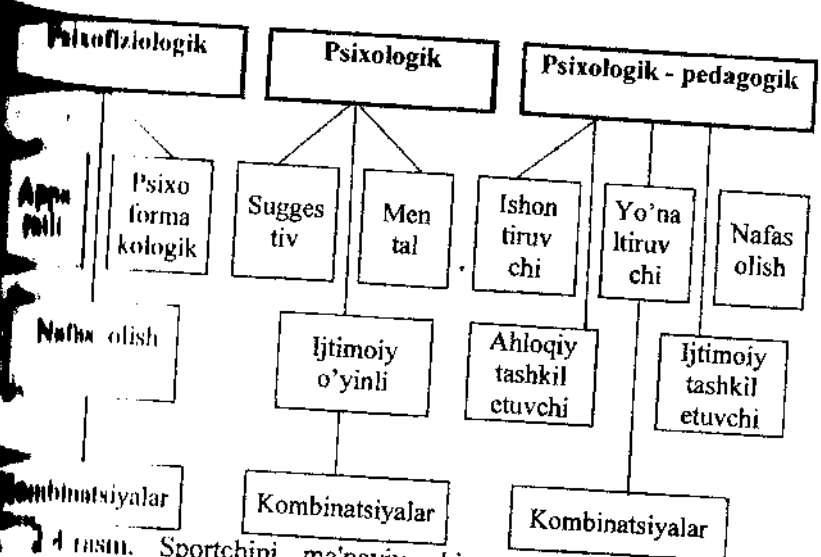
- 1) pertseptiv - psixomotor sohani (ya'ni, vaziyatni qabul qilish va motorli harakatlar bilan bog'liq sifatlarni) korrektsiyalash yo'naltirilgan vositalar;
- 2) intellektual sohaga ta'sir ko'rsatuvchi vositalar;
- 3) irodaviy sohaga ta'sir etuvchi vositalar;
- 4) emotsional sohaga ta'sir etuvchi vositalar;
- 5) axloqiy sohaga ta'sir ko'rsatuvchi vositalar.

Adresat (ta'sir ko'rsatiluvchi kishi) bo'yicha ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari va usullari quyidagilarga bo'linadi:

- 1) murabbiyni ma'naviy-ruhiy tayyorlashga yo'naltirilgan vositalar;
 - 2) bevosita sportchini yoki jamoani boshqarish vositalari.
- Qo'llash vaqti bo'yicha ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalari ko'nikmalari quyidagilarga bo'linadi:
- 1) ogohlantiruvchi;
 - 2) musobaqa oldi;
 - 3) musobaqa;
 - 4) musobaqadan keyingi

Qo'llanish harakteriga ko'ra ular o'z - o'zini regulyatsiya qiluvchi (autota'sir) va geteroregulyatsiyaga (pedagogik jarayonning boshqarilishini ta'minlash uchun) ishtirokchilarini - murabbiyni, psixologni, shifokorni, massajchini boshqalarni ta'siriga bo'linadi.

Vosita va usullarni aniq tanlanishiga vaqt omili, musobaqa o'tkaziladigan joy, jamoadagi ijtimoiy - psixologik ahvoldan kelib chiqqan va boshqalarni namoyon etishni taklif qilish) «hissiyotlar ta'siri» bo'lishi mumkin.



10 - rasm. Sportchini ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik vosita va usullari

Nafas olish vositalari va usullari ma'naviy-ruhiy tonusni oshirishga, sportchini faol intellektual va motorli faoliyatiga o'tkazishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bularga o'z - o'ziga o'zini berish, ishontirish singari og'zaki vositalar; «psixik regulyatsiya qiluvchi mashg'ulot» («safarbar qilish» varianti), «regulyatsiya (diqqatni jamlash) mashqlari singari psixik regulyatsiya qiluvchi mashqlar; akupunkturani uyg'ontiruvchi vositalar, uyg'ontiruvchi massaj singari fiziologik ta'sir vositalari kiradi.

Tuzatish kirituvchi vositalarni odatda og'zaki ifodalanadigan vositalar to'rtasiga kiritadilar va ular geterota'sir ko'rsatuvchi shaklida bo'ladi. Ular sifatida sublimatsiyaning (sportchining musobaqani yolg'izlik holatida yakuni to'g'risidagi fikrlari o'zining xususiy texnik - harakatlarini ijobiy baholash yo'nalishiga tomon siqib boriladi) usullari, maqsadni nazarda tutishni o'zgartirish usullari, «tuzatish» usuli (sportchiga boshlanib kelayotgan stress darajasini va uni nima eng xavfsiz qilishini tushuntirish), K. S. «tuzatish» usuli bo'yicha (sportchiga atayin qazab, jahl, quvonch, g'urur va boshqalarni namoyon etishni taklif qilish) «hissiyotlar ta'siri» bo'lishi mumkin.

Relaksatsiyalovchi vositalar sportchining qo'zg'aluvchi darajasini pasaytirishga yo'naltirilgan bo'ladi hamda ma'naviy-ruhiy jismoniy tiklanish jarayonini yengillashtiradi. Bunga misol sifatida «tinchlanish», «progressiv relaksatsiya» (muskullarni navbatma-navbat kuchlantirish va bo'shashtirish), «psixik regulyatsiya pauzalari», tinchlantiruvchi massaj singari psixik regulyatsiyalovchi mashg'ulot variantlarini aytib o'tish mumkin.

Psixologik-vositalar faqat psixologning biladigan shug'ullanadigan sohasi (kompetentsiyasi) emas, balki pedagog murabbiyning ham kompetentsiyasiga kiradi. Ular verbal (og'zaki) ta'sirga asoslanadi va asosan sportchini ma'naviy va axloqiy sohalarini yo'naltirilgan bo'ladi. So'zdan samarali va jozibali foydalana olinadigan ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikning eng muhim vositasidir.

Texnologiyasi bo'yicha fiziologik, lekin o'z tarkibida asosiy bilvosita ma'naviy-ruhiy ta'sirga ega bo'lgan vositalarga shu ravishda psixofiziologik vositalar deb aytiladi. Akupunktura, massaj, badanqizdirish mashqlari (ayniqsa u psixologik nuqtai nazar bilan bilimdonlik bilan tashkil etilgan va sportchida kerakli kayfiyatni shakllantirish maqsadiga yo'naltirilgan bo'lsa) ana shunday vositalar hisoblanadi.

Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik vositalarining anchagina qismini ixtiyoriy o'z - o'zini regulyatsiya qilish usullari tashkil etadi. Qo'llanish usuliga ko'ra ishontirish, o'z - o'zini ishontirish (o'z - o'zini buyruq berish), harakatlanish va nafas olish mashqlari, tasvirlar tasavvur qilish (masalan, ideomotor mashg'ulotsi vositalari yordamida) mexanizmlaridan foydalanish bunday usullar bo'lishi mumkin.

Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik ko'p yillik tayyorgarlik davomida muntazam ravishda mashg'ulot mashg'ulotlarida, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida va musobaqalarda amalga oshiriladi.

3.9. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari

Yuklama - bu jismoniy mashqlarni sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatadi hamda uning funksional tizimlarini faol reaksiya vujudga keltiradi (V. N. Platonov, 1987).

Musobaqa yuklamasi - bu musobaqa faoliyatini bajarish bog'liq bo'lgan, ko'pgina hollarda maksimal bo'lgan, shiddatli faollik

Mashg'ulot yuklamasi o'z - o'zicha, alohida holatda mavjud bo'lmaydi. U mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan muskullar ishining funksiyasi hisoblanadi. Aynan muskullar ishining tarkibida mashq bilan chiniqish potentsiali mavjud bo'ladi va u organizm tomonidan mos funksional qayta o'zgarishlarni vujudga keltiradi.

Sportda qo'llanadigan yuklamalar o'z harakteriga ko'ra:

- mashg'ulot yuklamalari,
- ixtisoslashgan,
- ixtisoslashmagan va
- musobaqa yuklamalariga;
- kattaligi bo'yicha:
 - kichik,
 - o'rtacha,
 - sezilarli (chegaraviy qiymatga yaqin) va
 - katta (chegaraviy) yuklamalarga;
- yo'naluvchanligi bo'yicha:
 - alohida harakatlanish sifatlarini (tezkorlik, kuchlilik, koordinatsion qobiliyatlar, chidamlilik, egiluvchanlik) yoki ularning tashkil etuvchi komponentalarini (masalan, alaktat yoki laktat anaerob imkoniyatlarni, aerob imkoniyatlarni) takomillashtirishga zamin yaratuvchi,
 - harakatlarni koordinatsion tuzilmasini takomillashtiruvchi va ma'naviy - ruhiy tayyorlanganlik yoki taktik mahorat komponentalari va boshqalarga;
 - koordinatsion murakkabligi bo'yicha:
 - koordinatsion qobiliyatlarni sezilarli darajada safarbar qilinishini ta'minlaydigan stereotip sharoitlarda bajariladigan va
 - yuksak koordinatsion murakkablikdagi harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan yuklamalarga;
 - psixik (ruhiy) kuchlanish (zo'riqish) bo'yicha:
 - ancha katta kuchlanishli (sportchining ruhiy imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarga bog'liq holda) va
 - ancha kichik kuchlanishli yuklamalarga bo'linadi.
 - ammo yuklamalar sportchining organizmiga ta'sir ko'rsatish katta kuchlanishga ko'ra rivojlantiruvchi, saqlab turuvchi (stabilashtiruvchi) va tiklovchi yuklamalarga bo'linadilar.

Rivojlantiruvchi yuklamalarga katta va sezilarli darajadagi yuklamalar kiradi. Ular organizmning asosiy funksional tizimlariga yuqori ta'sirlari bilan harakterlanadilar va sezilarli darajada charchashga olib keladilar. Organizmga integral ta'siri bo'yicha bunday yuklamalar 100 va 80 % orqali ifodalanishi mumkin. Bunday yuklamalardan keyin eng ko'p jalb ztilgan funksional tizimlar uchun, mos ravishda, 48 – 96 va 24 – 48 soatdan iborat bo'lgan tiklanish davri talab qilinadi.

Saqlab turuvchi (stabillashtiruvchi) yuklamalarga sportchi organizmiga katta yuklamalarga nisbatan olinganda 50 – 60 % darajasida ta'sir ko'rsatadigan hamda eng charchagan tizimlarning tiklanishi uchun 12 soatdan 24 soatgacha vaqt talab qiladigan o'rtacha yuklamalar kiradi.

Tiklovchi yuklamalarga sportchi organizmiga katta yuklamalarga nisbatan olinganda 25 – 30 % darajasida ta'sir ko'rsatadigan hamda tiklanish uchun 6 soatdan ko'p bo'lmagan vaqt talab qiladigan kichik yuklamalar kiradi.

U yoki bu yuklamani tanlash, eng avvalo, uning samaradorligi nuqtai nazaridan asoslangan bo'lishi kerak. Mashg'ulot yuklamalarining effektivligini belgilaydigan eng muhim alomatlar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin (M. A. Godik, 1980):

1) ixtisoslashganlik, ya'ni musobaqa mashqlari bilan moslik me'yori;

2) u yoki bu harakatlanish sifatiga ustivor ta'sirida namoyon bo'ladigan va ma'lum energiya ta'minoti mexanizmlarini jalb qiladigan kuchlanish (yoki zo'riqish);

3) mashqlarni sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish me'yoring miqdori kattaligi.

Yuklamani ixtisoslashganligi ularni musobaqa yuklamalari bilan mos tushish darajasiga bog'liq holda guruhlariga taqsimlashni nazarda tutadi. Bu alomatga ko'ra barcha mashg'ulot yuklamalari ixtisoslashgan va ixtisoslashmagan yuklamalarga bo'linadilar. Ixtisoslashgan yuklamalarga namoyon bo'ladigan qobiliyatlar harakteri musobaqa yuklamalariga hamda funksional tizimlar reaksiyalari bo'yicha sezilarli darajada mos keluvchi yuklamalar kiradi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining zamonaviy klassifikatsiyasida ma'lum fiziologik chegaralarga va pedagogik

mezonlarga ega bo'lgan hamda mashg'ulotlar amaliyotida keng tarqalgan beshta soha ajratiladi. Bundan tashqari, ayrim hollarda, uchinchi soha yana ikkita sohachaga, to'rtinchi soha esa – musobaqa faoliyatini davomiyiligiga va ishlash quvvatiga bog'liq holda yana uchta sohachaga bo'linadi (2.5 – jadval). Mahoratli sportchilar uchun bu sohalar quyidagi harakteristikalariga ega.

1 – zona – aerob tiklanish sohasi. Bu sohaga eng yaqin yuklamalarning mashg'ulotlanganlik effekti YuUCHsini 140 – 145 zarba / daqiqagacha ortib ketishi bilan bog'liq. Qondagi laktat tinch holatdagi darajada bo'ladi va 2 mmol/litr dan katta bo'lmaydi. Kislorod iste'moli maksimal kislorod iste'molining 40 – 70 % igacha yetadi. Energiya ta'minoti yog'larni (50% va undan ko'p) oksidlanishi, muskullar glikogeni va qon glyukozasi hisobiga sodir bo'ladi. Ish laktatni to'liq utilizatsiya qilish (foydali suratda ishlatish) xossasiga ega bo'lgan va shuning uchun ham muskullarda va qonda yig'ilib qolmaydigan sekin mushak to'qimalari (MMV – SMT) tomonidan to'liqicha ta'minlanadi. Aerob chegarasining tezligi (quvvati) bu sohaning yuqori chegarasi (2 mmol/litr laktat) hisoblanadi. Bu sohadagi ish bir necha minutdan bir necha soatgacha vaqt oraliqida bajariladi. U tiklanish jarayonlarini, organizmda yog' almashishini rag'batlantiradi va aerob qobiliyatlarni (umumiy chidamlilikni) takomillashtiradi. Egiluvchanlikni va harakatlarni koordinatsiyalashni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ushbu sohada bajariladi. Mashq usullari ma'lum emas (bayon etilmagan).

Mazkur sohada bitta makrosikl davomida bajariladigan ishning hajmi turli sport turlarida 20 % dan 30 % gacha ulushni tashkil etadi.

2-zona – aerob rivojlantiruvchi soha. Bu sohaga eng yaqin yuklamalarning mashq bilan chiniqqanlik samarasi YuUCHsini 160 – 175 zarba / daqiqagacha ortib ketishi bilan bog'liq. Qondagi laktat 4 mmol/litr gacha, kislorod iste'moli maksimal kislorod iste'molining 60 – 90 % igacha etadi. Energiya ta'minoti uglevodlarni (muskul glikogeni va glyukozani) va kamroq darajada yog'larni oksidlanishi hisobiga sodir bo'ladi. Ish sekin muskul to'qimalari (MMV) va «a» tipidagi tezkor muskul to'qimalari (BMVa) tomonidan ta'minlanadi. BMVa sohaning yuqori chegarasida – anaerob chegaraviy tezlikda (quvvatda) yuklamalarni bajarishda qo'shiladi.

2.1 -jadval. Yuklamalar klassifikatsiyasi va shiddatining ba'zi sohalari tavsifi.
Yuklamalar klassifikatsiyasi va shiddatining ba'zi sohalari tavsifi.

Shiddat zonalari	Ustivor energiya ta'minoti (substratlar)	Aerob va anaerob energiya ta'minoti notinlik nisbati, %	Kislorod iste'moli, MKl/ga nisbatan %	Chegara viy hara katlantirish tezligi yoki ish quvvati	Ish vaqti laktat konsentratsiyasi, mmol/l	Ishlash vaqtida laktat konsentratsiyasi, mmol/l	Mushak to'qimalarini jab etilishi	Samarali ish lash vaqti
1. Aerob tiklanuvchi	Yog'lar (50% va undan ortiq), glikogen, qon glikozasi	100 : 0	40 - 70	Aerob chegarasi	140±10	2 - 2,5	MMV	Trenovka vazifalar dan kelib chiqqan holda
2. Anaerob rivojlanuvchi	Glikogen, yog'lar, qon glikozasi	95 : 5	60 - 90	Anaerob chegarasi	170±10	2,5 - 4 (4,5 gacha)	MMV, BMV	3 - 4 soatgacha
3. Aerob - anaerob aralash (a, b)**	Glikogen, yog'lar, qon glikozasi	90 : 10 85 : 15	80 - 90 85 - 100	MKl/ga mos holda	180±10	4 - 6,5 6,5 - 10	MMV, BMV, MMV, MV, BMV	0,5 - 2 soat 10 - 30 min
4. Anaerob glikolitik (a, b, v)**	Glikogen	70 : 30 40 : 60 20 : 80	95 - 10 85 - 95 75 - 90	-	180±10	4 - 6,5 6,5 - 10	MMV, BMV, BMV	5 - 10 min* 2 - 5 min* 2min. gacha*
5. Anaerob alaktat	Kreatin - fosfat, ATP, glikogen	5 : 95	Minimal	Maksimal	Formatsiz	Formatsiz	MMV, BMV, BMV	10 - 15 s gacha*

* - bitta yo'nalishda

Ishga kirishadigan «a» tipidagi tezkor mushak to'qimalari laktatni sekinroq darajada oksidlantirish qobiliyatiga ega va u asta-sekinlik bilan 2 mmol/l dan 4 mmol/l gacha ortib boradi.

Bu sohada musobaqa va mashg'ulot faoliyati shuningdek bir necha soat davomida ham o'tishi mumkin va bu hol marafon masofalari, sport o'yinlari bilan bog'liq. U yuksak aerob qobiliyatlarini talab qiluvchi maxsus chidamlilikni, kuch chidamliligini tarbiyalashni rag'batlantiradi, shuningdek koordinatsiyalashni va egiluvchanlikni tarbiyalash bo'yicha ishlarni ta'minlaydi. Asosiy usullar: uzluksiz mashqlar va intervalli ekstensiv mashqlar usullari.

Mazkur sohada bitta makrosikl davomida bajariladigan ishning hajmi turli sport turlarida 40 % dan 80 % gacha ulushni tashkil etadi.

3-zona-aralash aerob - anaerob soha. Bu sohaga eng yaqin yuklamalarning mashq bilan chiniqqanlik samarasi YuUCHsini 180 - 185 zarba / daqiqagacha ortib ketishi bilan bog'liq, qondagi laktat 8 - 10 mmol/litr, kislorod iste'moli maksimal kislorod iste'molining 80 - 100 % igacha etadi. Energiya ta'minoti asosan uglevodlarni (glikogen va glikozani) oksidlanishi hisobiga sodir bo'ladi. Ish sekin va tezkor muskul birliklari (to'qimalari) tomonidan ta'minlanadi. Sohaning yuqori chegarasida - maksimal kislorod iste'moliga mos keladigan kritik tezlikda (quvvatda) «b» tipidagi tezkor muskul birliklari (to'qimalari) qo'shiladi. Ular ishlash sababii jamlanib borayotgan laktatni oksidlash qobiliyatiga ega emas va bu hol laktatni muskullarda va qonda tez (8 - 10 mmol/l gacha) ortib ketishiga olib keladi. Bu o'z navbatida refleks tarzida shuningdek sezilarli darajada nafas olishni tezlashishini va kislorod tanqisligini vujudga keltiradi.

Bu sohada uzluksiz rejimda musobaqa va mashg'ulot faoliyati 1,5 - 2 soatgacha davom etishi mumkin. Bunday ishlash ham aerob, ham anaerob-glikolitik qobiliyatlar, kuch chidamliligi bilan ta'minlanadigan maxsus chidamlilikni tarbiyalashni rag'batlantiradi.

Asosiy usullar: uzluksiz va intervalli ekstensiv mashqlar usullari. Mazkur sohada bitta makrosikl davomida bajariladigan ishning hajmi turli sport turlarida 5 % dan 35 % gacha ulushni tashkil etadi.

4 - zona-anaerob - glikolitik soha. Bu sohaga eng yaqin yuklamalarning mashq bilan chiniqqanlik samarasi qondagi laktatni 10 mmol/litr dan 20 mmol/litr gacha ortib ketishi bilan bog'liq. YuUCH kamroq informativli bo'lib holadi va 180 - 200 zarba / daqiqa darajasida bo'ladi. Kislorod iste'moli maksimal kislorod iste'molining

100 % idan asta – sekinlik bilan 80 % igacha kamayib boradi. Energiya ta'minoti uglevodlar (kislород ishtiroki bilan ham, anaerob yo'li bilan ham) hisobiga sodir bo'ladi. Ish uchchala tipdagi muskul birliklari tomonidan bajariladi va bu laktat kontsentratsiyasini, nafas olishni va kislород tanqisligini sezilarli darajada ortishiga olib keladi. Mazkur sohada mashg'ulot faoliyatining yig'indisi 10 – 15 minutdan ortmaydi. U maxsus chidamlilikni, ayniqsa anaerob - glikolistik imkoniyatlarni tarbiyalanishini rag'batlantiradi.

Mazkur sohada musobaqa faoliyati 20 sekunddan to 6 – 10 minutgacha davom etadi. Asosiy usul – intervalli intensiv mashqlar usuli. Mazkur sohada bitta makrosiki davomida bajariladigan ishning hajmi turli sport turlarida 2 % dan 7 % gacha ulushni tashkil etadi.

5–zona–anaerob–alaktat soha. Bu sohada eng yaqin yuklamalarning mashq bilan chiniqqanlik samarasi YuUCh va qondagi laktat ko'rsatkichlari bilan bog'liq zmas, chunki bajariladigan ish qisqa muddatli bo'ladi va bir takrorlanishda 15 – 20 sekunddan ortmaydi. Shuning uchun qondagi laktat, YuUCh va nafas olishuqori ko'rsatkichlarga erishib ulgurmaydi. Kislород iste'moli sezilarli darajada pasayadi. Mashqni bajarishning maksimal tezligi (quvvati) mazkur sohaning yuqori chegarasi hisoblanadi. Energiya ta'minoti anaerob yo'li bilan ATF va KFlardan foydalanish hisobiga sodir bo'ladi hamda 10 sekunddan keyin energiya ta'minotiga glikoliz qo'shila boshlaydi va muskullarda laktat jamlana boshlaydi. Ish barcha tipdagi muskul birliklari tomonidan ta'minlanadi. mazkur sohada bitta mashg'ulot mashg'uloti davomida mashg'ulot faoliyatining yig'indisi 120 – 150 sekunddan ortmaydi. U tezkorlik, tezkorlik – kuchlilik, maksimal – kuchlilik qobiliyatlarni tarbiyalanishini rag'batlantiradi. Mazkur sohada bitta makrosiki davomida bajariladigan ishning hajmi turli sport turlarida 1 % dan 5 % gacha ulushni tashkil etadi.

Mashg'ulot yuklamalari klassifikatsiyasi (1 – jadvalga qarang) ishlash rejimlari to'g'risida tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Ushbu rejimlarda mashg'ulotlarda foydalaniladigan hamda har xil harakatlanish qobiliyatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan turli mashqlar bajariladi. Shu bilan bir vaqtda 9 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan yosh sportchilarning ayrim biologik ko'rsatkichlari, masalan YuUCh, turli sohalarida ancha yuqori, laktat ko'rsatkichlari esa – ancha past bo'lishi mumkin ekanligini ta'kidlab o'tish lozim. Sportchi qanchalik yosh

bo'lsa, ushbu ko'rsatkichlar yuqorida tavsiflangan va 1 – jadvalda keltirilgan ma'lumotlardan shunchalik katta miqdorda farq qiladi.

Asosan chidamlilikni namoyon etish bilan bog'liq bo'lgan siklik sport turlarida yuklamalarni yanada aniqroq me'yorlash (samarali miqdorini aniqlash) maqsadida, ayrim hollarda, uchinchi sohani ikkita sohachaga: «a» va «b» sohachalarga bo'ladilar. «a» sohachaga 30 minutdan 2 soatgacha, «b» sohachaga esa 10 minutdan 30 minutgacha davom etadigan musobaqa mashqlari kiritilgan. To'rtinchi sohani uchta: «a», «b» va «v» sohachalarga bo'ladilar. «a» sohachada musobaqa faoliyati taxminan 5 minutdan 10 minutgacha; «b» sohachada 2 minutdan 5 minutgacha; «v» sohachada 0,5 minutdan 2 minutgacha davom etadi.

Mashg'ulot yuklamalari quyidagi ko'rsatkichlar:

- a) mashqlarning harakteri;
 - b) ularni bajarish davomida ishlash intensivligi;
 - v) ishning hajmi (davomiyligi);
- g)ayrim mashqlar o'rtasidagi dam olish intervallarining davomiyligi va harakteri bilan aniqlanadi.

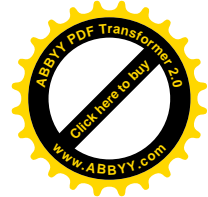
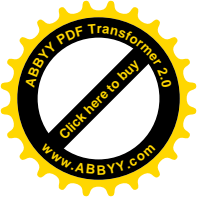
Bu ko'rsatkichlarning mashg'ulot yuklamalaridagi nisbatlari ularni sportchi organizmiga ta'sirining kattaligi va yo'nalishini aniqlab beradi.

Mashqlar harakteri. Ta'sir harakteri bo'yicha hamma mashqlar quyidagi uchta asosiy guruhlarga:

- global ta'sir ko'rsatuvchi
- hududiy (regional) ta'sir ko'rsatuvchi
- lokal ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga bo'linadi.

Global ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga bajarilish jarayonida umumiy muskullar hajmining 2/3 qismi, hududiy (regional) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga – 1/3 qismidan to 2/3 qismigacha, lokal ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga esa umumiy muskullar hajmining 1/3 qismigacha ishtirok etadigan mashqlar kiritiladi (V. M. Zatsiorskiy, 1970).

Global ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar yordamida sport mashg'ulotsining, organizmning ayrim tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirishdan boshlab to musobaqa faoliyati sharoitlarida harakatlanish koordinatsiyalarini va vegetativ funksiyalarni optimalligiga erishishgacha bo'lgan, ko'pgina masalalari yechiladi.



Hududiy va lokal ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardan foydalanish diapazoni ancha tor. Biroq, ushbu mashqlarni qo'llash orqali ba'zi hollarda organizmning funksional holatida global ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar yordamida erishib bo'lmaydigan ijobiy siljishlarga erishish mumkin.

Yuklama shiddati mashg'ulot mashqlarini sportchi organizmga ta'siri kattaligini va yo'nalishini sezilarli darajada aniqlab beradi. Ish shiddatini o'zgartira borib yoki bu energiya ta'minotchilarini ustivor safarbar etilishiga, funksional tizimlar faoliyatini turli me'yorda intensivlashtirishga, sport texnikasining asosiy parametrlarini shakllantirishga faol ta'sir ko'rsatishga erishish mumkin.

Ish shiddati mashqni bajarish davomida rivojlantiriladigan quvvat, siklik harakterdagi sport turlarida harakatlanish tezligi, sport o'yinlarida, yakkakurashlardagi bellashuv va janglarda taktik – texnik harakatlarni qanchalik to'liq amalga oshirilishi bilan chambarchas bog'liq.

Har xil sport turlarida quyidagi bog'liqlik – vaqt birligi davomida bajarilgan harakatlar hajmini yoki harakatlanish tezligini ortishi, odatda, ushbu harakatlarni bajarishda asosiy yuklama tushadigan energetik tizimlarga qo'yiladigan talablarning noproportsional ortib borishi bilan bog'liqligi namoyon bo'ladi.

Ish hajmi. Sport mashg'ulotsi jarayonida turli davomiylikdagi – bir necha sekunddan to 2 – 3 soatgacha bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Bu har bir aniq holda sport turi xususiyatlari, ayrim mashqlar yoki ularning kompleksi hal etadigan vazifalar bilan aniqlanadi.

Alaktat anaerob imkoniyatlarni oshirish uchun chegaraviy shiddatidagi qisqa muddatli (5 – 10 s.) yuklamalar eng maqbul hisoblanadi. Sezilarli darajadagi (2–5 minutgacha) pauzalar tiklanishni ta'minlash imkoniyatini beradi. Yuklamani bajarish vaqtida alaktat anaerob manbalarni to'liq sarflashga, demakki ularning zahirasini ortishiga maksimal intensivlikdagi 60 – 90 sekund davomida bajariladigan ish, ya'ni glikoliz jarayonini takomillashtirish uchun yuqori samarali hisoblangan ishlash olib keladi.

Muskullarda sut kislotasi paydo bo'lishining maksimumi, odatda, 40 – 50 sekunddan keyin namoyon bo'ladi, asosan gulikoza hisobiga ishlash esa 60 – 90 sekund davom etadi. Aynan ana shuncha vaqt davom etadigan yuklamalardan glikolitik imkoniyatlarni oshirishda

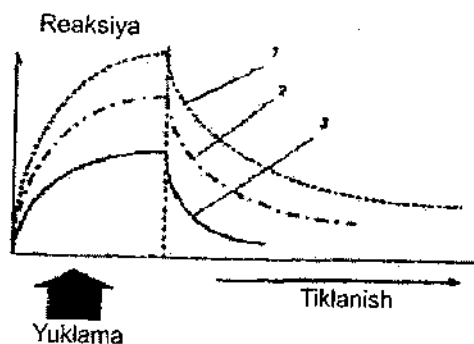
foydalaniladi. Laktat miqdori sezilarli darajada pasayib ketmasligi uchun dam olish pauzalari uzoq davom etadigan bo'lmasligi kerak. Ana shunda glikolitik jarayon quvvatini takomillashtirishga va uning hajmini orttirishga zamin yaratiladi.

Aerob harakterdagi davomli yuklama almashuv jarayonlariga yog'larni jadalroq jalb etilishiga olib keladi va ular energiyaning asosiy manbaiga aylanadilar.

Aerob ishlab chiqaruvchining turli tashkil etuvchi komponentalarini kompleks takomillashtirish faqat yetarlicha davom etadigan bir martali yuklamalar yoki qisqa muddatli mashqlarni juda ko'p marta takrorlash bilan ta'minlanishi mumkin.

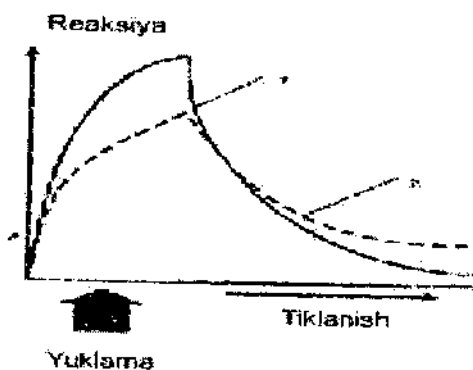
Turli mashg'ulot davomli ishni bajarib borgan sari turli organlar va tizimlar faoliyatida miqdoriy o'zgarishlar uncha sezilarli bo'lmasa ham, sifat o'zgarishlari o'ta sezilarli sodir bo'lishini inobatga olish lozim.

Yuklama shiddati (harakatlar tempi, ularni bajarish tezligi va quvvati, mashg'ulot bo'laklarini va masofalarini o'tish vaqti, vaqt birligi davomida mashqlarni bajarish zichligi, kuch sifatlarini tarbiyalash jarayonida yengib o'tiladigan qo'shimcha og'irliklar kattaligi va boshqalar) va ish hajmining (soatlarda, kilometrlarda, mashg'ulot mashg'ulotlari, musobaqa startlari, o'yinlar, bellashuvlar, kombinatsiyalar, elementlar, sakrashlar va boshqalar sonida ifodalangan) nisbati sportchining mahorati darajasiga (toifasiga), tayyorlanganligi darajasiga va funksional holatiga, uning individual xususiyatlariga, harakatlanish va vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'siri harakteriga bog'liq holda o'zgarib turadi. Masalan, hajmi va shiddatli bo'yicha aynan bir xil ish turli toifadagi (kvalifikatsiyali) sportchilarda turlicha reaksiya vujudga keltiradi (2.5–rasm).



2.5-rasm. hajmi va shiddati bir xil bo'lgan ishga turli kvalifikatsiyali (toifali) sportchilar organizmini reaksiyasi: 1 – II razryadli sportchi; 2 – I-razryadli sportchi; 3 – sport ustalari (V. N. Platonov, 1995 ma'lumotlariga ko'ra).

Undan tashqari, tabiiy-ki ishning turli hajmi va shiddatli nazarda tutadigan, biroq uni bajarishdan bosh tortishga olib keladigan chegaradagi (katta) yuklama ularda turlicha ichki reaksiyani vujudga keltiradi. Bu, odatda, yuqori toifali sportchilarda chegaradagi yuklamaga ancha yaqqol ifodalangan reaksiyada va tiklanish jarayonlari shiddatliroq o'tishida namoyon bo'ladi (2.6-rasm).



2.6-rasm. Chegaradagi yuklamaga turli toifadagi sportchilar organizmining reaksiyasi: 1 – sport ustalari, 2 – II razryad sportchilar (V. N. Platonov, 1995 ma'lumotlariga ko'ra).

Dam olish intervallarining davomiyligi va harakteri. Dam olish intervallari davomiyligi shunday omil hisoblanadi-ki, u ish shiddati bilan bir qatorda bunday intervallarning ustivor yo'nalishini aniqlaydi.

Dam olish intervallarining davomiyligini mashg'ulotning vazifalari va foydalanilayotgan uslubga bog'liq holda rejalashtirish zarur. Masalan, asosan aerob ishlab chiqaruvchanlikni oshirishga yo'naltirilgan intervalli mashg'ulotda YuUChlari 120 – 130 zarba / daqiqagacha pasayadigan dam olish intervallariga mo'ljalni olish kerak. Bu qon aylanish va nafas olish tizimi faoliyatida siljishlar vujudga kelishi imkoniyatini beradi. Bunday siljishlar yurak muskullarining funksional imkoniyatlarini eng katta miqdorda o'tishiga zamin yaratadi.

Bitta mashg'ulot doirasida mashqni takrorlashlar yoki turli mashqlarni bajarish orasidagi dam olish intervali davomiyligini rejalashtirishda quyidagi uchta intervallar turini o'zaro farqlash kerak.

1. To'liq (ordinar – o'rtacha) intervallar navbatdagi takrorlash paytiga ish qobiliyatini deyarli avvalgi bajarish arafasida bo'lgan darajasi tiklanishini kafolatlaydi hamda u organizm funksiyalarini qo'shimcha kuchlanishsiz mashqni takrorlash imkoniyatini yaratadi.

2. Kuchlanishli (to'liqsiz) intervallar. Ularda navbatdagi yuklama u yoki bu darajadagi yetarlicha tiklanmaganlik holatiga to'g'ri keladi. Shu bilan birga bunday holatda ma'lum vaqt davomida tashqi miqdor ko'rsatkichlarning (ish hajmi yig'indisining va uni shiddati) sezilarli darajada o'zgarishsiz, biroq jismoniy va psixologik zahiralarni o'sib boradigan tarzda safarbar etilishi bilan ifodalanishi shart bo'lmaydi.

3. «Minimaks» – interval. Bu mashqlarni bajarish orasidagi eng kichik dam olish intervali bo'lib undan keyin tiklanish jarayoni qonuniyatlariga ko'ra ma'lum shart – sharoitlarda vujudga keladigan o'ta kuchaygan ishlash qobiliyati (superkompensatsiya) kuzatiladi.

Kuchlilikni, tezkorlikni va chaqqonlikni tarbiyalashda takroriy yuklamalar, odatda, dam olishning to'liq va «mini maks» – intervallari bilan birgalikda qo'llanadi. Chidamlilikni tarbiyalashda barcha turdagi dam olish intervallaridan foydalaniladi.

Sportchini yurish – turishga (xulq – atvoriga) qarab alohida mashqlarni bajarish orasidagi dam olish faol va passiv bo'lishi mumkin. Passiv dam olishda sportchi hech qanday ish bajarmaydi, faol dam olishda esa – pazani qo'shimcha faoliyat bilan to'ldiradi. Faol dam olishning samaradorligi, eng avvalo, charchash harakteriga

bog'liq bo'ladi hamda u bundan oldingi yengil ishlash davomida kuzatilmaydi va uning intensivligi ortib borgan sari tobora asta – sekinlik bilan ortib boradi. Avvalgi mashqlarni bajarish shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, dam olish pauzalaridagi kichik shiddatga ega bo'lgan ishlar shunchalik kattaroq ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashqlarni bajarish orasidagi dam olish intervallariga nisbatan mashg'ulotlar orasidagi dam olish intervallari tiklanish jarayonlariga, mashg'ulot yuklamalariga organizmni uzoq muddatli adaptatsiyasiga (moslashishiga) ancha sezilarli darajada ta'sir o'tkazadi.

Nazorat savollari:

1. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari.
2. Sport mashg'ulotlarining vositalari.
3. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari.

3.10. Sport formasi taraqqiyotining fazoliligi mashg'ulotni davrlashning tabiiy asosi ekanligi

Sport formasi. Sport formasi ko'p jihatlidir. Maxsus ma'lumotlarni umumlashtirib, unga xos bo'lgan belgilar kompleksini ko'rsatish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasiga quyidagilar xosdir:

- sport formasida bo'lmagan paytda mumkin bo'lmagan yuksak funksional darajada spetsifik muskul ishini bajara olish qobiliyati, ya'ni sport formasi davrida organizm eng yuksak funksional darajaga ega bo'ladi;

- funksiyalarni tejash, ya'ni nihoyat darajasiga yetmagan standart ishlarni bajarishda (jumladan, energiya sarflashda) barcha ish jarayonlari mukammalroq koordinatsiya qilinishi hamda organizmning funksional imkoniyatlari yuksakroq bo'lishi tufayli qator fiziologik o'zgarishlarni kamaytirish;

Yuksak turg'unlik va shu bilan birga sport harakati malakalari dinamik stereotiplarining varinativligi (o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olishi);

Yuksak safarbarlik, ya'ni organizmning harakat faoliyati jarayoniga tezroq kirishib keta olishi va bir ishdan ikkinchi ishga tezroq o'ta oladigan qobiliyatning mukammalroq'ligi, tiklanish jarayonlarining tezroq o'tishi, sport formasi davrida ish samaraliroq bajarilishi bilan bir qatorda charchash holatidan keyin ish qobiliyati tezroq tiklanadigan bo'ladi.

Sport formasi haqida psixologik tasavvurlar hozircha to'la va yetarli darajada konkret emas. Shunday bo'lsada quyidagi belgilarni ko'rsatish mumkin.

Tanlangan sport faoliyati sharoitlari bilan bog'liq maxsus idrok etish qobiliyatining yaxshilanishi suzuvchilarda «suvni his etish» va hokazo);

harakatlarni ongli ravishda boshqarish (harakat malakalarini maqsadga muvofiq ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktika tafakkurining ijodiy namoyon bo'lish imkoniyatlarining yuksalishi;

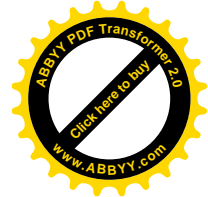
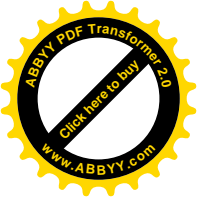
Iroda kuchi diapazonining kengayishi (ham uzoq vaqt iloji boricha iroda kuchi sarflash imkoniyatlarining kengayishi, ham shu imkoniyatlarning absolyut darajasi yuksalishi);

Musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emotsional kayfiyat, sport formasi kuch - quvvatiga qat'iy ishonishga asoslanib, eng zo'r jasorat ko'rsatish mumkin bo'lgan davr.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.

Ana shu komponentlarning barchasi mavjud bo'lsagina sportchi formada hisoblanadi. Sportchining jismoniy sifatlari qanchalik yuksak taraqqiy etgan bo'lmasin, uning texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo'lmasin, agar u jiddiy musobaqaga psixik jihatdan tayyor bo'lmasa, agar unda shu maqsadga qaratilgan tirishqoqlik yoki boshqa iroda sifatlari bo'lmasa, u hech qachon yuksak natija ko'rsata olmaydi. Xuddi shu gaplar sport formasining boshqa barcha tomonlariga ham taaluqlidir. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar va harakat malakalarining birligi, ya'ni bu fazilat va malakalarning o'zaro o'yg'unligi shunday bo'lishi kerakki, unda sportchi tanlangan sport turida o'z jismoniy fazilatlarini ayni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namoyon etishga qodir bo'lsin.

Yuqorida aytilganlarning hammasini har bir aniq sharoitning o'ziga qarab tadbiiq etmoq kerak. Chunki optimal tayyorgarlik tushunchasi nisbiydir. U sport formasi taraqqiyoti-ning faqat konkret sikli uchun to'g'ri bo'ladi. Sportda kamolatga erisha borgan sari optimum (eng yaxshi) daraja o'zgarib boradi - sport formasi sport



kamolotining har bir bosqichida ham sifat jihatdan, ham miqdor ko'rsatkichlari bo'yicha boshqacha bo'la boradi.

Sport formasini baholash uchun xilma - xil uslublardan foylanadilar. Shulardan asosiylarini shartli ravishda pedagogik va tibbiy fiziologik uslublarga bo'lish mumkin.

Pedagogik uslublar sportchining sifatlari, malakalari va mahoratlarini umumlashtirib baholash asosida uning tayyorgarlik darajasini aniqlaydi. Bunda sport musobaqalaridagi, ya'ni sport formasini baholashda hisobga olinishi kerak bo'lgan real sport kurashi sharoitidagi sport natijalari eng umumiy mezon bo'ladi. Bunday natijada sportchi tayyorgarlik darajasini barcha tomonlari xuddi ko'zguda ko'rilgandek ravshan aks etadi. Agar sportchi o'zining avvaligi shaxsiy rekordidan yuqori yoki o'sha darajaga yaqin natija ko'rsatsa, taxminan bo'lsa ham, u sportchini formada ekan deb hisoblaydilar.

Biroq sport natijasi tayyor ekanlikning ayrim tomonlarini tanlab nazorat qilishga imkon bermaydi. Bundan tashqari sportning ayrim turlarida hozircha sport natijalarining yetarli darajada ob'ektiv miqdor o'lchovlari mavjud emas (gimnastika, yakkama - yakka olishuv va boshqalar). Bular bari qo'shimcha xususiy mezonlar bo'lishini talab etadi.

Shu maqsadda jismoniy, texnik - taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlardan foydalaniladi. Shuningdek, musobaqalar va mas'uliyatli chamalashlar sharoitida sportchining texnikasini, taktik harakatlarini va umuman o'zini qanday tutishini kuzatish ham keng qo'llaniladi. Tanlab baholash yana ham aniqroq bo'lishi uchun tugal harakatlarni yoki hatto ularning ayrim elementlarini maxsus apparatlar, video tasma, siklografiya, dinamometriya, spidografiya va boshqalar) yordamida ham hisobga olinadi.

Sport formasini baholashning tibbiy fiziologik usublari organizmning harakat faoliyatini amalga oshiradigan hamda ta'min etadigan eng muhim tizimlari ish qobiliyatni aniqlashga qaratilgan. Buning uchun, jumladan, standart va maksimal spesifik yuklamalar bilan funksional sinovlardan foydalaniladi (sport meditsinasi va sport fiziologiyasi kursiga qarang).

ham pedagogik, ham tibbiy - fiziologik ma'lumotlardan kompleks foydalanilgandagina sport formasiga to'liq tavsif berish mumkin bo'ladi. Bunda ayniqsa, tibbiy - fiziologik ma'lumotlar nihoyatda

muhimdir. Biroq, sport formasini aniqlashda hal qiluvchi so'z shubhasiz murabbiyda holadi.

Tadqiqotlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali harakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon uch fazadan - formaga kirish, uni saqlash va sport formasini vaqtincha yo'qotishdan iborat bo'ladi.

Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zarur sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishdan iborat bo'ladi.

Bunda gap avvalo organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish, sportchining jismoniy va iroda fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, xilma - xil harakat mahorati va malakalarini, shu jumladan, tanlangan sport turining texnika - taktikasining yangi elementlarini shakllantirish haqida bormoqda. Bular bari qo'shilib sport formasining poydevorini barpo etadi. Sport formasining qay darajada bo'lishi, binobarin mashg'ulotning mazkur siklidagi sport natijalarining darajasi ham ana shu poydevorning sifatiga bog'liq bo'ladi.

Biroq, bu vaqtda hali yutuq uchun hamma narsa tayyor bo'lmaydi, organizmda eng muhim funksional o'zgarishlar sodir bo'lishi davom etadi.

Bunda ayrim jismoniy fazilatlar o'rtasida, shuningdek, harakat malakalari o'rtasida bir - biriga salbiy ta'sir etish ham bo'lishi mumkin. Bu sport formasining elementlari endigina paydo bo'layotgan payt, ular bir-biriga «jipslashib», bir butun bo'lib birlashib ketmagan bo'ladi. Bu fazaning ikkinchi yarmi, ya'ni sport formasi bevosita shakllanayotgan vaktida moslashish jarayonlar ko'proq, ixtisoslangan harakter kasb etadi va ko'chayotgandek bo'ladi. Maxsus mashq bilan chiniqqanlikning ortishi ixtisoslanish uchun tanlangan sport turiga javob beradigan sifatlarining rivojlanishi va tegishli sport texnikasi va taktikasining chuqur mukammallashtirilishi barcha o'zgarishlar-ning etakchi yo'nalishi bo'ladi. Sportda yutishga tayyor ekanlikni ta'minlaydigdn ayrim komponentlar birlashib, QOYAT darajada betartib yaxlit tizimni - sport formasini yaratadi.

Sport formasini fazasi sportda yutishga optimal (mazkur sikl uchun) tayyor ekanlikni saqlab borish bilan harakterlanadi. Bu vaqtda sport mashg'uloti bilan bog'liq, bo'lgan biologik o'zgarishlarning davom etish darajasi (juda bo'lmaganda katta yoshli sportchilarda)

tushib ketishi o'z-o'zidan har qalay kamaya borsa kerak, chunki bu vaqtda yuksak darajadagi sport ko'rsatkichlari nisbatan turg'unlasha boradi.

Sport formasini davrida tub o'zgarishlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi, chunki ular sport formasini yo'qotishga olib kelgan bo'lar edi. Biroq, bu bundan oldingi konstruktiv fazada ho'lga kiritilgan imkoniyatlar va bu erda faqat ekspluatatsiya qilinadi, degan ma'noni bildirmaydi. Sport formasini saqlash fonida sport yutuqlariga erishish bevosita bog'liq bo'lgan hamma narsalarning yanada rivojlanishi davom etadi. Shuning uchun natijalar o'sa boradi, biroq, bu o'sish mazkur sport formasini darajasidan chiqmaydi.

Mashg'ulot tuzilish xususiyatlariga qarab, sport formasini saqlab turishning turli usullarini ifodalovchi sport natijalari bir yillik dinamikasining tiplari turlicha bo'ladi. Bular quyidagilardan iborat: «cho'qqilar» orasida uncha uzoq, davom etmaydigan 4-b xaftaga boradigan pasayishlar bor «bir cho'qqilik», «ho'sh cho'qqilik». Bular ko'p turli xollarning barchasini qamrab olmaydigan faqat asosiy, qancha keng tarqalgan variantlar, xolos. Bundan tashqari sportning ayrim turlari (masalan, og'ir atletika) uchun oralig'i 3 oydan ortiq pasayishga ega bo'lgan «ho'sh cho'qqilik» dinamika, tipikdir.

Sport formasini saqlab turish muddatlarini aniq belgilash ancha qiyin ish. Sportning ayrim turlaridagi sport natijalari dinamikasini statistik analiz qilish asosida taxminan shuni aytish mumkinki, yuqori malakali sportchilarda bu muddat odatda «bir cho'qqilik» dinamikada 2-3 oyga yaqin, «ho'sh cho'qqilik» esa, jamiab hisoblansa, 4-4,5 oyga boradi. Cho'qqilar orasidagi nisbatan uncha uzoq, davom etmaydigan pasayishlar, affidan, alohida oraliq momentlar sifatida sport formasini saqlab turish davriga kiritilishi to'g'ri bo'lsa kerak. Bu paytda sport formasining asosiy tarkibiy qismlari yo'qolmasa kerak; faqat spesifik funksional kayfiyat bir oz pasayishi mumkin. Ko'rsatilgan muddatlarni tibbiy - fiziologik ma'lumotlari xam qisman tasdiqlaydi (S.P.Letunov va boshqalar).

Sport formasini saqlab turishning qaysi varianti yaxshiroq ekanini aytish hozircha qiyin. Ko'p narsa, shubxasiz, sport turlarining xususiyatlariga bog'liq. Yana shu narsa xam ma'lumki, «ho'sh cho'qqilik» variantlarda mashg'ulotlarning musobaqa davrini uzaytirish imkoni paydo bo'ladi. Mazkur variantlar ham, aslini olganda, ana shunday zaruriyat orqasida paydo bo'lgan.

Sport formasini vaqtincha yo'qotish fazasida mashq bilan chiniqqanlikni ma'lum tomonlari readaptatsion pasayadi, sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib turgan aloqalar so'na boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o'ta boradi.

Sport formasining yo'qotilishi organizm xayotiy funksiyalarining tushkunligi emas. Umumiy rejim va mashg'ulotni ratsional tashkil etilsa, odatdagi hayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanadi - bu maxsus tadqiqotlarda tasdiqlangan (V.P.Filin, L.P.Matveev, I.V.Kukolevskaya, E.E.Nemova). Bu vaqtda organizmda avvalgi yuklamalar xamda kundalik mashg'ulotlar natijasida ba'zi bir ijobiy o'zgarishlarning sodir bo'lishi davom etadi. Affidan, bu vaqtda avvalgi yuklama-lar tufayli eng uzoq, davom etadigan o'zgarishlar nihoyasiga etadi, plastik almashinish jarayonlarida ba'zi bir assimilyatsiya momentlari kuchayadi.

Sportchi ko'p vaqt va kuch sarf qilib, sport formasiga kirib olgandan keyin uni yo'qotish xato emasmi? Bu savolga to'g'ri javob berish uchun quyidagilarni xisobga olish kerak;

1.Sport - mashg'uloti uzluksiz suratda kamolotga erishib borishga qaratilgan. Sport takomilining u yoki bu bosqichida qo'lga kiritiladigan sport formasini esa xuddi ana shu bosqich (va faqat shu bosqich) uchun optimal holatdir. Biroq sport mahoratining bir bosqichi uchun optimal bo'lgan holatdan keyingi, yana ham yuksakroq bosqichi uchun optimal bo'la olmaydi. Shu sababdan bir marta qo'lga kiritilgan sport formasini har doim saqlab turishga intilish - bir joyda qimirlamay turib holish istagi bilan baravardir. Oldinga siljish uchun eski formani «tashlab», yangi formaga kirish kerak. Yangi formaga kirish uchun, anchagina o'zgarishlar qilish, jismoniy sifatlar salmoqli va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash, yangi, yana ham takomillashgan mahorat va malakalarni orttirish qisqasi, sportcha tayyor ekanlikning barcha tomonlarini uning asoslari nisbatan stabilashadigan forma saqlab turish davrida mumkin bo'lganiga qaraganda anchagina ko'p o'zgartirish va yaxshilash kerak.

2.Mashg'ulot - yuklamalari faqat yaqindayoq effekt beribgina qolmay, balki uzoq muddat qo'llanilgan yuklamalar ta'siri bir-biriga qo'shilib borishi bilan bog'liq bo'lgan kumuklyativ effekt ham beradi. Yuklamalar effektining sport formasiga kira borishi va uni saqlab turish bilan bog'liq kumulyatsiyasi sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklamlarning absolyut miqdoriga va boshqa holatlarga

bog'liq) adaptatsioi mexanizmlarning xaddan tashqari zo'riqib ketishiga harshi qo'riqlovchi reaksiya paydo bo'lsa kerak. Agar yuklamani olib tashlash, boshqa holatga o'tish, faol dam olish uchun sharoit yaratilmasa, unda yuklama-lar o'ta mashq bilan chiniqqanlikka olib keladigan stressorlar xizmatini o'taydigan bo'lib qolishlari mumkin

3. Sport formasining negizida yotgan - turli biologik funksiya va jarayonlar o'rtasidagi murakkab dinamik muvozanat saqlashning o'zi ham sportchi tizimi uchun juda og'irdir. Bu vazifa yana shu bilan murakkablashadiki, uni organizmning tinmay o'zgarib turadigan tashqi va ichki muhiti fonida va turli adaptatsion jarayonlar o'rtasidagi nihoyatda nozik aloqalar sharoitida xal etishga to'g'ri keladi.

Shunday qilib, sport formasini saqlab turish ko'pgina tashqi hamda ichki qiyinchiliklar bilan bog'liq. Agar sport formasini xaddan tashqari uzoq muddat saqlab turishga harakat qilinsa, ular ortiqchalik qilib ketishi va unda ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin. Biroq, aslini olganda, bunday qilish uchun hech qanday zarurat ham yo'q. Aksincha, formaga bir kirib olgancha uni o'zgartirish yangi forma rivojlanishiga to'sqinlik qilgan ya'ni bundan keyingi jarayon yo'lida tormozlik qilgan bo'lar edi. Demak, sport formasining vaqtincha yo'qotilishi fazasi, sport takomili jarayonidagi alohida fazadir.

Shunday qilib, sport bilay shug'ullanish jarayonida sportchi hamisha formada bo'la olmaydi. U vaqt - vaqti bilan sport formasiga kirib, uni ozmi-ko'pmi saqlab turadi va so'ngra vaqtincha yo'qotadi. Ma'lum sharoitlarda bu fazalar tobora yuksak, asosda muntazam suratda qayta - qayta almashinib turadi. Murabbiy bilan sportchi agar ular ishning muvaffaqiyatli bo'lishini istasalar, yuqorida sanab o'tilgan fazalarni «bekor» qila olmaydilar. Biroq, sport formasini rivojlantirishning ob'ektiv qonunlarini bilib olgach, bu jarayonni boshqarish mumkin.

Sport formasining tashkil topishi, saqlab turilishi va vaqtincha yo'qotilishi nihoyatda aniq, mashg'ulotlar ta'siri natijasida ro'y beradi. Sport formasining taraqqiyot fazasiga qarab ularning harakteri o'zgarib turadi. Shunga muvofiq mashg'ulot jarayoni uch davrga bo'linadi:

1) sport formasiga kira borish uchun zarur sabab va sharoitlar yaratiladigan davr (fundamental davri);

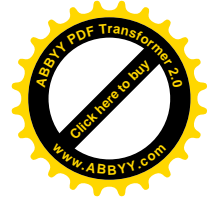
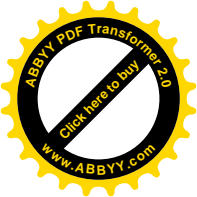
2) sport formasini saqlab turiladigan va uni sport yutuqlariga aylantiradigan davr (shaxsiy musobaqalar davri);

3) zaruriyat tufayli sportchiga faol dam olishga imkon beriladigan davr. Bu davr mashg'ulotning kumulyativ effektini, mashq bilan chiniqqanlik o'tib ketishi oldini oladi va shu bilan birga sport takomilining ikki bosqichi o'rtasidagi uzviylikni ta'minlaydi (o'tish davri).

Bu davrlar faqat sportchi biologik sabablar bilan hamisha sport formasida bo'la olmasligi uchungina emas, balki mashg'ulotlarning tuzulishi va mazmunini muntazam o'zgartirib turish sportda kamolotga erishishning zarur ob'ektiv sharti bo'lgani uchun ham paydo bo'ladi.

Mashg'ulot davrlari bilan sport formasining rivojlanish fazalari o'rtasidagi mustahkam aloqani ta'kidlash bilan birga, ularni aslo bir-biri bilan tenglashtirish kerak. Sport formasining rivojlanish fazalari - bu biologik asosdagi jarayonning birin - ketin keladigan momentlari (stadiyalardir; ular sportchi organizmida mashg'ulotning va boshqa omillarning ta'siri ostida ro'y beradigan fiziologik, bioximik va morfologik o'zgarishlarning bosqichlaridir. Mashg'ulot davrlari esa, o'z mohiyati jihatidan pedagogik jarayonning birin-ketin keladigan stadiyalardir; ular sportchining o'sishiga maqsadga muvofiq ta'sir ko'rsatadigan ma'lum vosita va metodlardan unumli foydalanish bilan harakterlanadi. Demak, mashg'ulot davrlari - sport formasini rivojlantirishni boshqarish jarayonining birin - ketin keladigan stadiyalardir.

Mashg'ulot siklidagi davrlarning miqdori va davomiyligi aslida sport formasini o'stirish fazalarining miqdori va davomiyligi mos kelishi kerak. Biroq hamisha shunday bo'lavermaydi. Bunga ikkinchi darajali narsalar sabab bo'lishi mumkin. Boshqa xodisalar bo'lishi ham mumkin. Misol uchun sport formasi rivojlanishi ikkita siklini o'z ichiga olgan beshta mashg'ulot davridan iborat «ikkilangan» mashg'ulot siklini ko'rib chihimiz. Bunda davrlardan birining fonida sport mashg'ulotning tarkibiy qismlarini, jumladan yuklamalar hajmini va intensivligini o'zgartirish yo'li bilan sport formasining rivojlanish fazasini qisqartirish yoki cho'zish mumkin. Biroq bunda o'zboshimchalik bo'lmasligi kerak. Bu fazalarni cheksiz suratda uzaytirish ham, bexad qisqartirish ham mumkin emas, chunki ularning muddatlari ko'p jihatdan organizm rivojlanishi ichki qonuniyatlari



bilan belgilanadi va bir qator konkret sharoitlarga (sportchining oldindan tayyorlik darajasiga, sport turlarining xususiyatlariga va hokazolarga) bog'liq bo'ladi fundamental davri aslida sport formasiga kirish uchun mazkur konkret sharoitda zarur bo'lgan vaqtdan qisqa bo'lishi mumkin emas. Musobaqa davri sport formasini keyingi progreesga xalal bermagan holda saqlab turish imkoniyatlari yo'l qo'yganidan uzun bo'lishi mumkin emas. O'tish davrining muddatlari birinchi galda avvalgi yuklamalarning jamlangan miqdori hamda kuch - quvvatni tiklab olish jarayonining qancha davom etishiga bog'liq.

Mashg'ulot siklining umumiy uzunligini ko'pincha taqvim yili bilan belgilaydilar. Tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ko'p hollarda sport natijalarini o'stirishni ta'minlash uchun mazkur muddat to'la yetarlidir. Shu bilan birga sportning ayrim turlarida (og'ir atletika, yengil atletikaning tezkor - kuchlilik turlarida, suzishdagi, sprinter masofalarida va aftidan, sportning shu harakterdagi boshqa turlarida ham) sport formasini faqat bir yilda emas, hatto yarim yilda ham yangilash mumkinligi aniqlangan. Sportning bunday turlari uchun bir yillik hamda yarim yillik (yoki «ikkilangan») mashg'ulot sikllaridan, ularni ma'lum tartibda bir - biri bilan almashtirib, foydalanish maqsadga muvofikdir.

Har jihatdan qaraganda, yarim yillikdan kam bo'lgan sikllar sport formasini yangilash uchun doimiy asos bo'la olmaydi. Bir yillikdan ortiq; muddatli sikllar ba'zi xolarda ma'qulroq, bo'lib chiqishi xam mumkin.

Malakali sportchilar uchun davrlarning tahminan quyidagi muddatlarini belgilash mumkin:

Fundamental davri 3,5-4 oydan (bu yarim yillik va «ikkilangan» mashg'ulot tsikllari uchun harakterlidir) 5-7 oygacha (bir yillik tsikllarda);

Musobaqalar davri - 1,5-2 oydan (yarim yillik va «ikkilangan» siklda) 4-5 oygacha (bir yillik siklda); o'tish davri 3-4 haftadan (yarim yillik siklda) 6 haftagacha (bir yillik va «ikkilangan» sikllarda). Aftidan, juda ko'p sport turlari uchun davrlarning ratsional muddatlari ana shu chegaralarda bo'lishi mumkin. Bunda sportning bir xil turlari uchun ko'rsatilgan muddatlarning to'la diapazoni, boshqa turlari uchun esa faqat ayrim muddatlargina to'g'ri keladi.

Mashg'ulot davrlarining uzunligi sport bilan ko'p yillar davomida shug'ullanish jarayonida o'zgarmas bo'lib qolmaydi. Shuning uchun

yuqorida keltirilgan raqamlar barchaga baravar to'g'ri kelavermaydi. Ular asosan nisbatan yaxshi mashq, ko'rgan, shakllanib bo'lgan, o'sib borayotgan sportchilarga taalluqlidir. Mashq bilan chiniqqanlik qancha kam va mashg'ulotda qo'llaniladigan yuklamalar darajasi qancha past bo'lsa, muddatlardagi farq ham shuncha ko'p bo'ladi.

4 BOB.SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI TUZISH ASOSLARI

4.1.Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi.

Yuqori mahoratli (toifadagi) sportchilarni tayyorlash jarayonini, shartli ravishda, uchta o'zaro bog'liq tashkil etuvchilarga ajratish mumkin: jarayonni tizim (qurish), uni amalga oshirish va tayyorgarlikning borishini nazorat qilish.

Sport tayyorgarligini tuzish jarayonida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ma'lum tuzilma (struktura) asosida ta'minlanadi. U tashkil etuvchi komponentalarni () birlashtirishning nisbatan mustahkam tartibini, ularning bir - biri bilan qonuniy munosabatlarini va umumiy ketma - ketligini tashkil etadi.

Mashg'ulot tizimi, xususan, quyidagilar bilan harakterlanadi:

1) mashg'ulot mazmunini tashkil etadigan elementlarni (umumiy va maxsus jismoniy, taktik va texnik tayyorgarlik vositalarini, usullarini va boshqalarni) o'zaro aloqadorlik tartibi;

2) mashg'ulot yuklamasi parametrlarini (hajmi va intensivligining miqdoriy va sifat harakteristikalarini) kerakli o'zaro nisbati;

3) mashg'ulot jarayonining turli zvenolarini (alohida mashg'ulotlarni va ularning qismlarini, bosqichlarni, davrlarni, sikllarni) ma'lum ketma - ketligi. Ushbu zvenolar mazkur jarayonni fazalaridan yoki stadiyalaridan (pallalaridan) tashkil topgan bo'ladi hamda ularni borishi davomida mashg'ulot jarayoni qonuniy o'zgarishlarga uchraydi.

Mashg'ulot jarayoni davom etadigan vaqt masshtablariga bog'liq holda quyidagilarni o'zaro farq qiladilar:

a) mikrostrukturani - alohida mashg'ulot mashg'ulotining tuzilmasini, alohida mashg'ulot kuni tizimini va mikrotsiklni (masalan, haftalik tsiklni);

b) mezostrukturani – nisbatan tugallangan (masalan, umumiy davomiyligi yig'indisi bir oy atrofida bo'lgan) mikrosikllarni o'z tarkibiga olgan mashg'ulot bosqichlari tizimini;

v) makrostrukturani – yarim yillik, yillik va ko'pyillik singari katta mashg'ulot tsikllari tizimini.

Endigina yangi kelgan sportchidan to yuksak mahoratli sportchi darajasigacha davmi o'z ichiga oladigan ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayoni ketma – ket almashib boradigan hamda ko'p yillik tayyorgarlikning alohida bosqichlaridan iborat bo'lgan va sportchining yoshi va kvalifikatsion ko'rsatkichlari bilan bog'liq katta stadiyalar ko'rinishida tasvirlanishi mumkin (13 – rasm).

Ayrim sport turlarida ko'p yillik jarayonning stadiyalari va bosqichlari o'rtasida aniq chegaralar yo'qligini hamda ushbu stadiya va bosqichlarning aniq vaqt doiralari belgilash qiyinligini ta'kidlab o'tish lozim.

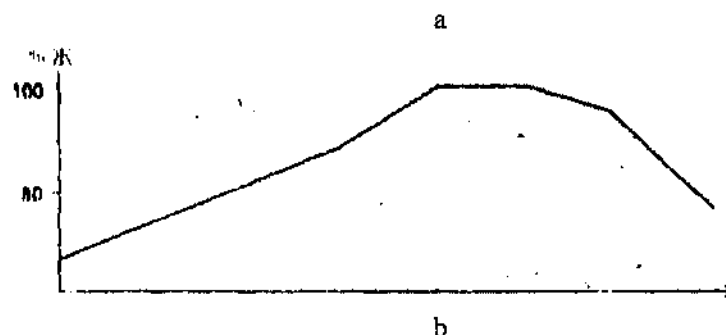
Ko'p yillik sport mashg'ulotsini ratsional tuzish quyidagi omillarni inobatga olish asosida amalga oshiriladi:

- tanlangan sport turida odatda eng yuqori natijalarga erishiladigan optimal yosh chegaralarini;

- bunday natijalarga erishish uchun muntazam tayyorgarlik davomiyligini;

- ko'p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichida mashg'ulotning ustivor yo'naluvchanligini;

	I	II	III	IV	V	VI	VII
Bosqichlar	Dastlabki tayyorgarlik	Boshlang'ich ixtisoslik	Chuqurlashtirilgan ixtisoslik	Sport takomillashuvi	Yuksak yutuqlar sporti	Yutuqlarni saqlab turish	Mashq bilan chaqqonlikni saqlab turish
Mashg'ulot yillari	1 – 2 – 3	4 – 5	6 – 7	8 – 9 – 10	4 yildan 12 yilgacha	-	-
Stadiyalar	Bazaviy tayyorgarlik		Individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish			Sportda ko'p ishlash	



3.1 – rasm. a – ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining namunaviy tizimi; b – sport yutuqlarining shartli darajasi.

- sportchi mashg'ulotlarni boshlagan pasport bo'yicha yoshini va maxsus mashg'ulotlar boshlangan biologik yoshini;

- sportchining individual xususiyatlarini va uning mahoratini o'sib borish tempini.

Sportchining ko'p yillik mashg'ulot va musobaqalar jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar asosida tuziladi:

1. Barcha yosh guruhlarida tayyorgarlikning vazifalarini, vositalarini, uslublarini, tashkiliy ko'rinishlarini aniq uzviyligini ta'minlaydigan yaxlit pedagogik tizim. Tanlangan sport turi uchun optimal yosh chegaralarida erishilgan eng yuksak natijalar ko'p yillik tayyorgarlik effektivligining assiy mezonini hisoblanadi.

2. Barcha yosh guruhlari uchun tayyorgarlik jarayonida eng yuksak natijalarga nisbatan maqsadli yo'naluvchanlik.

3. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida sportchi tayyorlanganligini turli tomonlarini optimal nisbati (bir xil o'lchov birliklarida bo'lishi).

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari hajmini (ular o'rtasidagi nisbat asta – sekinlik bilan o'zgaradi) qat'iy ortib borishi. Yildan yilga maxsus tayyorgarlik vositalarining solishtirma og'irligi mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmiga nisbatan ortib boradi va, mos ravishda, umumiy tayyorgarlik solishtirma og'irligi kamayib boradi.

5. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining hajmini va intensivligini ilgarilab ortib borishi. Navbatdagi yillik siklning har bir davri oldingi yillik siklning mos davriga nisbatan mashg'ulot

yuklamalarining ancha yuqori darajasi bilan boshlanishi va tugashi kerak.

6. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan foydalanish jarayonida, ayniqsa bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda, asta – sekinlikka (tadrijiylikka) aniq rioya qilish, chunki faqat ko'p yillik jarayonning barcha bosqichlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari sportchining biologik yoshiga va individual imkoniyatlariga to'liq mos kelgan holdagina hartomonlama tayyorlanganlik barqaror o'sishi mumkin.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot jarayonining ustivor yo'naluvchanligi jismoniy sifatlarning rivojlanishining ushbu sensitiv davrlarini inobatga olgan holda aniqlanadi. Shu bilan birga mazkur yosh davrlarida faol rivojlanadigan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga e'tibor qaratish maqsadga muvofiq. Ayniqsa umumiy chidamlilikni va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlanishidagi, umumiy chidamlilikni va kuchni rivojlanishidagi, ya'ni asosida turli fiziologik mexanizmlar yotgan sifatlarni birday o'lchamlarda o'zgarishiga rioya qilish muhim.

2-jadvalda maktab yoshidagi bolalarning bo'y - vazn ko'rsatkichlari va jismoniy sifatlari rivojlanishining taxminiy sensitiv (sezgir) davrlari keltirilgan.

Bo'y - vazn ko'rsatkichlari va jismoniy sifatlari	Yoshi, yillarda										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Bo'yi						+	+	+	+		
Vazni						+	+	+	+		
Maksimal kuchi							+	+		+	+
Tezkorlik		+	+	+					+	+	+
Tezkorlik – kuch sifatlari			+	+	+	+	+	+	+		
Chidamlilik (aerob imkoniyatlari)		+	+						+	+	+
Tezlikka chidamlilik									+	+	+

Aerob (glikolitik) imkoniyatlar										+	+	+
Ug'luvchanlik	+	+	+	+		+	+					
Koordinatsion qobiliyatlari			+	+	+	+						
Turg'unlik (muvozanat)	+	+	+	+	+	+	+	+				

3.1-jadval. Maktab yoshidagi bolalarning bo'y-vazn ko'rsatkichlari va jismoniy sifatlari rivojlanishining taxminiy sensitiv (sezgir) davrlari.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ratsional tuzish uchun u yoki bu sport turida eng yuqori sport natijalariga erishish uchun optimal muddatlarni inobatga olish kerak. Odatda, qobiliyatli sportchilar birinchi katta muvaffaqiyatlarga ixtisoslashgan tayyorgarlikning 4 – 6 yilidan keyin, eng yuksak yutuqlarga esa 7 – 9 yilidan keyin erishadilar.

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik jarayoni shartli ravishda 4 bosqichga: dastlabki tayyorgarlik, tanlangan sport turida boshlang'ich ixtisoslashgan tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan ixtisoslashgan tayyorgarlik, sport takomillashganligi bosqichlariga bo'linadi (3.2- jadval).

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi sport turi xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning sport tayyorlanganlik darajasi bilan aniqlanadi. Bosqichlar orasida aniq chegaralar yo'q va bo'lishi ham mumkin emas. Tayyorgarlikning navbatdagi bosqichiga o'tish to'g'risidagi masalani yechishda sportchining pasport bo'yicha va biologik yoshini, uning jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganlik darajasini, yoshiga mos mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyatini inobatga olish kerak.

Har xil sport turlarida ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni bosqichlarining yoshga bog'liq taxminiy chegaralari 4 – jadvalda keltirilgan.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi boshlang'ich sinf o'quvchilari yoshini o'z ichiga oladi va sport ixtisosligi boshlanishi bilan keyingi bosqichga o'tadi. Bu bosqichda mashg'ulot mashg'ulotlarida quyidagi masalalar hal qilinadi:

- 1) shug'ullanuvchilarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi imkoni bo'lgan bilimlarni o'zlashtirish;
 - 2) ayrim sport turlaridan olingan harakatlanish ko'nikma va malakalarining asosiy fondini shakllantirish, ularni mustahkamlash va takomillashtirish;
 - 3) o'sib kelayotgan organizmni garmonik shakllanishiga, salomatligini mustahkamlashga, jismoniy sifatlarini, ayniqsa tezkorlik, tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini, umumiy chidamlilikni har tomonlama tarbiyalashga yordam berish.
- Bolalarni tayyorlash vositalar, usullar va tashkiliy shakllarni xilma-xilligi, boshqa sport turlari elementlaridan, harakati va sport o'yinlaridan keng foydalanish bilan harakterlanadi. O'yin usuli mashqlarni hissiyotli va erkin bajarishga, o'quv mashg'ulotlarini takrorlashda bolalar qiziqishini saqlab turishga yordam beradi. Bu bosqichda bir xil, monoton o'quv materialini qo'llanishi nazarda tutilgan, katta jismoniy va ma'naviy – ruhiy yuklamali mashg'ulot mashg'ulotlari o'tkazilmasligi kerak.

Sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tayyorlik bosqichlari

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi	Bosqich davomiy ligi	Trenirovkaning ustivor yo'naluvchanligi	Sport maktabida o'rganuvchi guruh
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi	3 yil	Salomatlikni mustahkamlash va jismoniy rivojlanishni yaxshilash. Jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallash. Har xil sport turlari mashg'ulotlari asosida hartomonlama jismoniy tayyorlanganlikka erishish. Sport mashg'ulotlariga qiziqishni singdirish. Irodaviy sifatlarini tarbiyalash. Keyingi mashg'ulotlar uchun sport turini tanlash.	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi
Boshlang'ich ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi	2 yil	Hartomonlama jismoniy tayyorlanganlikka erishish. Tanlangan sport turi va boshqa jismoniy mashqlar texnikasi asoslarini egallash. Asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Har xil sport turlarida (ko'p yo'nalishli tayyorgarlik asosida) musobaqalarda ishtirok etish yo'li bilan musobaqa tajribasiga ega bo'lish. Sport iqtidori va qobiliyatlarini aniqlash (sport orientatsiyasi). Sport ixtisosligini aniqlashtirish.	O'quv – trenirovka guruhi, birinchi – ikkinchi o'qish yillari
Chuqurlashgan ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi	2–3 yil	Tanlangan sport turi texnikasini va maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtirish. Tayyorlanganlik darajasini oshirish. tanlangan sport turida musobaqa tajribasini jamlash. Irodaviy sifatlarini takomillashtirish.	O'quv – trenirovka guruhi, uchinchi – beshinchi o'qish yillari
Sport takomillashtirish bosqichi	2–3 yil	Tanlangan sport turi texnikasini va maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtirish. Taktik tayyorlanganlik darajasini oshirish. zaruriy trenirovka yuklamalarini o'zlashtirish. Mazkur ixtisoslikda birinchi katta muvaffaqiyatlar sohasi uchun xarakterli bo'lgan sport natijalariga (sport ustasi normativi) erishish. Musobaqa tajribasini va ruhiy tayyorlanganlikni takomillashtirish	Sport takomillashtirish guruhi

3.2 ... jadval.
Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik bosqichlarining yoshga bog'liq taxminiy (minimal) chegaralari.

Sport turi	Dastlabki tayyorgarlik bosqichi (yil)	Boshlan g'ich ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi (yil)	Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi (yil)	Sport takomillashganligi bosqichi (yil)
Sport gimnastikasi	7-9 (o'g'il b.) 6-8 (qiz. b.)	10-11	12-13	14 va undan katta
Suzishi	7-9	9-10	11-12	13 va undan katta
Basketbol	8-10	10-11	12-13	14 va undan katta
Futbol	8-10	11-12	13-15	16 va undan katta
Voleybol	9-10	11-12	13-15	16 va undan katta
Konkida tezkor yugurish	9-11	12-13	14-16	17 va undan katta
Yengil atletika	9-11	12-13	14-15	16 va undan katta
CHang'ida yurish	9-11	12-13	14-15	16 va undan katta
SHaybali xokkey	9-11	12-13	14-16	17 va undan katta
Boks	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Kurash	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Velospport	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Akademik eshkak eshish	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Baydarka va kanoeda eshkak eshish	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
O'q otish	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Zamonaviy beshkurash	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Og'ir atletika	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Qilichbozlik	10-12	13-14	15-16	17 va undan katta
Ot sporti	11-13	14-15	16-17	18 va undan katta

Hoshlang'ich ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorlanganliklarini ta'minlash, ular tomonidan ratsional sport texnikasini egallashlarini davom yetkazish, har bir sport turi uchun optimal bo'lgan yoshda eng yuksak natijalarga erishish uchun eng qulay zamin yaratish - bu bosqichning asosiy vazifalari hisoblanadi.

Ixtisoslashganlik tor yo'naluvchanlik emas, balki «ko'p tomonlama» harakterga ega bo'ladi.

Tanlangan sport turi texnikasi va boshqa jismoniy mashqlar usullarini egallash bilan bir qatorda tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashishi uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarga va harakatlanish ko'nikma va malakalariga ham alohida e'tibor qaratiladi.

Tor ixtisoslashgan ko'nikmaga nisbatan uncha katta bo'lmagan hajmdagi maxsus mashqlar bajarib borilganda hartomonlama tayyorgarlik keyinchalik sport takomillashuvi uchun eng istiqbolli bo'ladi.

Boshlang'ich ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi yillarida mashg'ulot umumiy intensivligini biroz ortib borgani sayin hajmning ortishi yuklamalar dinamikasining ustivor tendentsiyasi bo'lishi kerak. Mashqlar shiddati ortib borishiga qaramay, uning o'sish darajasini umumiy hajmni o'sishiga nisbatan ancha tor chegaralarda me'yoriylashtirish kerak. Organizmning shiddatli o'sishi va yetilishi paytida yuklamalar kuchlanganligi me'yoriga rioya qilishda alohida sinchkovlik talab qilinadi, chunki bunday paytlarda tabiiy plastik, energetik va regulyatsion jarayonlar keskin faollashadi va buning o'zi ham organizm uchun o'ziga xos yuklama hisoblanadi.

Mashg'ulotning katta sikllari kengaytirilgan tayyorgarlik davri bilan harakterlanadi. Musobaqalar davri go'yoki jamlangan ko'rinishda keltirilgan.

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichi sportchi hayotining yuqori ishlash qobiliyatini va organizmni kuchlanishli mashg'ulotlar jarayonida namoyon bo'ladigan noqulay omillarga nisbatan rezistentligini ta'minlaydigan barcha funksional tizimlarini shakllanishi asosan yakunlangan davriga to'g'ri keladi. Bu bosqichda mashg'ulot jarayoni yaqqol ifodalangan ixtisoslashganlikni qabul qiladi. Maxsus tayyorgarlikning solishtirma og'irligi maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini

bajarilishiga ajratiladigan vaqtni ortishi hisobiga qat'iy ortib boraveradi.

Mashg'ulot yuklamalarining yig'indi hajmi va shiddatligi o'sishda davom etaveradi. Tanlangan sport turida musobaqalar soni sezilarli darajada ortadi. Mashg'ulot va musobaqalar tizimi yanada ko'proq individuallashadi. Mashg'ulot vositalari o'z shakli va mazmuniga ko'ra ko'proq darajada sportchi ixtisoslashgan sport turidagi musobaqa mashqlariga mos keladi.

Bu bosqichning asosiy vazifasi murakkablashgan sharoitlarda sport texnikasini takomillashgan va variativ holatda egallashni, uni individuallashtirishni, sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashishiga xizmat qiladigan jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlanishini ta'minlashdan iborat.

Sportni takomillashtirish bosqichi yuksak sport natijalariga erishish uchun eng qulay yosh bilan mos tushadi. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etish bu bosqichning asosiy vazifalari hisoblanadi. Shuning uchun mashg'ulot oldingi bosqichlarga nisbatan yanada ko'proq ixtisoslashganlik yo'nalishiga ega bo'ladi. Sportchi musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotni samarasi vositalari, usullari va tashkiliy ko'rinishlari kompleksining barchasidan foydalanadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati yuqori darajaga ko'tariladi. Katta yuklamali mashg'ulot mashg'ulotlardan tobora ko'proq foydalaniladi, haftalik mikrosikllarda mashg'ulotlar soni 10 - 15 taga etadi va undan ham ortadi. Mashg'ulot jarayoni yanada ko'proq individuallashadi va sportchining musobaqa faoliyati xususiyatlarini inobatga olgan holda tuziladi.

4.2. Kichik sikllarda (mikrotsikllarda) mashg'ulotlarni tashkil etish

Mikrotsikl – bu mashg'ulotning ko'p hollarda bir hafta yoki taxminan bir hafta davom etadigan kichik sikli bo'lib ikkitadan bir nechttagacha mashg'ulotlardan tashkil topgan bo'ladi.

Mikrotsiklning tashqi alomatlarini quyidagilar hisoblanadi:

-uning tuzilmasida (strukturasida) ikkita fazani – stimulyatsion (kumulyativ) va tiklanuvchi (yuklamani bekor qilish va dam olish) fazalarni mavjudligi. Shu bilan birga ushbu fazalarni (vaqt bo'yicha) teng bo'lish hollari faqat boshlovchi sportchilar mashg'ulotlaridagina uchraydi. Tayyorgarlik davrida stimulyatsion faza tiklanuvchi

fazadan katta, musobaqalar davrida esa ularning o'zaro nisbati yanada variativroq bo'lishi;

-ko'p hollarda tiklanish fazasi mikrosikl o'rtasiga to'g'ri kelishiga haramay mikrosiklning tugashi tiklanish fazasi bilan bog'liq bo'lishi;

-turli yo'naluvchanlikka, turli hajmga va turli intensivlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarni optimal ketma – ketlikda muntazam takrorlanuvchanligi alomati.

har xil sport turlarida mashg'ulot jarayonini tahlil qilish mashg'ulot mikrosikllarining yo'nalishlari: tortuvchi, bazaviy, nazorat – tayyorlov, keltiruvchi, shuningdek musobaqa va tiklanish bo'yicha ma'lum umumlashgan sonini ajratish imkoniyatini beradi.

Alohida sport turlari amaliyotida mikrosikllarning to'rttadan to'qqiztagacha bo'lgan oraliqdagi turi uchraydi.

Tortuvchi mikrosikllar uncha katta bo'lmagan yuklamlar yig'indisi bilan harakterlanadi va sportchi organizmini kuchlanishli mashg'ulot ishiga olib kelishga yo'naltirilgan. Ular tayyorlov davrining birinchi mezosiklida, shuningdek kasallikdan keyin qo'llanadi.

Bazaviy mikrosikllar (umum tayyorgarlik) yuklamalarning katta yig'indi hajmi bilan harakterlanadi. Ularning asosiy maqsadi – sportchi organizmida adaptatsion (moslashuv) jarayonlarini rag'batlantirish, texnik – taktik, jismoniy, irodaviy, maxsus ruhiy tayyorgarlikning bosh masalalarini echish. (Irodaviy tayyorgarlik – sportchi uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarni: maqsadga intiluvchanlikni, jasoratni, dadillikni, qat'iylikni, sabot-matonatni va boshqalarni shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llanadigan ta'sirlar tizimi.) Shu sababli ham mikrosikllar tayyorlov davrining asosiy mazmunini tashkil etadi.

Nazorat – tayyorlov mikrosikllari maxsus tayyorlov va modeli mikrosikllarga bo'linadi.

Mashg'ulot yuklamasining o'rtacha hajmi va yuqori musobaqa shiddati yoki unga yaqin shiddat bilan harakterlanadigan maxsus tayyorlov mikrotsikllari musobaqalarda maxsus ish qobiliyatining kerakli darajasiga erishishga, texnik – taktik ko'nikma va malakalarni hamda maxsus ruhiy tayyorgarlikni sayqallashtirishga yo'naltirilgan.

Modelli mikrotsikllar mashg'ulot faoliyat jarayonida musobaqa reglamentini modellashtirish bilan bog'liq hamda sportchining tayyorlanganlik darajasini nazorat qilishga va jamlangan

harakatlanish potentsialini amalga oshirish qobiliyatlarini yaxshilashga yo'naltirilgan. Undagi yuklamaning umumiy darajasi bo'lg'usi musobaqadagi yuklamadan yuqori bo'lishi mumkin (ortib boruvchi ta'sir qoidasi).

Bu nazorat – tayyorlov mikrosikllarining ikki turidan tayyorlov va musobaqa davrlarining yakuniy bosqichlarida foydalaniladi.

Tortuvchi mikrosikllar. Ushbu mikrosikllarning mazmuni rang – barang bo'lishi mumkin. U sportchini musobaqalarga olib kelish tizimiga, yakuniy bosqichda bosh startlarga uni tayyorlash xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ularda to'laqonli tiklanish va ruhiy sozlash masalalari hal qilinishi mumkin. Umumiy holda ular yuklamalarning uncha katta bo'lmagan hajmi va yig'indi shiddati bilan harakterlanadi.

Tortuvchi mikrosikllar odatda kuchlanishli, bazaviy, nazorat – tayyorlov mikrosikllari seriyasini yakunlaydilar. Kuchlanishli musobaqa faoliyatidan keyin ham tiklanish mikrosikllari rejalashtiriladi. Ularning asosiy roli sportchining organizmida tiklanish va moslashish (adaptatsiya) uchun optimal sharoitlarni ta'minlashga olib keldi. Bu ana shunday mikrosikllarning yig'indi yuklamasi uncha katta bo'lmagligiga, ularda faol dam olish vositalarini qo'llashga zamin yaratadi.

Musobaqa mikrosikllari musobaqa dasturlariga mos keladigan asosiy rejimga ega bo'ladi. Ushbu mikrosikllarning tuzilmasi va davomiyligi har xil sport turlarida musobaqalarning xususiyatlari, startlarning umumiy soni va startlar orasidagi pauzalar bilan aniqlanadi. Bunga bog'liq holda musobaqa mikrosikllari startlar, ularga bevosita olib kelish va tiklanish mashg'ulotlari bilan cheklanishi mumkin, shuningdek ayrim startlar va o'yinlar o'rtasidagi intervallarda maxsus mashg'ulotlar ham kiritilishi mumkin.

Sport amaliyotida zarbdor mikrosikllar deb nom olgan mikrosikllar keng qo'llanadi. Ulardan biron – bir musobaqaga tayyorgarlik ko'rish vaqti cheklangan, sportchi esa tezroq ma'lum adaptatsiya (moslashish) qayta o'zgartirishlariga erishishi talab qilinadigan hollarda foydalaniladi. Shu bilan birga yuklama hajmi, uning shiddati, texnik murakkabligi va ruhiy kuchlanganligi oshirilgan mashqlar kontsentratsiyasi, mashg'ulotlarni tashqi muhitning ekstremal sharoitlarida o'tkazish singarilar zarbdor element bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, yillik siklning bosqichi va uning

vazifalariga bog'liq holda bazaviy, nazorat – tayyorlov va musobaqa mikrosikllari ham zarbdor bo'lishi mumkin.

Alohida mikrosikllarda tayyorlanganlikning turli tomonlarini takomillashishini ta'minlaydigan turli yo'nalishlardagi ishlar ham, yillik va ko'p yillik tayyorgarlikning aniq bosqichlarida mashg'ulotlar tashkil etish qonuniyatlariga mos holda ustivor yo'nalishi ozmi ko'pmi yuqori ifodalangan ishlar ham rejalashtirilishi kerak.

4.3. O'rtacha sikllarda (mezotsikllarda) mashg'ulotlarni tuzilishi

Mezotsikl – bu o'rtacha mashg'ulotlar sikli bo'lib, 2 haftadan 6 haftagacha davom etadi hamda mikrosikllarning nisbatan tugallangan qatoridan tashkil topgan bo'ladi.

Mezotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tuzish uni tayyorgarlik davrining yoki bosqichining bosh vazifasiga mos holda tuzilmasini ta'minlash, tayyorgarlikning turli vosita va usullarini maqsadga muvofiq birlashtirish, pedagogik ta'sir omillari va tiklanish usullari o'rtasidagi moslikni ta'minlash, turli sifatlar va qobiliyatlarni tarbiyalashda uzviylikka erishish imkoniyatini beradi.

Mezotsikllarning tashqi alomatlarini quyidagilar hisoblanadi:

1) bir qator (odatda birjinsli) mikrosikllarni yagona ketma – ketlikda takroran o'rganib chiqish yoki ma'lum ketma – ketlikda turli mikrosikllarni navbatma – navbat almashtirib bajarish. Shu bilan birga ular tayyorlov davrida ko'proq takrorlanadi, musobaqalar davrida esa navbatma – navbat o'rin almashadilar;

2) mezotsiklni almashtirish. U mikrosikllarning bir yo'naluvchanligini boshqasi bilan almashtirish orqali harakterlanadi;

3) mezotsikl tiklanish (yuklamani bekor qilish) mikrosikli, musobaqalar yoki nazorat tadqiqotlari bilan yakunlanadi.

Har xil sport turlarida mashg'ulot jarayonlarini tahlil qilish tipik: tortuvchi, bazaviy, nazorat – tayyorlov, musobaqa oldi, musobaqa, tiklanish mezotsikllarining ma'lum sonini ajratish imkoniyatini beradi.

Tortuvchi mezotsikllar. Ularning asosiy vazifasi – sportchilar tomonidan ixtisoslashgan mashg'ulot ishini samarali bajarilishiga asta – sekinlik bilan olib kelish. Bu sportchi organizmi tizim va mexanizmlarining ishlash qobiliyatini oshirish yoki tiklashga yo'naltirilgan hamda chidamlilikning turli komponentalari darajasini aniqlaydigan mashqlarni qo'llash; tezkorlik – kuchlilik sifatleri va

egiluvchanlik; harakatlanish ko'nikma va malakalarni tashkil topishi bilan ta'minlanadi. Ushbu mezosikllar mavsum boshlanishida, kasallik yoki shikastlanishdan keyin, shuningdek mashg'ulot jarayonidagi majburiy yoki rejalashtirilgan boshqa tanaffuslardan keyin qo'llanadi.

Bazaviy mezosikllar. Ularda organizmning asosiy tizimlari funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorlanganlikni takomillashtirish bo'yicha asosiy ish rejalashtiriladi. Uning mashg'ulot dasturi vositalarning barcha to'plamidan foydalanish, hajmi va intensivligi bo'yicha katta mashg'ulot ishi, katta yuklamali mashg'ulotlardan keng foydalanish bilan harakterlanadi. Bazaviy mezosikllar tayyorlov davrining asosini tashkil etadi, musobaqa davrida esa startlar davomida yo'qotilgan (sarflangan) jismoniy malaka va ko'nikmalarni tiklash maqsadida kiritiladi.

Nazorat – tayyorlov mezosikllari. Musobaqa sharoitlariga maksimal yaqinlashtirilgan musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini keng qo'llanishi ushbu mezosikllarda mashg'ulot jarayonining harakterli xususiyatlari hisoblanadi. Bu mezosikllar, odatda, musobaqa yuklamalariga mos yoki ularga yaqinlashtirilgan yuqori shiddatdagi mashg'ulot yuklamalari bilan harakterlanadi. Ulardan tayyorlov davrining ikkinchi yarmida va musobaqa davrida kuchlanishli startlar o'rtasida, agar uni o'tkazish uchun zarur vaqt yetarli bo'lsa, oraliq mezosikllari sifatida foydalaniladi.

Musobaqaoldi (keltiruvchi) mezosikllar sportchini tayyorlash davomida aniqlangan ayrim kamchiliklarni bartaraf qilish hisobiga sport formasini butunlay tiklash, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo'ljallangan.

Ushbu mezosikllarda maqsadga yo'naltirilgan ruhiy va taktik tayyorgarlik alohida o'rin egallaydi. Bo'lg'usi musobaqa rejimini modellashtirishga muhim o'rin ajratiladi.

Mazkur mezosikllarda yuklamalar dinamikasining umumiy tendentsiyasi, odatda, bosh musobaqalar oldidan mashg'ulotning yig'indi hajmini va uning intensiv vositalari hajmini asta – sekinlik bilan kamaytirib borilishi bilan harakterlanadi. Bu organizmda mashg'ulotning kumulyativ effektini «kechiktirilgan transformatsiyasi» mexanizmini mavjudligi bilan bog'liq. Bu mexanizm sport yutuqlarining cho'qqisi go'yoki yuklamaning umumiy va eng shiddatli hajmlar cho'qqilaridan vaqt bo'yicha ortda holayotgan

kanligidan iborat. Bu mezosikllar bevosita bosh startga tayyorgarlik bosqichi uchun harakterli va sportchilarni klimatik – jug'rofiy sharoitlari keskin farq qiladigan yangi joyga o'tganda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Musobaqa mezosikllari. Ularning tuzilishi sport turining ixtisoslashganligi, sport faoliyati taqvimi xususiyatlari, sportchining kvalifikatsiyasi va tayyorlanganlik darajasi bilan aniqlanadi. Ko'pgina sport turlarida musobaqalar yilning 5 – 10 oyi davomida o'tkaziladi. Bu vaqt davomida bir nechta musobaqa mezosikllari o'tkazilishi mumkin. Eng oddiy hollarda mazkur tipdagi mezosikllar bitta tortuvchi va va bitta musobaqa mikrosikllaridan tashkil topgan bo'ladi. Bu mezosikllarda musobaqa mashqlari hajmi ko'paygan bo'ladi.

Tiklanish mezosikli o'tish davrining asosini tashkil etadi va kuchlanishli musobaqalar seriyasidan keyin tashkil etiladi. Ayrim hollarda mazkur mezosikli jarayonida namoyon bo'lgan kamchiliklarni bartaraf qilishga yoki mazkur sport turi uchun muhim hisoblanmaydigan jismoniy qobiliyatlarni qiyomiga yetkazib olishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanish mumkin.

Musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi sezilarli darajada kamaytiriladi.

4.4. Katta sikllarda (makrosikllarda) mashg'ulot jarayonini tuzish

Makrosikl – bu yarim yillik (ayrim hollarda 3 – 4 oylik), bir yillik, ko'p yillik (masalan, to'rt yillik) tipidagi sport formasini rivojlantirish, barqarorlashtirish va takomillashtirish hamda sport formasini vaqtincha yo'qotish bilan bog'liq bo'lgan va yakunlangan davr, bosqich, mezosikllardan tashkil topgan katta mashg'ulot siklidir.

Ko'p yillik makrosikllarda mashg'ulot jarayonini (yuksak yutuqlar bosqichida) tuzish. Sport amaliyotida bosh musobaqalarga – to'rt yilda bir marta o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlariga, yoshlar uchun esa – spartakiada va universiadalarga tayyorgarlik ko'rish bilan bog'liq bo'lgan to'rt yillik sikllarni ajratish qabul qilingan. To'rt yillik olimpiada siklini tuzish variantlari 4 – jadvalda keltirilgan.

Yillik sikllarda mashg'ulot jarayonini tuzish. Yuksak mahoratli (kvalifikatsiyali) sportchilarni tayyorlashda bitta makrosikl asosida (bir siklli), ikkita makrosikl (ikki tsikli) va uchta makrosikl (uch siklli) asosida yillik mashg'ulotlarni tuzish uchrab turadi (14 - rasim). har bir makrosiklda quyidagi uchta davr: tayyorlov, musobaqa va

o'tish davrlari o'zaro ajratiladi. Mashg'ulot jarayonini ikki yoki uch siklli tuzishda «ikkilangan» va «ketma-ket qo'yilgan» sikllar deb ataladigan variantlardan ko'p foydalaniladi. Bunday hollarda birinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasidagi o'tish davrlari ko'pincha rejalashtirilmaydi, avvalgi makrosiklning musobaqa davri keyingi makrosiklning tayyorlov davriga «silliqlik» o'tib ketadi.

Tayyorlov davri sport formasini vujudga keltirishga – asosiy musobaqalarga (umumiy va maxsus) tayyorgarlikning mustahkam asosini (fundamentini) yaratishga va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etishga, tayyorgarlikning turli tomonlarini takomillashtirishga haratiladigan.

3.3 – jadval.

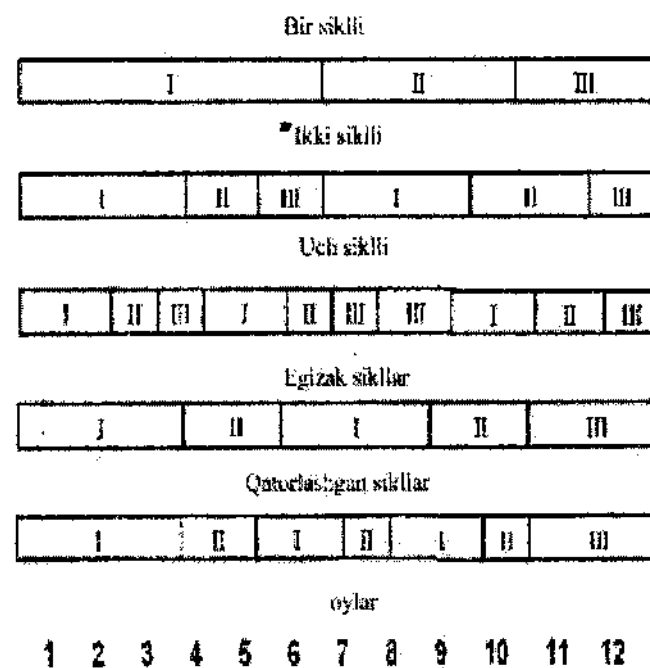
4 yillik olimpiada siklini tuzish variantlari (umumiy hajm va oshirilgan shiddat yuklamalari hajmi dinamikasi)*.

Variant	1 – yil	2 – yil	3 – yil	4 – yil	Tavsiya etiladi
Birinchi	umumiy hajm va oshirilgan shiddatli yuklamalar hajmini o'sishi				O'zining birinchi olimpiadasiga tayyorlanayotgan yosh sportchilarga
Ikkinchi	umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi o'sishi		umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi barqarorlashish		YOsh va tajribali sportchilarga
Uchinchi**	umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi pasayishi	umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi o'sishi	umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi pasayishi	umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi o'sishi	O'zining ikkinchi yoki uchinchi olimpiadasiga tayyorlanayotgan tajribali sportchilarga
To'rtinchi	umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi barqarorlashishi		umumiy hajm va oshirilgan shiddatdagi yuklamalar hajmi pasayishi		Adabiyotlarda ko'p uchraydi, biroq amaliyotda analoglari kam

* jadvalda B. B. Gilyazova materiallaridan foydalanilgan.

** Uchinchi variantning xususiy hollari: siklning 1 -, yoki 2 -, yoki 3 - yuklamani bekor qilish (razgruzka) yilida siklning keyingi yilida ko'rsatkichlar ortishi bilan umumiy hajmning va oshirilgan shiddatdagi yuklama hajmining to'liqinsimon dinamikasi yo'naltirilgan.

Musobaqa davrida sport formasini barharorlashtirish mashq bilan chiniqqanlikning turli tomonlarini yanada takomillashtirish orqali amalga oshiriladi, integral tayyorgarlik ta'minlanadi, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va musobaqalarning o'zi o'tkaziladi. O'tish davri (sport formasini vaqtincha yo'qotish davri) yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin sportchining jismoniy va ruhiy potentsialini tiklanishiga, navbatdagi makrosiklga tayyorlanishga yo'naltirilgan.



3.1. – rasm. Yillik siklda tayyorgarlik jarayonini tuzish variantlari (V. N. Platonov ma'lumotlari bo'yicha): I – tayyorlov davri; II – musobaqa davri; III – o'tish davri.

Tayyorlov davri (fundamental tayyorgarlik davri) quyidagi ikkita katta bosqichga bo'linadi:

- 1) umumtayyorgarlik (yoki bazaviy) bosqich;
- 2) maxsus tayyorlanish bosqichi.

Umumtayyorgarlik bosqich. Bosqichning asosiy vazifalari – sportchilarning jismoniy tayyorlanganlik darajasini oshirish, aniq sport turida yuksak sport yutuqlarining asosini tashkil etadigan jismoniy sifatlarni takomillashtirish, yangi murakkab musobaqa dasturlarini o'rganish. Ushbu bosqichning davomiyligi yillik tsiklda musobaqa davrlari soniga bog'liq va, odatda, 6 – 9 haftani tashkil etadi (ayrim sport turlarida 5 haftadan 10 haftagacha oralig'da tebranadi).

Mazkur bosqich ikkita, ayrim hollarda uchta mezosikllardan iborat bo'ladi. Birinchi mezotsikl (2 – 3 mikrosikl davom etadi) – tortuvchi mezotsikl bo'lib, u oldingi o'tish davri bilan chambarchas bog'liq hamda hajmi bo'yicha yuksak mashg'ulot yuklamalarini bajarish uchun tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi. Ikkinchi mezotsikl (3 – 6 mikrosikl davom etadi) bazaviy mezotsikl bo'lib, bosqichning bosh vazifalarini yechishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu mezotsiklda mashg'ulot vositalari umumiy hajmlarini, asosiy sifatlarni rivojlantiruvchi hamda yangi musobaqa dasturlarini o'rganishga zamin yaratuvchi intensiv vositalarning biryo'nalishdagi xususiy hajmlarini oshirish davom etadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi. Bu bosqichda mashg'ulot yuklamalari hajmi va jismoniy tayyorlanganlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan hajmlar stabilashtiriladi hamda mashg'ulotning texnik – taktik vositalari hisobiga intensivlik oshib .Bosqichning davomiyligi 2 – 3 mezotsiklni tashkil etadi.

Musobaqa davri (asosiy musobaqalar davri). Maxsus tayyorlanganlikning erishilgan darajasini yanada ko'tarish va musobaqalarda yuksak sport natijalariga erishish bu bosqichning asosiy vazifalari hisoblanadi. Mazkur vazifalar musobaqa va ularga yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida hal qilinadi.

Musobaqalar davrida maxsus tayyorgarlik jarayonini tashkil etish bosh musobaqalar kalendariga mos holda amalga oshiriladi.

Muturatti sportchilarda bunday kalendarlar bo'yicha bosh musobaqalar, odatda, ko'pchilik sport turlarida 2 – 3 tadan ko'p bo'lmaydi. Boshqa barcha musobaqalar yoki mashg'ulotlanish, yoki ijorat harakteriga ega bo'ladi; odatda, ularga maxsus tayyorgarlik ko'rilmaydi. Ularning o'zi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishning muhim tashkil etuvchi zvenosi hisoblanadi.

Musobaqa davri, ko'pchilik hollarda, ikki bosqichga:

- 1) erta startlar yoki sport formasini rivojlantirish bosqichi
- 2) bosh startga bevosita tayyorlanish bosqichiga bo'linadi.

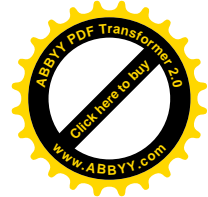
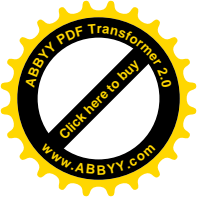
Erta startlar yoki sport formasini rivojlantirish bosqichi.

4-6 mikrotsikl davom etadigan ushbu bosqichda tayyorlanganlik darajasini oshirish, sport formasiga chiqish va musobaqa mashqlaridan foydalanish jarayonida yangi texnik – taktik malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish masalalari hal etiladi. Mazkur bosqich oxirida, odatda, bosh tanlov musobaqasi o'tkaziladi.

Bosh startga bevosita tayyorlanish bosqichi. Ushbu bosqichda quyidagi masalalar hal etiladi:

- bosh tanlov musobaqalari va mamlakat birinchiligidan keyin sportchi ishlash qobiliyatini tiklash;
- jismoniy va texnik – taktik tayyorgarlikning malaka va ko'nikmalarni yanada takomillashtirish;
- regulyatsiya va o'z – o'zini mustaqil regulyatsiya qilish hisobiga sportchilarni yuksak ma'naviy – ruhiy tayyorgarlik darajasini yaratish va saqlab turish;
- startga olib kelish va tayyorlanganlik darajasini nazorat qilish maqsadida musobaqa faoliyatini modellashtirish;
- tayyorgarlikning hamma (jismoniy, texnik, taktik va ma'naviy – ruhiy) tomonlarini imkon qadar maksimal sport natijasiga aylantirish maqsadida ulardan maksimal foydalanish uchun optimal shart – sharoitlarni ta'minlash.

Mazkur bosqichning davomiyligi 6 – 8 hafta oralig'ida tebranadi. U, odatda, ikki mezosikldan tashkil topgan bo'ladi. Ulardan biri (yig'indi yuklamasi katta bo'lgani) – yuksak darajadagi sport yutuqlariga zamin yaratadigan mezotsikl – sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishga, boshqa biri – sportchini sport turi xususiyatlarini, ishtirokchilar tarkibini, tashkiliy, iqlim va boshqa omillarni inobatga olgan holda aniq musobaqalarda ishtirok yetishiga olib kelishga yo'naltirilgan.



O'tish davri. O'tgan yil va makrosikllardagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin to'laqonli dam olishni ta'minlash, shuningdek navbatdagi makrosiklni boshlanishiga sportchining optimal tayyorgarligini ta'minlash uchun mashg'ulotlanganlikning ma'lum darajasini saqlab turish mazkur davrning asosiy masalalari hisoblanadi. Bu yerda to'laqonli jismoniy va, ayniqsa, ma'naviy – ruhiy tiklanishga alohida e'tibor qaratilishi kerak. Ushbu masalalar o'tish davrining davomiyligini, qo'llanadigan vosita va usullar tarkibini, yuklamalar dinamikasini va boshqalarni aniqlab beradi.

O'tish davrining davomiyligi, odatda, 2 haftadan 5 haftagacha oraliqda tebranadi hamda sportchi ko'p yillik tayyorgarlikning qaysi bosqichida ekanligiga, yil davomida mashg'ulotlarni tuzish tizimiga, musobaqa davrining davomiyligiga, murakkabligiga va asosiy musobaqalar mas'uliyatiga, sportchining individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

O'tish davridagi mashg'ulotlar ishning yig'indi hajmini kamayishi va kam (uncha katta bo'lmagan) yuklamalar bilan harakterlanadi. Masalan, tayyorlov davriga nisbatan ish hajmi taxminan 3 martaga qisqaradi; haftalik mikrosikl davomida mashg'ulotlar soni, odatda, 3 – 5 tadan ortmaydi; katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmaydi va hokazolar. O'tish davrining asosiy mazmunini faol dam olishning turli – tuman vositalari va umumtayyorgarlik mashqlari tashkil etadi.

O'tish davri oxirida yuklama asta – sekin ortib boradi, faol dam olish vositalari kamaytiriladi, umumtayyorgarlik mashqlari soni oshiriladi. Bu navbatdagi makrosiklning tayyorgarlik davrini birinchi bosqichiga ancha silliqroq o'tish imkonini beradi.

O'tish davri to'g'ri tuzilganda (tashkil etilganda) sportchi faqat o'tgan makrosikldan keyin to'liq tiklanibgina va tayyorlov davrida faol ishlashga sozlanibgina (tayyorlanib) holmay, balki oldingi yilning xuddi shunday davriga nisbatan ancha yuqori tayyorlanganlik darajasiga erishadi ham.

Bitta makrosikl doirasida davrlarning hamda ularning tashkil etuvchi tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi va mazmuni ko'pgina omillar bilan aniqlanadi. Ularning ayrimlari sport turining xususiyatlari – effektiv musobaqa faoliyati tuzilmasi (strukturasi), sportchi tayyorlanganlik darajasi, mazkur sport turida vujudga kelgan musobaqalar tizimi bilan; boshqalari – ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, turli sifat va qobiliyatlarni shakllanish qonuniyatlari va shu

singarilar bilan; uchinchilari – tayyorgarlikni tashkil etish (markazlashtirilgan yoki mahalliy sharoitlarda tayyorgarlik), klimatik sharoitlar (issiq ob – havo, o'rtacha tog'lik), moddiy – texnik ta'minlanganlik darajasi (trenajerlar, asbob – uskunalar va qurilmalar, tiklanish vositalari, maxsus ovqatlanish rejimi va shu singarilar) bilan bog'liq.

5. BOB.SPORTCHINI TAYYORLASH TIZIMI

5.1. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar va trenir bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

-bugungi sportchilar erishgan yuksak ko'rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, olamni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.

-Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo'lib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitda axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo'lgan talabni benihoya oshiradi.

-Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralari qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

-Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga

oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. Shunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

-mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funksional uslublarga to'laqonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab yetkazishning o'ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

4.1.-jadval

4.1.-jadval		
	Shart-sharoit	
Ilm olish	Sportchi	Mashg'ulot
Rivojlanish		Musobaqalar
Tarbiya	Trener	Kuchni tiklash
Ilmiy metodik ta'minot guruhi	Ta'minot guruhi	Moddiy texnik va xo'jalik ta'minoti guruhi

Sportchini tayyorlab yetkazish usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo'yicha tayyorlashni izchillikni bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xamjihatligi samarasidir.

1. Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa,

organizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. Vaholanki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

4.2.-jadval

4.2.-jadval		
Tashkilotchi		
Musobaqa va o'quv yig'inlarni uyushtirish	G'oyaviy-tarbiyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati
Tashkilotlar bilan muloqot		Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish haqidagi ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish		Bo'sh vaqt va xordiq chiqarish

2. Sportchini tayyorlab yetkazish uslublarini ko'zdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Ko'rinib turibdiki, g'oyaviy-tarbiyaviy ish va aqloqiy-irodaviy hislatlarining tarbiyalash birinchi o'ringa qo'yilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yo'lga qo'yilgan taqdirdagina, o'zini, trenirni, komanda a'zolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida ko'rsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va o'ega ahloqsizlarga qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar-tusarini bilmay qolgan, og'zi katta, mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sig'inishni talab qiluvchilar hali ko'p uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasining to'g'ri yo'lga qo'yilmaganligi, modalar ketidan quvish, sportchilarimiz sha'niga (ayniqsa, chet ellarda) dog' tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud.

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas'uliyatli jarayondir. Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki,

ular sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o'z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o'tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik sikl rejasiga to'g'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

4.3.jadval

Yillik siklda yuqori tasnifli sportchilarni rasmiy musobaqa va startlarga chiqish va mashg'ulot kunlarida erishilgan hajmi.

Sport turlari	Musobaqa kunlari ni	Start lar soni	Sport turlari	Musobaqa kunlarini soni	Startlar soni
Gimnastika	25-30	210-250	futbol	70-85	70-85
Suvga sakrash	25-35	275-360	Stol tennisi	75-80	380-420
Qilichbozlik	30-40	415-480	Suv polosi	60-65	60-65

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubi ham musobaqalar darajasi (rangi)ga bog'liq: bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish; mashg'ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy xizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'ini, kuch yig'ish yig'ini, nazorat-tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini va hokazo. Shuni ham aytib o'tish joizki, yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

O'quv-yig'inlarini uyushtiruvchilar boshqa tashkilotlar bilan yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishi zarur.

Sport haqida ma'lumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini ham ko'z oldimiga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvoffiqashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog, metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funksional

tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya'ni sportchilar 2005 yilning modelini tuzadilar.

Terma komandalarni bunday mutaxassislar bilan ta'minlash uchun hamma yerda muntazam ravishda yangi kadrlar tayyorlash va eski kadrlarni qayta tayyorlash ishlarini olib borish kerak. Hozirgi kunda terma komandalar uchun oliy toifadagi trenirlarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda. Sport hakamlaridan nainki, hukamlik mahorati, balki shuningdek jismoniy, funksional tayyorgarlik ham talab qilinmoqda. Murabbiylar uchun ilmiy va metodik konferensiyalar o'tkaziladi, oliy darajadagi mutaxassislarni taklif qilish yo'li bilan murabbiylar tajriba almashadilar va vaqti - vaqti bilan qayta attestatsiya qilinib turiladi.

O'quv yig'inlari va musobaqalar paytida sportchilarning bo'sh vaqti va dam olishini to'g'ri tashkil qilish va samarali o'tkazish zarur. Terma komandalarda g'oyaviy-siyosiy tarbiya ishlari, komanda a'zolarining yoshiga harab turlicha olib boriladi.

Sportchilarning g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga hng'ishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushi va mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo'ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o'ylab uyushtirish kerak bo'ladi.

Yig'in mavsumida mehnat tarbiyasiga e'tiborni qaratish lozim (xona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza xududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarini mashina va vagonlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarni ta'mirlash, oshxonada, yotoqxonada navbatchilik qilish va boshqalar).

4.4.jadval

Moddiy-texnik ta'minoti	
Baza qurilishi	Sport formasi bilan ta'minlash
Mashg'ulot uchun joy tayyorlash	Anjom-uskunalarini takomillashtirish, trenerlar yaratish
Apparatlar bilan ta'minlash	O'quv yig'inlari va musobaqalar o'tadigan joylarda xo'jalik ishlari.

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta'minoti muhim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni to'ldirish, mashg'ulot joylaridan hamma vaqt ham omilkorlik bilan to'g'ri

foydalanish, sport anjomlarini sotib olish axborot beruvchi, tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan ta'minlanishi kerak. Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport aqlini ta'minlash masalalari yaxshi yo'lga qo'yilmagan, sport ashyo-anjomlari (ham standart, ham nostandart anjomlar, ham bolalar uchun mo'ljallanganlari)ning sifati past, trenajyor uskunolari yetishmaydi.

Sport formalari, anjomlari, uskunolari o'zgarimoqda, sport natijalarining bo'lg'usi qiyofasi ham o'zgarimoqda.

4.5.jadval

Tibbiy ta'minot	
Jismoniy mashq yuklamasiga chidamlilik xolatini operativ va chuqur nazorat qilish	
Kasallikni oldini olish (profilaktik) tadbirlar	Davolash tadbirlari
Tiklanish	

Hozirgi shifokorlar sportchining mashg'ulotga chidamlilik holati haqida faqat o'z amaliy ko'rsatkichlari bilan chegaralanib sportchining umumiy mashg'ulotga qay darajada chidamli ekanligi haqida gapirmaydi.

Muntazam ravishda shifokor ko'rigidan o'tib turish (bu vazifani davolash fizkultura dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o'z salomatligini o'zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan boshqa majmualar nazorat shakllari (masalan bosqichma bosqich va joriy majmualar tekshiruvlar) eng muhim ahamiyatga egadir.

Bu ishlarining hammasi har bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me'yorga solishda va ularning og'ir yengilligini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy xususiyatlarini hisobga oigan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko'rsatadi.

Shifokorlar profilaktika ishlari bilan shug'ullanmaydilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermaydilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejaları nomigagina tuzilgan o'quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funksional holati, uning psixologik jihatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jihatlari haqida amaliy ma'lumot yo'q.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni har yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, funksional tayyorgarlik sinovlarni ishga solish, nazoratni musobaqaga tayyorgarlik oldidan o'tkazib, keyin kamida 3-4 oyda bir martadan joriy kuzatuv o'tkazilib turilishi joiz.

Sportchining ish qobiliyati samarali tiklash va oshirishga qaratilgan tadbirlar quyidagilardan iborat:

a) organizmning qattiq charchashi va o'ta zo'riqishini bartaraf qiluvchi maxsus gigenik tadbirlar (bu tadbirlar, kuch-quvvatni tiklovchi pedagogik vositalar deb ham yuritiladi).

b) psixologik tadbirlar. Sportchi ruhiy holatini tartibga solishning psixo-profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen (mustaqil mashq, ruhiy holatni tartibga soluvchi (psixore-gulyatsiya) mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish). Sportchining izzat-nafsiga qattiq tegmaslik, uning ruhiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiklim yaratish, rahbarlar, trenirlar, hodimlar sportchiga nisbatan xushmuomila bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, ruhiy keskinlikni bartaraf qiluvchi usullar va mashg'ulotlardan, dam olishning turli xil ko'ngilochar vositalaridan foydalanish lozim bo'ladi.

v) har turli jismoniy omillardan va organizmni qayta tiklash apparatlaridan keng ko'lamda va kompleks usulda foydalanish.

g) tarkibida yuksak biologik qiymatga ega iste'mol preparatlari bo'lgan taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa omuxtasidan, shuningdek, inson organizmida modda almashinishi oralig'ida iste'mol qilinuvchi ozuqalar (qaqrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga ta'sir etuvchi preparatlardan foydalanish.

4.6-jadval

Ilmiy metodik ta'minot	
Sport turi xossalarni tadqiq qilish	Bo'lg'usi sportchilarning modelini tuzish
Sport taraqqiyoti yo'nalishlarini oldindan ko'ra bilish	Raqiblar haqida ma'lumot to'plash
Sport formalarni mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportning barcha turlarini idrok qilish g'oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o'rganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta'minlash uchun, birinchi navbatda bo'lg'usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko'p turlari bo'yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo'lib qatnashgan va boshqalar), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o'lchamlari ham tayyorlangan bo'lib trenirlar sportchilarni harakat texnikasidagi holatlarni to'g'rilash chog'ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog'larida mazkur o'lchamlarga suyanishlari mumkin.

Terma komandalarni ilmiy jihatdan ta'minlash, MDX bo'yicha o'tkaziladigan hamda mas'uliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi yetishi, turmush tarzi va o'zga jihatlari imkoni boricha to'laroq ma'lumot olish zarur. Bu sohada raqib komanda yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak.

Ta'minot bilan shug'ullanuvchi ilmiy-uslubiy guruh mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo'yicha albatta o'z mulohazasini aytishi kerak.

4.7.jadval

Murabbiy	
Mashg'ulotlar o'tkazish	
Saralash	Mashg'ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	Yuklamalarni rejalashtirish
Mashg'ulot jarayonini boshqarish	Nazorat

Murabbiy, sportchining harakat a'zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi

faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini mulohazalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Murabbiy mashg'ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport darajohida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan harakterlar majmuining tashkiliy-metodik tadbirlari tizimi bo'lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste'dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layog'atli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo'yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdir. Lekin har qanday vaziyatda ham trenir bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy omillar yig'indisiga e'tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiyoqli, mehnatga layoqati va o'ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart.

Har bir trenir sportchini tayyorlab yetkazishda uning shaxsiy iste'dodi va alohida xususiyatlariga suyanan holda, o'z usuli bo'yicha ish ko'radi. Shuni ham aytish kerakki, trenir har qancha tajribali bo'lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashxur sportchi yetishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurishda bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Harri, Merchi va Robert Xeyeslar agar bitta trener bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta apriinter yetib chiqishi amri mahol edi. Juda nari borsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko'rsatishi mumkin edi.

Hozirgi trenirlar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni o'rganib olganlar, lekin sportchi kuchini to'plashni rejalashtirishni mutlaqo bilmaydilar bu jarayoni o'z holiga tashlab qo'yilgan, ya'ni sportchi kuch yig'ish usullarini o'zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish - xullas, kuch tiklanishning butun rejimi).

Biroq, eng yuqori malakali katta trenir ham sportchi bilan munosabat qilgan va o'z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog'ida, bir qator ob'ektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo'lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, uchchiqlanishiga, o'zboshimchalik qilishga mutloqo yo'l qo'ymasligi kerak.

Mashg'ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy

ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;
2. Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniy, texnikaviy malakasining sifatii rivojlanish sur'ati haqida va mashq yuklamalarini qay darajada bajara olishi haqida xolis ma'lumotlar olish mumkin.

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniyatlariga mos tushganini bildiruvchi alomatlar: uning yaxshi kayfiyatda bo'lishi, hamma narsadan xafasalasi pir bo'lishi, mashqdan ko'ngli sovishi mumkin. Yuklamalarni organizmining funksional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo'ladi: mashg'ulotlarni qiyosiy tahlil qilish, aql-farosatni nazorat qilish, sportchining o'z-o'zini nazorat qilishi, shifokor nazorati.

5.2. Sport mashqlariga moslashish

Birinchi bor adaptatsiya (lotincha - moslashish) tushunchasi Selening (bu tushunchani aniqlab bergan kanadalik olim) umumiy moslashish holati haqidagi ta'limotida ochib berilgan.

Adaptatsiya sindromi (alomatini) Sele tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushuntiradi. Bu holat quyidagicha kechadi:

Xavotir-rezestentlik-oriqlash (rezestenlik-tanani muhitning turli ziyon keltiruvchi omillari ta'siriga bardoshligi).

Xavotir davriga tananing me'yor va g'ayritabiiylik darajasida o'ta safarbarligiga xos xususiyatidir. Agar bu ta'sir kuchi to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi.

Og'ir jismoniy yuk tufayli (stress holati) Adenozintri- fosfor kislotasi (ATF) zahirasining kamayishi kuzatiladi, natijada mahsulotlarining parchalanish nisbati qolgan qismiga qaraganda ortib ketadi, bu esa moslashishning asosini tashkil etadi. Moslashish jarayonida bir-biriga bog'liq maxsus o'zgarishlar kuzatiladi.

Masalan, jismoniy kuch ta'siri ostida yurak og'irligi 20-40% ga ortishi mumkin, bu bilan bog'liq ravishda yurak mushagining ingichka tomir tarmoqlari ham kattaradi.

Moslashuvning har bir darajasini o'z chegarasi bor. Agar qo'zg'atuvchining kuchi borgan sayin ortib ketaversa, unda yangi

muhim holat o'rniga moslashishning buzulishi vujudga keladi, negaki moslashishning vazifaviy zahirasi tamom bo'ladi.

Moslashish aks moslashish bilan almashinadi. Shundan kelib chiqadiki, sport bilan shug'ullangan ortiqcha og'irlik tana va uning ayrim qismlarini zo'riqishga olib keladi. Bu doimiy natija bo'lmay dum olish va ish rejimiga qat'iy rioya qilinmasa, og'irlik va tiklanishni to'g'ri bir-biriga munosib ravishda olib borilmagan chog'da yuzaga keladi.

Mashqning uzoq muddatli dasturini ishlab chiqishda sportchining moslashish zahiralari tiklanish va saqlanish shaxsiy xususiyatlari bilan qat'iy ravishda muqobillashtirishdagi tashqi omillar hisobga olinishi lozim.

Tez (beqaror) va uzoq muddatli (nisbiy barqaror) moslashish kabi ikki turdagisi mavjud.

Ma'lum yuklamaga javoban sportchi tanasidagi siljishlar sport amaliyotidagi tez moslashishga misol bo'lishi mumkin. Zero, mashq qilmagan sportchida bu siljishlar mashq qilganga nisbatan past bo'ladi, negaki uning tanasi mashq qilgan sportchilikiga nisbatan kamroq yuklama ostida ishlashga moslashgan. Shuning uchun yuqori darajada mashq qilgan (sport imkoniyatlari yuqori bo'lgan) sportchilar yuqori natijalar ko'rsata oladi.

Yuqorida keltirilgan misolda turli darajadagi, ya'ni XTSU va 3-razryadli sportchilarning osoyishtalik va 400 m masofaga yugurganidan keyin tanasidagi asosiy a'zolarining qiyosiy ko'rsatkichi berilgan.

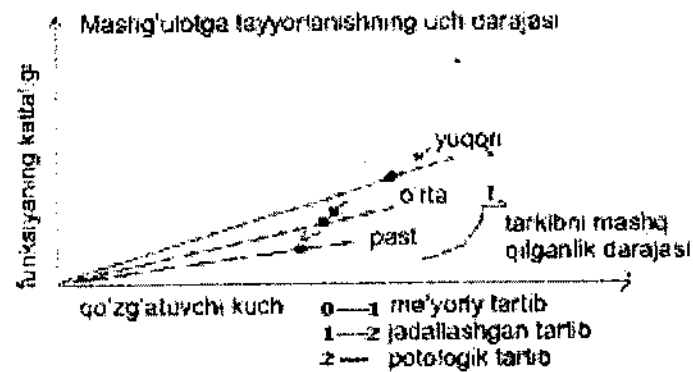
Nima sababdan ko'rsatilgan masofani XTSU kamroq tayyorgarlik ko'rgan sportchiga nisbatan tezroq bosib o'tdi, degan savol tug'iladi. Buni birinchi navbatda uning tanasining yuqori funksional imkoniyatlari bilan tushuntirish mumkin.

Yugurgandan keyin XTSU yurak urishi minutiga 210 ga, 3 razryad sportchisining esa 180, nafas olish nisbati minutiga 120 l va 75 ga teng bo'ladi, yuksak malakali sportchining qon aylanish hajmi 30 l bo'lgan bo'lsa, ixtisosligi pastroq sportchining bori yo'qi 20% bo'ladi, ham kislorod iste'mol qilish farqi minutiga 20 ml/kg qabilida belgilanadi.

Bejiz emaski, tananing yuqori jismoniy ish qobiliyatini ta'minlovchi asosiy a'zolarining bunday imkoniyati masofani yuqori tezlikda yugurib o'tishga yo'l ochadi.

4.8.jadval Turli malakadagi sportchilar (18-20 yoshdagi erkaklar) tanasining yuqori tezlikda 400 m masofani o'tishdagi holatida

400 m ga yugurish natijasi	Sportchi malakasi	T G' CH ur/min		O'pkaning nafas olishi		Qonning daqiqali hajmi		O ₂ iste'moli ml/kg min	
		Osoyishtan	Keyin	Osoyishtan	Keyin	Osoyishtan	Keyin	Osoyishtan	Keyin
58 Son	2-razryadli sportchi Xalqaro toifadagi sport ustasi	AVS	%	AVS	%	AVS	%	AVS	%
		180+110	257	75+65	750	20	333	45+42	1500
46 Son		Osoyishtan	%	Osoyishtan	%	Osoyishtan	%	Osoyishtan	%
		210+105	381	120+112	500	6	600	65+62	2166



4.1. rasm. To'qimaning sodda chizmasi

Hozirda to'qima tushunchasi bu tarkibiy oqsillardan iborat bo'lgan yarim qattiq suyak, ko'pchilik "naychali", maxsus turli xildagi oddiy va murakkab molekulasiz, suyuqliklar aylanib yuradigan murakkab tarkibdan iborat. Undan modda-quvvatli, hamda axborot uloqlari amalga oshiriladi.

To'qimalar faoliyati ko'pincha kimyoviy reaksiyalar bilan bog'liq, ularning har biri o'zining oqsil-fermenti ta'siri ostida kechadi. Oqsillar RNK namunalari qoliplar bo'yicha ribosomalarda sintezlanadi (hosil bo'ladi) ular DNKdagi bir gendan nusxa olish yo'li bilan hosil qilinadi.

Genlarda to'qimalar faoliyati jarayonini boshqaruvchi maxsus yo'riqnomalar va turli oqsillarning namunalari mavjud.

Mushak tolalarining (to'qimalarining) bir qisqarish kuchi uch omil bilan belgilanadi:

- kuchli tashqi qo'zg'atuvchi
- avval "sarflangan" ferment og'irligi
- "ta'minlovchi" tarkiblar berayotgan kuchning mavjudligi.

Bioximiklar oqsillarni oddiy molekullarga bir xildagi tezlik bilan parchalanishini aniqladilar. Uning kattaligi "yarim parchalanish davri" sifatida belgilanadi.

Yuqorida aytganimizdek yangi oqsil "ishchi elementlardan" "talaba bo'lganda" ribosomalarda hosil bo'ladi. Oqsil fermentining har bir molekulasiz qanchalik tarang ishlasa, yangisini paydo bo'lishga

ehtiyoj shunchalik kuchli bo'ladi. Bu holatda yangi oqsilni paydo bo'lishi uni parchalanishidan o'zib ketadi, bu oqsil ferment og'irligini ortishiga, shuningdek to'qima vazifasining kuchayishiga olib keladi. Oqsil hosil bo'lishiga ehtiyoj kamayganda esa, oqsil parchalanishi uning hosil bo'lishidan o'zib ketish holati yuz beradi.

Birinchi holatda biz mahoratning ortishi, ancha yuqori og'irlikka moslashish jarayonini kuzatgan bo'lsak, ikkinchi holatda mahoratni moslashishni susayishini kuzatamiz.

5.3. Moslashish bosqichlari

Tezlik bilan ro'y beradigan moslashish reaksiyasida quyidagi uch bosqich kuzatiladi:

1-bosqich berilgan ishni bajarilishini ta'minlovchi funksional tizimlar faoliyatini jadallashtirish bilan bog'liq yurak urishi, nafas olish, kislorod yutish, laktat to'planish va x.k. kuchayishi.

2-bosqich qordagi funksional tizimlarning faoliyatini mo'tadillashuvini ifodalaydi. Tananing nisbatan muqobil holatini ko'rsatadi.

3-bosqich tana faoliyatiga (javobiga) ehtiyoj va uni ta'minlash orasidagi muvofiqlikni buzilishi bilan bog'liq. Bu ishchi tizimlar va a'zolarining harakati hamda faoliyatlarining asabiy boshqarish mexanizmlarini charchashi, shuningdek kuch zahiralari nihoyalanihini ifodalaydi.

Tez moslashishning uchinchi bosqichiga ish bilan bog'liq talablarni tanaga qayta-qayta yuklanaverishi uzoq muddatli moslashuvning shakllanishiga, shuningdek sport faoliyatini ta'minlovchi tana a'zolari tizimi va faoliyatini munosiblikdan chetlashuviga olib keladi.

Uzoq muddatli moslashishning shakllanishi tez moslashish kabi uch bosqichda kechadi. Mashq paytida ortiqcha zo'riqish oqibatida mashq jarayonining tuzilishi tizimiga putur yetgan bo'lsa to'rtinchi bosqich vujudga kelishi mumkin.

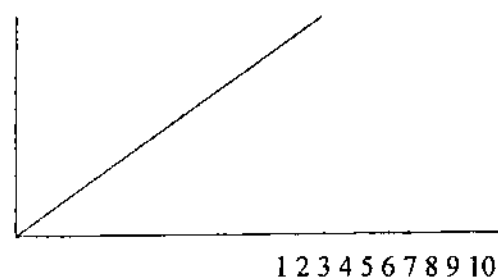
1-bosqich tez moslashishni ko'p marta qaytariladigan samaralarini umumlashirish asosida uzoq muddatli moslashishi mexanizmlari kuchaytiriladi;

2-bosqich reja asosida takrorlanadigan doimiy o'sib boruvchi (ma'lum doirada) yuk asnosida harakatdagi a'zolar va to'qimalarda tarkibiy hamda vazifaviy o'zgarishlar jadal kechadi;

U bosqich a'zolar faoliyatining yangi darajasini ta'minlash uchun bo'lgan zahira mavjudligida ifodalangan uzoq muddatli moslashishning muhim bosqichidir;

Maqsadga yo'naltirilgan mashq boshida moslashish jarayoni tez kechadi. Keyinchalik turli a'zolar va qismlarning rivojlanish darajasini o'rtib borishi asosida uzoq muddatli moslashishning shakllanish tezligi kamayadi.

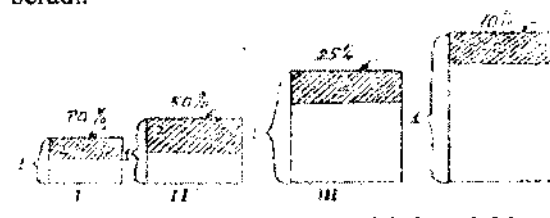
Ko'p yillik tayyorgarlikda moslashishi o'zgarishlari va yuklatishni o'zgarish dinamikasining chizmasi.



Tayyorgarlik yillari. Funksional zahiralarning zonasi nisbatan keyingi moslashishini kuchaytiruvchi doiralari nisbati

Bu qonuniyat tayyorgarlikning ayrim bosqichlarida ham shuningdek mezo va makro sikllarida ham uzoq, yillik tayyorgarlik davomida ham ro'y beradi.

Moslashish ma'nosi funksional zahiralarning bilan bog'liq, sportchi organizmidagi maksimal zahiralarning imkoniyati

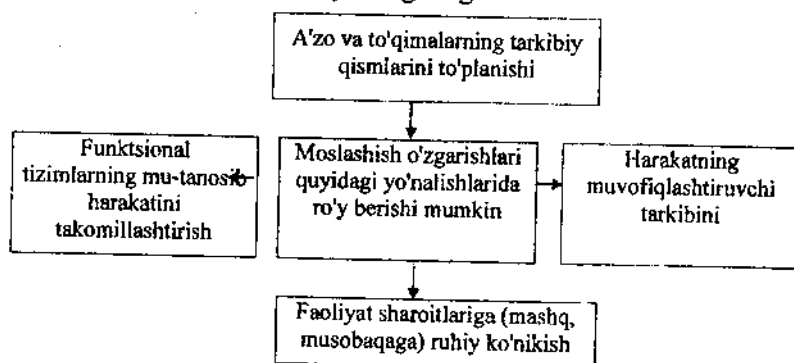


Ko'p yillik tayyorlanish bosqichi.

Sportchining qancha malakasi yuqori bo'lsa, undan keyingi moslashuv imkoniyati doiralari, sportda sport yutuqlarini oshirish ma'nosini anglatadi. Funksional zahiralarning 2-keyingi moslashishini kuchaytiruvchi doiralari.

Moslashish ko'nikish o'zgarishlari turli yo'nalishlarda ro'y berishi mumkin.

4.2. chizma. Sportchi tanasidagi moslashish o'zgarishlarini yo'nalganligi.



Jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonida, ko'nikish bu faoliyatni ta'minlovchi asosiy tizimlarga tegishlidir.

5.4. Yurak qon - tomir tizimini moslashuvi

Yurak og'irligini (yurak gipertrofiyasi) kattalashuvi bilan bog'liq yurakning qisharish qobiliyati kuchayadi.

Tananing yangi imkoniyatlariga nafas olish va qon aylanish tizimi ham moslashadi.

Mushaklarning qizg'in ishlash paytida nafas olish 15-20 marta ortadi, nafas olish kuchining o'sish hisobiga nafas olish harakatli quvvati oshadi, turli og'irlikdagi jismoniy yukka chidamlilik qobiliyati asosi sifatidagi MPK ko'rsatkichi o'sadi.

-moslashish jarayoni nafaqat sportchiga yuksak natijalarga erishishgagina imkon berib qolmasdan, balki og'irlikka chidashning qolipdagi yuklamalar mashg'ulot ta'siriga ega bo'lmay holadi, ulardan mashqlarga chidamlilikni saqlashga imkon beruvchi vosita sifatida foydalanish mumkin.

-mashg'ulotlar orasida yo'l qo'yilgan uzoq tanaffuslar moslashish yutuqlari darajasini pasaytiradi.

-sportchi tanasini moslashishi yuklama tarkibi va yo'nalishi bilan bog'liq yo'nalishda ro'y beradi.

4.jadval

Yuklatish miqdori (hajmi)	Yuklatishning shiddati (jadalligi)	Moslashishni yo'nalganligi
Katta	Kam yoki o'rta	Chidamlilikni o'stirish
Kichik	Submaksimal maksimal	Kuch, tezlik sifatlarini o'stirish

Moslashish jarayonining davomiyligi

Tez, bir necha soat davomida modda almashuvining ayrim substratlari moslashadi.

Kam tezlikda 10 - 14 kun davomida jigar va mushaklarda quvvat zahirasi ko'payadi, yurak qon tomir tizimi moslashishga boshlaydi.

Sekin 4 - 6 hafta davomida mushak og'irligi o'sa boshlaydi, tarkibida oqsil miqdori ko'payadi.

quyidagi qonuniy aloqalarni anglab yetish sport fanining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi (chizma 5).

Tashqi omillar etarli darajadagi jadallik va ma'lum hajmda bo'lgandagina moslashish jarayoni ro'y beradi.

Moslashish jarayoni - yuklama va dam olishni to'g'ri tashkil etish natijasidir.

Yuklama ta'siri, funksional va quvvat zahiralari sarflash oqibatida tananing funksional imkoniyatlari (vaqtinchalik) pasayadi. Ko'pincha dam olish bosqichida amalga oshiriladigan moslashish jarayonini shakllanishi uchun yetakchi qo'zg'atuvchi hisoblanadi.

O'z faoliyatini faqatgina boshlayotgan sportchilarda yangi, nodatiy yuklarga moslashish jarayoni yetuk mutaxassis sportchilarga qaraganda tezroq kechadi. Buni tajribali sportchilarda mashq va musobaqa yuklamalariga moslashish jarayonini yuqori, moslashishning keyingi kuchayish imkoniyatlari doirasi birmuncha qisqarganligi bilan tushuntirish mumkin.

4.7.jadval

Mashq qilishda funksional imkoniyatlarning ortishi	Mashq qilmaslik-funksional imkoniyatlarning pasayishi
Tashqi qo'zg'atuvchi - kuchli	Tashqi qo'zg'atuvchi kuchsiz
"ishchi" a'zolar yuqori kuchlanishda ishlaydi	"ishchi" a'zolar va ularning qismlari funksiyasi pasayadi
Oqsil fermentini sintez bo'lishiga yuqori darajadagi "ehtiyoj" bor (to'qima darajasida)	YAngi oqsil sintez bo'lishiga "ehtiyoj" pasayadi, eski oqsil esa "yarim parchalanish" tezligi bilan parchalanadi
YAngi oqsilning paydo bo'lishi (uning miqdori) "yarim parchalanish" tezligini oshiradi	Resintez sintezdan o'zib ketadi
A'zo o'sadi	A'zo o'sadi

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

- 1.Sport mashg'ulotida moslashish tushunchasiga ta'rif bering.
- 2.“Tez moslashish” tushunchasini ifodalab bering?
- 3.“Uzoq muddatli moslashish” tushunchasiga ta'rif bering.
- 4.Sportchi tanasida moslashish o'zgarishlari ro'y beradigan asosiy yo'nalishlar.
- 5.“Funksional zahira doirasi” va “jadallashtiruvchi moslashish doirasi” tushunchalariga ta'rif bering.

6 BOB. SPORTDA REJALASHTIRISH TEXNOLOGIYASI.

6.1 Sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari.

Sport tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish texnologiyasi – bu aniq bir vaqt oraliqiga mo'ljallangan aniq masalalarni, mashg'ulotlarning eng maqsadga muvofiq vositalarini, usullarini, tashkiliy shakllarini, moddiy – texnik ta'minotini tanlash, birikmalarini tashkil etish va harakatga keltirishni, shuningdek aniq mashg'ulot hujjatlari tuzishni aniqlaydigan uslubiy va tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar to'plamidir. U sport tayyorgarligi jarayonini tashkil etishning strategiyasini, taktika va texnikasini aniqlab beradi.

Mashg'ulot – musobaqa jarayonini rejalashtirishning mazmuni, shakllari hamda sport yutuqlarini rivojlanishining ob'ektiv qonuniyatlari asosida belgilanadigan va sportchi shaxsini maqsadga yo'naltirilgan holda shakllantirish natijalari uning predmeti hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari uchun maqsad va vazifalar aniqlanadi. Oldingi yil (yoki yillar) yuklamalari dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot yuklamasining kattaligi, uning hajmi va intensivligi belgilanadi. Shu bilan birga vositalar, uslublar, nazorat normativlari va boshqa ko'rsatkichlar aniqlanadi.

Mashg'ulot rejasini ishlab chiqishda asosiy masala sportchini tayyorlanganlik darajasini, uning yoshini, sport mahoratini (kvalifikatsiyasini), tanlangan sport turida shug'ullanish vaqtini (stajini), sport musobaqalari kalendarini, sport turi xususiyatlarini, o'quv – mashg'ulot jarayonini o'tkazish shart – sharoitlarini inobatga olgan holda sportchining rejalashtirilayotgan davrda modellashiriladigan holati ko'rsatkichlarini aniqlashdan, mashg'ulotlarning optimal dasturini belgilashdan iborat.

Ko'p yillik sport tayyorgarligining turli bosqichlarida rejalashtirish quyidagi shakllarda: 1) istiqbolli (bir necha yilga); 2) joriy (bir yilga); 3) tezkor (bir oyga, haftaga, alohida mashg'ulot mashg'ulotiga) rejalashtirish amalga oshiriladi.

Istiqbolli rejalashtirish hujjatlariga o'quv rejasi, o'quv dasturi, jamoani tayyorlashning ko'p yillik rejasi, sportchi tayyorgarligining ko'p yillik individual rejasi kiradi.

O'quv rejasi shug'ullanuvchilarning u yoki bu kontingenti uchun o'quv ishlarining asosiy yo'nalishini va davomiyligini aniqlaydi. U materiallarni o'tishning ketma – ketligini, asosiy bo'limlar mazmunini,

har bir bo'lim bo'yicha o'tiladigan soatlar hajmini, har bir mashg'ulot davomiyligini nazarda tutadi.

Odatda, o'quv rejasi ikkita asosiy bo'limga: nazariy va amaliy bo'limlarga bo'linadi.

Misol tariqasida 35 – jadvalda voleybol bo'yicha BO'SM guruhi uchun o'quv – mashg'ulot mashg'ulotlari rejasi keltirilgan.

O'quv dasturi o'quv rejasi asosida tuziladi hamda shug'ullanuvchilar o'zlashtirishi kerak bo'lgan bilimlar hajmini, malaka va ko'nikmalarini aniqlaydi.

Mazkur hujjatda pedagogik faoliyatning (ishning) maqsadga muvofiq shakllari va usullari ochib beriladi, shug'ullanuvchilarning aniq kontingenti (BO'SM, IBO'SOZM, jismoniy tarbiya jamoalari, seksiyalari va boshqalar) uchun nazariya va amaliy mashg'ulotlar bo'yicha o'quv materialining asosiy mazmuni keltiriladi.

5.1. jadval.

«Voleybol» sport ixtisosligi bo'yicha BO'SM mashg'ulot guruhi uchun o'quv rejasi.

Tayyorgarlik turlari	Ta'limni 1-yili (12-14 yosh)	Ta'limni 2-yili (13-15 yosh)	Ta'limni 3-yili (14-16 yosh)	Ta'limni 4-yili (15-17 yosh)
1. Nazariy tayyorgarlik	26	34	38	46
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	102	125	122	90
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	95	114	134	144
4. Texnik tayyorgarlik	116	146	180	237
5. Taktik tayyorgarlik	67	82	132	169
6. Integral tayyorgarlik, nazorat o'yinlar bilan birga	79	83	126	191
7. Instruktorlik va hakamlilik amaliyoti	11	16	24	20
8. Imtihonlar, nazorat (qabul va bitiruv) sinovlari	24	24	24	30
Jami soatlar	520	624	780	936
Mashg'ulot kunlari soni	184	226	216	210
Mashg'ulotlar soni	208	260	260	364
Musobaqa kunlari soni	24	34	44	50

Dustur, odatda, quyidagi bo'limlardan tashkil topgan bo'ladi:

- 1) tushuntirish qismi;
- 2) dustur materialiy bayoni;
- 3) nazorat normativlari va o'qitish talablari;
- 4) taklif etilayotgan o'quv qo'llanmalar.

Sportchilarni ko'p yillik (istiqbolli) tayyorgarlik (jamoaviy yoki individual) rejasi. U sportchilarning yoshiga, tayyorlanganlik darajasiga, ularning sport stajiga bog'liq holda turli muddatlarga tuziladi. Kichik yoshdagi sportchilar uchun 2 – 3 yilga mo'ljallangan ko'p yillik istiqbolli rejasini tuzish maqsadga muvofiq. Malakali (kvalifikatsiyali) sportchilar uchun 4 va hatto 8 yilga mo'ljallangan ko'p yillik, ham individual rejalar ishlab chiqish kerak.

Istiqbolli rejaga faqat ularga tayanib yillik rejani to'g'ri tuzish mumkin bo'lgan asosiy ko'rsatkichlar (ortiqcha tafsilotsiz) kiritilishi kerak.

Sportchi tayyorgarligi istiqbolli rejasining asosiy mazmuni quyidagi bo'limlarni:

- 1) shug'ullanuvchilarning (sportchi yoki jamoaning) qisqacha karakteristikalarini;
- 2) ko'p yillik tayyorgarlik maqsadi, yillar bo'yicha asosiy vazifalarini;
- 3) ko'p yillik sikl strukturasi va uning makrosikllari muddatlarini;
- 4) mashg'ulot jarayonini ko'p yillik siklning yillari bo'yicha yo'naluvchanligini;
- 5) individual kalendar bo'yicha bosh musobaqalar va asosiy startlarni, har bir yilda rejalashtirilgan natijalarini;
- 6) yillar bo'yicha nazorat sport – texnik ko'rsatkichlarini (normativlarini);
- 7) tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulot kunlarining, mashg'ulotlarning, musobaqa va dam olish kunlarining umumiy sonini;
- 8) mashg'ulot yuklamasining umumiy va ixtisoslashganlik parametrlarini;
- 9) kompleks nazorat, shu jumladan sog'lomlashtirish (dispanserizatsiya) tizimi va muddatlarini;
- 10) o'quv – mashg'ulot yig'inlari grafigini va mashg'ulot o'tkazish joylarini o'z ichiga oladi.

Misol tariqasida quyida sport maktablari uchun ko'p yillik (istiqbolli) sport mashg'ulotlar rejasi namunasi keltirilgan.

Sport mashg'ulotsining guruhli istiqbolli rejasi.

Sport jamoasi _____
Murabbiy _____

I. Shug'ullanuvchilar guruhining qisqacha karakteristikasi:

Yoshi, sport razryadi, oldingi yilda erishgan sport yutuqlari darajasi, jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorlanganlik darajasi, Shug'ullanuvchilar tayyorlanganligidagi asosiy kamchiliklar, Salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasi hamda murabbiy va shifokor ixtiyoriga ko'ra boshqa ma'lumotlar

II. Ko'p yillik mashg'ulotning maqsadi va asosiy vazifalari.

Ko'p yillik mashg'ulot maqsadi	Ko'p yillik mashg'ulot vazifalari
--------------------------------	-----------------------------------

III. Jismoniy tayyorgarlik.

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari
-----------------------	----------------------------------

IV. Sport – texnik tayyorgarlik.

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari
-----------------------	----------------------------------

V. Sport – texnik tayyorgarlik.

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari
-----------------------	----------------------------------

VI. Ruhiy tayyorgarlik.

Mashg'ulot vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari
-----------------------	----------------------------------

VII. Ko'p yillik mashg'ulot bosqichlari va asosiy musobaqalar.

Mashg'ulot bosqichlari	Asosiy musobaqalar
------------------------	--------------------

VIII. Ko'p yillik mashg'ulot bosqichlari bo'yicha mashg'ulot yuklamalari taqsimoti.

Mashg'ulot yuklamalari parametrlari	Mashg'ulot bosqichlari
-------------------------------------	------------------------

IX. Mashg'ulot mashg'ulotlari, musobaqalar va dam olish kunlari taqsimoti

Mashg'ulot ko'rsatkichlari: 1. Musobaqalar soni 2. Musobaqalarda band bo'lgan kunlar soni 3. Mashg'ulotlar soni 4. Mashg'ulot kunlari soni 5. Dam olish kunlari soni	Mashg'ulot bosqichlari
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

X. Mashg'ulot bosqichlari bo'yicha nazorat normativlari

Nazorat sinovlari	Bosqichlar bo'yicha nazorat normativlari
-------------------	------------------------------------------

XI. Pedagogik va shifokor nazorati

XII. Mashg'ulot o'tkazish joylari, asbob – uskunalar va qurilmalar.

Bo'limlar nomi	Bir yil da ja mi soat lar	Sentyabr					Oktabr					Noyabr					Dekabr					Yanvar				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1. Nazariy tayyorgarlik	26	-	-	2	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-		
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	129	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1		
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	109	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4. Texnik tayyorgarlik:	134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1			
a) hujum texnikasi	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
b) himoya texnikasi	64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5. Taktik tayyorgarlik:	77	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
a) hujum taktikasi	39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
b) himoya taktikasi	38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
6. Integral tayyorgarlik	91	-	-	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
7. Instrukturlik va hakaralik amaliyoti	14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
8. Imtihonlar va nazorat sinovlari	24	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
9. Jami soatlar	604	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			

5.2-jadval. Voleybol bo'yicha BO'SM (talimning 1 - yili, 12 - 14 yosh) o'quv - mashg'ulot guruhining haftalar bo'yicha mashg'ulot jarayoni grafigi ko'rinishi

Joriy rejalashtirish hujjatlariga sport mashg'uloti yillik siklining reja - grafigi, jamoani tayyorlashning bir yillik rejasi va har bir sportchi uchun yillik (individual) tayyorgarlik rejasi kiradi.

Sport mashg'ulot yillik siklining reja-grafigi o'quv - mashg'ulot yilidagi ishning mazmunini, shuningdek yillik mashg'ulot sikli davomida davrlar va oylar bo'yicha materiallarni o'tishning uslubiy jihatdan eng maqsadga muvofiq ketma-ketligini, ishning har bir bo'limiga ajratilgan soatlar sonini va yil davomida haftalar bo'yicha bo'limlar materiallarini o'tishga sarflanadigan vaqt taqsimotini aniqlaydigan tashkiliy - uslubiy hujjat hisoblanadi.

Misol tariqasida 5.2. jadvalda voleybol bo'yicha BO'SM o'quv - mashg'ulot guruhining haftalar bo'yicha mashg'ulot jarayoni grafigi ko'rinishi keltirilgan.

Tayyorgarlikning yillik (jamoaviy yoki individual) rejasi. U quyidagi: shug'ullanuvchilar guruhining qisqacha karakteristikasi, mashg'ulotning asosiy vazifalari va vositalari, ajratilgan vaqt bo'yicha ularni taxminiy taqsimoti, mashg'ulot yuklamalarini hajmi va intensivligi bo'yicha taxminiy taqsimoti, musobaqalarni, mashg'ulot mashg'ulotlarini va dam olishni taqsimoti, nazorat normativlari, sport - texnik ko'rsatkichlar (sport natijalari), pedagogik va tibbiy nazorat bo'limlardan iborat.

Quyida yillik guruhli mashg'ulot rejasining namunasi keltirilgan.

Yillik guruhli mashg'ulot rejasi.

Shug'ullanuvchilar guruhi _____

Murabbiy _____

I. Shug'ullanuvchilar guruhining qisqacha karakteristikasi:

Yoshi, sport razryadi, oldingi yilda erishgan sport yutuqlari darajasi, jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorlanganlik darajasi. Shug'ullanuvchilar tayyorlanganligidagi asosiy kamchiliklar. Salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasi hamda murabbiy va shifokor ixtiyoriga ko'ra boshqa ma'lumotlar

5.2.jadval

II. Mashg'ulotning asosiy vazifalari, mashg'ulotning asosiy vositalari, ajratilgan vaqt bo'yicha ularni taxminiy taqsimoti (mashg'ulot vositalariga ajratilgan vaqt shartli ravishda ballarda belgilangan: 5 – ko'p, 3 – o'rtacha, 1 – kam)

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Oylar											
		IX	X	XI	XI ↓	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Jismoniy tayyorgarlik													
Texnik tayyorgarlik													
Taktik tayyorgarlik													
Irodaviy tayyorgarlik													

III. Mashg'ulot yuklamalarini hajmi va intensivligi bo'yicha taxminiy taqsimoti (hajmning shartli belgilari: katta, o'rtacha, kichik; intensivlikning shartli belgilari: yuqori, o'rtacha, past).

Oylar	Yuklamani taxminiy hajmi	Yuklamani taxminiy intensivligi
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

IV. Musobaqalarni, mashg'ulotlarni va dam olishni taqsimoti

Ko'rsatkichlar	Oylar											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Musobaqalar soni												
Musobaqa kunalri soni												
Mashg'ulotlar soni												

V. Nazorat normativlari

Nazorat sinovlar ro'yxati	Tayyorlov davri	Musobaqalar davri	O'tish davri

VI. Sport – texnik ko'rsatkichlar (sport natijalari)

Ko'pkurash va yengil atletika turiari	Tayrlov davri	Musobaqalar davri	O'tish davri

VII. Pedagogik va tibbiy nazorat

VIII. Mashg'ulotlar joyi, asbob-uskunalar va sport inventari

Tezkor rejalashtirish tarkibiga ish rejasi, mashg'ulot mashg'ulotining reja-konspekti, alohida musobaqalarga tayyorgarlik rejasi kiradi.

Ish rejasi ma'lum o'quv-mashg'ulot sikli yoki kalendar muddat uchun mo'ljallangan mashg'ulotlarni aniq mazmunini aniqlaydi. Ushbu hujjatda o'qitish uslubiyoti hamda sport mashg'ulot dasturi talablariga va yillik dastur reja – grafigiga mos holda sport mahoratini takomillashtirish rejalashtiriladi. Unda har bir mashg'ulot mashg'ulotining nazariy va amaliy materiali uslubiy ketma – ketlikda

bayon etiladi. 37 – va 39 – jadvallarda oylik va haftalik mashg'ulot rejalari namunalari keltirilgan.

Mashg'ulotning reja – konspekti ishchi dastur asosida tuziladi. Ushbu hujjatda mashg'ulotning har bir qismini vazifalari, mazmuni va vositalari, mashq me'yorlari (dozirovkasi) va tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar batafsil aniqlandi.

5.3.jadval.

Guruhli oylik mashg'ulot rejası
Guruh _____ Murabbiy _____

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Oyning sanalari			Oydagi hajm yig'in disı
		1	2	3	

5.4 jadval.

Individual oylik mashg'ulot rejası
Guruh _____ Murabbiy _____

Guruh _____ Murabbiy _____

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Hafta kunlari							Oylik tsikldagi hajm yig'in disı
		1	2	3	4	5	6	7	

5. jadval.

Individual haftalik mashg'ulot rejası

Mashg'ulotning asosiy vazifalari	Mashg'ulotning asosiy vositalari	Hafta kunlari								Haftalik hajm yig'in disı
		Dsh	Ssh	Ch	Psh	Jm	SH	Ya		

Alohida musobaqalarga tayyorgarlik (jamoaviy va individual) rejasi oldinda kutilayotgan musobaqalar dasturini (yuklamalar va dam olishni navbatma – navbat almashishini) modellashtirishni hamda o'z tarkibiga (mashg'ulotning mazkur davri uchun) maksimal ishlash qobiliyatiga erishish uchun mo'ljallangan vositalarni va o'z kuchiga absolyut ishonish hissini shakllantirishni olishi kerak.

Hamma mashg'ulot rejalari, ularning turidan (jamoaviy yoki individual yillik yoki tezkor va hokazo) qat'iy nazar, o'z tarkibiga quyidagilarni:

1) reja mo'ljallangan shaxs (sportchi to'g'risidagi shaxsiy ma'lumotlar yoki jamoaning umumiy harakteristikasi) to'g'risida ma'lumotlarni;

2) maqsadga yo'naltirilgan ko'rsatmalarni (reja tuzilayotgan davrning bosh maqsadlarini; ayrim bosqichlar uchun oraliq maqsadlarni; tayyorgarlik turlariga taalluqli bo'lgan xususiy maqsadlarni);

3) miqdoriy o'lchanadigan hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini va sportchilar holatini harakterlaydigan ko'rsatkichlarni;

4) mashg'ulot va tarbiyaviy – uslubiy ko'rsatmalarni;

5) musobaqalar, nazorat testini o'tkazish, sport – tibbiy tekshirish muddatlarini olishi kerak.

Nazorat ostiga olingan ko'rsatkichlarning haqiqiy o'zgarishi bilan rejalashtirilgan kattaliklar o'zgarishi dinamikasini davriy (muntazam) solishtirib borish orqali mashg'ulot vositalari va uslublarini amaliy qo'llashdagi rejadan og'ishlar o'z vaqtida aniqlanishi mumkin. Bir vaqtni o'zida qo'llanayotgan vositalarning va uslublarning sportchi organizmiga ta'sirini tahlil qila borib, ularning effektivligini baholash mumkin.

Quyidagi bilimlar har bir sport turida tayyorgarlikni rejalashtirishning ilmiy – uslubiy zaminlari hisoblanishi kerak:

a) ko'p yillik va yillik makrosikllar uchun – alohida bir sportchi sport formasini, jamoaviy sport turlarida esa – yaxlit jamoani rivojlantirishning individual xususiyatlari; mushak faoliyatining mazkur turiga organizmni uzoq muddatli moslashishini (adaptatsiyasini) ixtisoslashganlik xususiyatlari;

b) alohida bosqich (mezotsikl) uchun – berilayotga mashg'ulot yuklamasi munosabati bilan, shu bilan birga uning mazmuniga, hajmiga, intensivligiga va navbatma – navbat almashishiga bog'liq

holda sportchi holati dinamikasidagi printsipial tendentsiyalar (qonuniyatlar);

v) makrosikl uchun – turli kattalikdagi va ustivor yo'nalishdagi (berilayotgan yuklamaning hajmiga, intensivligiga va yo'naluvchanligiga bog'liq holda organizmni maxsus ishlash qobiliyatini tiklanishining muddati va to'liqligi) yuklamalarni yaqin mashg'ulot effektlarining maqsadga muvofiq shakllari.

6.2. Ko'p yillik sikllarda sport tayyorgarligini rejalashtirish

Ko'p yillik (istiqbolli) rejalarni tuzishda eng yuksak natijalarga erishish uchun optimal yosh, ularga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, razryaddan razryadga ortish yo'nalishida sport natijalarining o'sish templari, sportchilarning individual xususiyatlari, sport mashg'ulotlarini o'tkazish sharoitlari va boshqa omillar boshlang'ich ma'lumotlar hisoblanadi. Sportchining harakteristikasi, ko'p yillik tayyorgarlik maqsad va vazifalari asosida bosqichlar (yillar) bo'yicha sport – texnik ko'rsatkichlar aniqlanadi, mashg'ulotning asosiy vositalari, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi, musobaqalar soni rejalashtiriladi. Rejalashtirilgan ko'rsatkichlarni bajarilishini ta'minlash uchun murabbiy va sportchining asosiy diqqat – e'tibori qaratilishi kerak bo'lgan sportchining tayyorlanganlik tomonlarini alohida ta'kidlash lozim.

Istiqbolli rejada tayyorgarlik bosqichlarini, ularning har birida mashg'ulotlarning ustivor yo'nalishini, bosqichdagi asosiy musobaqalarni nazarda tutish kerak. Musobaqalarning soni va davomiyligi mazkur sport turida ko'p yillik tayyorgarlik tuzilmasiga (strukturasiga), sport – ommaviy tadbirlar kalendariga va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi.

Ko'p yillik istiqbolli tayyorgarlik rejalari sportchilar (2 – va 3 – razryadli) guruhi uchun ham, bitta sportchi (1 – razryadga va undan yuqori darajaga erishgan) uchun ham tuziladi.

Guruhli reja istiqbolni va guruh tayyorgarligining asosiy yo'nalishlarini belgilaydigan ma'lumotlardan tashkil topgan bo'lishi kerak. Unda sportchi tayyorgarligining turli tomonlariga qo'yiladigan talablarni ortib borish tendentsiyasi o'z aksini topishi, yillar bo'yicha aniq ko'rsatkichlar esa mazkur guruh sportchilarining turli ko'rsatkichlarini rivojlanish darajasiga mos kelishi kerak.

Individual istiqbolli reja murabbiy o'z shogirdi – sportchi bilan birga oldingi tayyorgarlik tajribasini (sportchi tomonidan guruhli reja bo'limlarini amaliy bajarilganini) tahlil qilish asosida hamda sportchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda belgilaydigan aniq ko'rsatkichlardan iborat bo'ladi.

Istiqbolli rejani tuzish bir nechta yillik rejalarni mexanik ravishda qayta ishlab chiqilishiga, ya'ni yildan yilga bir xil (aynan o'sha) va aynan bir xil mazmundagi masalalarni muntazam ko'chirib yozilishiga olib kelinmasligi kerak. Ushbu reja yildan yilga sportchi tayyorlanganligining turli tomonlariga qo'yiladigan talablarni ortib borish tendentsiyasini aks ettirish hamda tayyorgarlikning har bir yili uchun mashg'ulot vazifalarini, mashg'ulot yuklamalari kattaliklarini, nazorat normativlarini va boshqa ko'rsatkichlarni navbatma – navbat o'zgarib borishini nazarda tutish kerak. Istiqbolli reja har doim maqsadga yo'naltirilgan harakterga ega bo'lishi kerak.

6.3. Yillik siklda mashg'ulot – musobaqa jarayonini rejalashtirish.

Istiqbolli rejalarni asosida sportchining joriy (yillik) mashg'ulot rejalari tuziladi. Ularda mashg'ulot vositalari ancha batafsil sanab va bayon ztib o'tiladi, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa o'tkazish muddatlari aniqlashtiriladi. Yillik siklni rejalashtirish sport formasini rivojlantirish qonuniyatlariga mos holda mashg'ulotlarni davriylashtirish xususiyatlarini inobatga olib amalga oshiriladi.

Yillik mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish va uning miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlash quyidagi ikkita variant: oylar va haftalar bo'yicha bajarilishi mumkin. Shuning uchun tayyorgarlik rejasini grafik ko'rinishida ifodalashda murabbiy o'n ikkita oylik vertikal ustunlarni yoki yillik tsikldagi haftalar soniga mos keladigan 52 ta vertikal ustunlarni ajratishi kerak.

Yillik rejaning tuzilmasi (makrosikllar, davrlar va mezosikllar soni va ularning ketma – ketligi) har bir aniq sport turida sportchining individual yoki jamoaning kalendar tizimiga muvofiq holda aniqlashtiriladi. Yillik tsikl bir nechta, ko'pchilik hollarda ikkita yoki uchta, makrosikllardan iborat bo'lishi mumkin va bu hol davrlarni tanlash va navbatma – navbat almashtirishni aniqlab beradigan startlar

soni va ular orasidagi vaqt intervallari bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Ikki va uch tsikli tayyorgarlikni rejalashtirishda bir yil doirasida tugallangan qo'shimcha makrosiklni kiritish, ko'pgina hollarda, sport natijalarini, ayniqsa yosh mahoratli (kvalifikatsiyali) sportchilarda, yaxshilanishiga olib kelishini inobatga olish kerak. Uch - va to'rt tsikli rejalashtirishdan foydalanishda esa yaqin 1 - 2 yilda natijalarni o'sishi ham, sportchilarning «sport hayoti davomiyligi»ni qizarishi ham kuzatiladi. Shuning uchun bunday tuzilmani (strukturani) faqat uni taklif etish uchun etarli darajadagi asoslar bo'lgan holda tavsiya etish mumkin.

Yillik tayyorgarlik rejasiga dastlab haftalar tartib rahamlaridan va yil oylarining nomlaridan tashkil topgan kalendar «to'r»i (setkasi) kiritiladi. Keyingi qilinadigan ish ushbu «to'r»ga bosh musobaqalarni kiritish hisoblanadi. Undan keyin esa yillik reja tarkibiga kiradigan hamda bosh startlarning kerakli muddatlarida yuksak sport formasi holatiga erishishini ta'minlaydigan davrlarning va asosiy bosqichlarning makrosikllari chegaralari aniqlanadi. Undan keyin individual musobaqalar kalendar, sport o'yinlari bo'yicha jamoalar uchun esa - o'yinlar kalendar to'liqicha kiritiladi. So'ngra makrosiklning har bir haftasi yoki oyi bo'yicha mashg'ulot jarayonining umumiy ko'rsatkichlari taqsimlanadi. Shundan keyin mashg'ulotlarning umumiy hajmlari, eng ixtisoslashgan va intensiv vositalarning (5 - 9 ta ko'rsatkichgacha) xususiy hajmlari, nazorat testlari o'tkazish muddatlari, sport natijalari dinamikasi, mashg'ulot yig'inlari muddatlari, tiklanish tadbirlarining asosiy yo'nalishlari ham taqsimlanadi.

Yoyilgan varaqda chop etilgan reja bo'limlari ushbu hujjatni ancha ko'rgazmali va murabbiyning kundalik ish faoliyatida juda qulay bo'lishini ta'minlaydi. Rejalashtirishning bunday shakli uni zamonaviy ZHMlarida tahlil qilish imkonini beradi.

Yillik rejalarni ishlab chiqishda quyidagi tashkiliy - uslubiy qoidalarini:

- turli ustivor yo'nalishdagi yuklamalarni - tayyorlov davridagi eng dastlabki bosqichlardagi tanlanma yuklamalardan to tayyorlov va musobaqa davrlarining yakunlovchi bosqichlaridagi komplekslarga rejalashtirilgan yuklamalarning ratsional nisbatini;

texnik-taktik mahoratni namoyon bo'lishi hamda mashg'ulot yuklamasining to'liqsimon harakterdagi dinamikasini, tashkil etuvchi komponentalarini, hajmi va ishlash va dam olish intensivligini o'zgarishi hisobiga cheklangan omillar ta'sirini kamayishi asosida yotadigan harakatlanish sifatlarini ketma - ket yoki kompleks takomillashtirishni inobatga olish kerak.

Umumiy, maxsus jismoniy va texnik - taktik tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda quyidagi eng maqsadga muvofiq ketma - ketlikka rioya qilish tavsiya etiladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda - mashg'ulot faoliyatining turli ko'rinishidagi umumiy chidamlilikni rivojlantirishdan tanlangan sport turida asosiy tayyorgarlik vositalari orqali maxsus va kuchlilik chidamliligini rivojlantirishga tomon; harakatlanish sifatlarini rivojlantiruvchi va sportchi salomatligi darajasini mustahkamlovchi vositalardan keng foydalanishdan tanlangan sport turi uchun yuksak sport yutuqlariga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydigan ma'lum harakatlanish qobiliyatlarini takomillashtirishga urg'u bergan holda ixtisoslashgan mashqlarni bajarishga tomon intilish tavsiya etiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda maxsus chidamlilikdan harakatlanish tezligini, harakatlar tezligi va tempini (mushaklar ishida tez zo'riqish va tez bo'shashishni) amalga oshirishga, tezkor harakatlarni (maksimal tezlik vujudga keltirish uchun qadamlar uzunligi va tempini birlashtirishni) nazorat qilishga; sezilarli darajadagi kuchlanishlarda katta amplitudada harakatlanuvchi muskullar guruhini ishlatishdan harakatlarning ishchi amplitudalari va trektoriyalarida (musobaqa faoliyati parametrlariga mos holda) harakatlar quvvatini va kuch gradientini oshirishga tomon o'tish kerak. Tanlangan sport turidagi maxsus va asosiy mashqlarda (sakrashlar, uloqtirishlar, ularning kombinatsiyalari va boshqalarda) esa soddalashtirilgan sharoitlardan murakkablashtirilgan, musobaqa va ayrim elementlarda, kombinatsiyalarda va yaxlitlikda musobaqa sharoitlaridan ham yuqori darajadagi murakkablikda bo'lgan sharoitlarga tomon intilish lozim.

Mashg'ulot yuklamalari variativligini barcha komponentalari: takrorlanishlar soni va tempi, harakatlar amplitudasi va zrkiligi, mashqlarni bajarish davomiyligi va intensivligi, qo'shimcha og'irliklar va harshiliklar kattaligi, mashg'ulotlar joyini almashtirish (zal, manej, stadion, o'rmon yoki suv mavzesi, daryo bo'yi va boshqalar), vaqt

(sahardan nonushtagacha, kunduzi, kechqurun), mashg'ulot davomiyligi va soni, musiqiy, yoruqlik, shovqinli va boshqalar bilan birga o'tkaziladigan mashg'ulotlar bo'yicha rejalashtirish yetakchi uslubiy qoidalardan biri hisoblanadi. Shuningdek tayyorgarlik sportchi organizmi tizimlarini kerakli darajada moslashishi uchun o'z ahamiyatli bo'lgan emotsional to'liqlikni yaratish uchun mashg'ulotlarni o'tkazishda va tashkil etishda turli – tumanlilik muhim ahamiyatga ega.

6.4. Tezkor rejalashtirish

Rejalashtirishning bu ko'rinishi ma'lum mezosiklga, mikrotsiklga alohida mashg'ulot mashg'ulotiga mo'ljallangan mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni nazarda tutadi. U yillik reja asosida amalga oshiriladi. Sport maktablarida mashg'ulotlarni bir oyga rejalashtirish eng keng tarqalgan. Oylik rejada yillik rejaning asosiy qoidalari aniqlashtiriladi. Unda mashg'ulot vositalarini tanlash, mashg'ulot yuklamalarining hajmini va intensivligini dinamikasi, nazorat normativlari juda batafsil keltiriladi. Tezkor rejalarni tuzishda mashg'ulot mashg'ulotlari yo'naluvchanligi ma'lum mashg'ulot siklining mazkur qismida hal qilinadigan vazifalariga aniq mos tushishi zarur.

7.BOB. SPORTCHINI TAYYORLASHDA HISOBGA OLISH VA KOMPLEKS NAZORAT

7.1. Kompleks nazorat bu sportchi tayyorlanganlik darajasini aniqlash maqsadida mashg'ulot tsikllarida turli ko'rsatkichlarni o'lchash va baholashdir. Buning uchun pedagogik, psixologik, biologik, sotsiometrik, sport – tibbiy va boshqa usullardan va testlardan foydalaniladi.

Nazoratning kompleksligi faqat quyidagi uchta ko'rsatkich qayd etilgandagina amalga oshiriladi:

- 1) mashg'ulot va musobaqa ta'sirlari ko'rsatkichlari;
- 2) sportchining standart shart – sharoitlarda qayd etilgan funksional holati va tayyorlanganlik ko'rsatkichlari;
- 3) tashqi muhit holati ko'rsatkichlari.

Ko'pchilik hollarda kompleks nazorat test o'tkazish yoki test natijalarini o'lchash davomida amalga oshiriladi. (Test – lotincha test – namuna, masala so'zidan olingan – oldindan aniqlangan ishonchilik va validlik bo'yicha standartlashgan topshiriq, sinov natijalari bo'yicha baholash asosida shaxsni tadqiqot qilish usuli).

Testlarning uch guruhi o'zaro ajratiladi:

Birinchi guruh testlar – tinch holatda o'tkaziladigan testlar. Ular qatoriga jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (gavda uzunligi va massasi, teri – yog' qatlamining qalinligi, qo'lning, oyog'ning va gavdaning uzunligi va aylanasi va boshqalar) kiradi. Shuningdek, tinch holatda yurakning, asab va qon aylanish tizimining funksional holati o'lchanadi. Mazkur guruhga psixologik testlar ham kiritiladi.

Birinchi guruh testlari yordamida olinadigan ma'lumotlar sportchining jismoniy holatini baholash uchun asos hisoblanadi.

Testlarning ikkinchi guruhi – bu standart testlar. Bunday test o'tkazilishida hamma sportchilarga bir xil topshiriqni bajarish (masalan, tredbanda 5 minut davomida 5 m/s tezlik bilan yugurish yoki 1 minut davomida to'sinda 10 marta tortilish va hokazolar) taklif etiladi. Ushbu testlarning ixtisoslashganlik xususiyati chegarasiz yuklamani bajarilishidan iborat va shuning uchun bu erda maksimal natijaga erishish uchun motivatsiya kerak emas.

Testlarning uchinchi guruhi – bu bajarilganda imkon qadar maksimal harakatlanish natijalari ko'rsatish kerak bo'lgan testlar. Bunda biomexanik, fiziologik, bioximik va boshqa ko'rsatkichlar

(testda namoyon bo'ladigan kuch, YuUCh, MPK – kislorodni maksimal iste'mol qilish, anaerob chegara, laktat va boshqalar) o'lchanadi. Bunday testlarning alohida o'ziga xos xususiyatlari – yuqori chegaraviy natijalarga erishish uchun yuksak psixologik tayyorgarlik, motivatsiyani kerakligidir.

Sportchi tayyorlanishi jarayonini boshqarish vazifalaridan kelib chiqqan holda tezkor, joriy va bosqichli nazorat o'zaro farqlanadi.

Tezkor nazorat – bu sportchining tezkor (ushbu momentdagi), xususan navbatdagi urinish, navbatdagi mashqni bajarishga, bellashuvni o'tkazishga va shu singarilarga tayyorlik holatini nazorat qilishdir. U sportchi organizmini mashg'ulot yoki musobaqa yuklamalariga reaksiyasini, texnik usullarni va yaxlit kombinatsiyalarni bajarish sifatini baholashga yo'naltirilgan.

Joriy nazorat – bu tayyorgarlik mikrosikllarida nazorat musobaqa natijalarini, yuklamalar dinamikasini va ularning o'zaro nisbatlarini baholash, shuningdek sportchining tayyorlanganlik darajasidagi kundalik o'zgarishlarni hamda uning texnik va taktik rivojlanish darajasini qayd etish va tahlil qilishdir.

Bosqichli nazorat – bu tayyorgarlik bosqichi (davri) oxirida sportchining musobaqa va mashg'ulot faoliyati ko'rsatkichlarini, yuklamalar dinamikasini va musobaqalarda yoki maxsus tashkil etilgan sharoitlarda sport natijalarini o'lchash va baholashdir.

Kompleks nazorat mazmuni va yo'naluvchanligi 40 – jadvalda keltirilgan.

Kompleks nazorat asosida sport mashg'ulotsi effektivligini to'g'ri baholash, sportchilar tayyorlanganligidagi kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ularning mashg'ulot dasturiga mos tuzatmalar (korrektirovka) kiritish, mashg'ulot jarayonining tanlangan yo'nalishi hamda murabbiy qabul qilgan u yoki bu haror effektivligini baholash mumkin.

7.2. Musobaqa va mashg'ulot jarayoni ta'sirini nazorat qilish

Musobaqa jarayoni ta'sirini nazorat qilish ikki yo'nalishga ega:

- 1) tayyorgarlik sikllari davomida o'tkazilgan musobaqa natijalarini nazorat qilish
- 2) musobaqa faoliyati effektivligini o'lchash va baholash.

Musobaqa natijalarini nazorat qilish sportchini tayyorgarlikning mu'lum (ko'p hollarda yillik) sikli davomida o'tkazilgan

musobaqada ishtiroki effektivligini baholashdan iborat. Mashg'ulot siklida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari dinamikasi, ko'pincha, sportchining sport formasini baholash imkonini beradigan mezon sifatida foydalaniladi. Masalan, ayrim mutaxassislar sportchining musobaqadagi natijalari tebranishi 2 – 3 % atrofida bo'lib tursa, u sport formasi deb soblaydilar. Bu qiymatlar asosan sport turi xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Musobaqa faoliyati effektivligini o'lchash va baholash. Zamonaviy o'lchash va hisoblash texnikasi o'nlab musobaqa mashqlari va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini qayd etish imkoniyatini beradi. Masalan, 100 metrga yugurish singari oddiy mashqda sprinterning reaksiya vaqtini, u maksimal tezlikka erishish uchun sarflagan vaqtini, uni saqlab turish va pasayish vaqtini, masofaning turli bo'laklarida qadamlarining uzunligini va chastotasini, tayanch va uchish vaqtini, kuchlanishining gorizont va vertikal tashkil etuvchilarini, umumiy og'irlik markazi tebranishini, tayanch va uchish davrlarining turli fazalarida bo'g'inlar tashkil etgan burchaklarni va boshqalarni o'lchash imkoniyatini beradi.

Bularning hammasini murabbiy qayd etishi va keyin ularni mashg'ulot faoliyati mezonlari va sportchi tayyorlanganlik darajasini harakterlaydigan ko'rsatkichlar bilan qiyosiy tahlil qilib chiqishi amri mahol. Shuning uchun musobaqa mashqlari to'plamidan faqatgina informativligi yuqori bo'lganlarini tanlab olishi va ana shularni nazorat davomida o'lchashi kerak bo'ladi.

Sport turlari bo'yicha musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining (mezonlarining) informativligi 4.1 – jadvalda keltirilgan.

6.1. jadval.

Kompleks nazoratning asosiy mazmuni va uning turlari.

Kompleks nazorat turlari	Nazorat yo'nalishi			
	Musobaqa va trenirovka ta'sirini nazorat qilish		Sportchilarni holati va tayyorlanganligini nazorat qilish	Tashqi muhit holatini nazorat qilish
	Musobaqa faoliyatini (MF) nazorat qilish	Mashg'ulot faoliyatini (TF) nazorat qilish		

Bosqichli	a) ma'lum tayyorgarlik bosqichini yakunlaydigan musobaqalarda turli ko'rsatkichlar nio'lchash va baholash; b) bosqichdagi hamma musobaqalarda MF ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish	a) tayyorgarlik bosqichida yuklama dinamikasini tuzish va tahlil qilish; b) bosqichdagi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha yuklamalar yig'indisini jamlash va ularning nisbatini aniqlash	Tayyorgarlik bosqichi oxirida maxsus tashkil etilgan sharoitlarda nazorat ko'rsatkichlarini o'lchash va baholash	Klimatik omillar (harorat, namlik, shamol, quyosh radiatsiyasi), inventar, qurilma va moslamalar, sport inshootlari qoplamalari, musobaqa va trenirovka trassalari, sirpanish, musobaqalarda tomohabinlar xulq-atvori va hakamlar ob'ektivligi, ularni sport musobaqalari va nazorat trenirovka mashg'ulotlari natijalariga ta'siri
Joriy	Mashg'ulot makrosikli yakunida o'tkaziladigan (agar u rejada ko'zda tutilgan bo'lsa) musobaqada belgilangan ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash	a) mashg'ulot mikrosiklida yuklama dinamikasini tuzish va tahlil qilish; b) Mikrosikldagi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha yuklamalar yig'indisini jamlash va ularning nisbatini aniqlash	Muntazam o'tkaziladigan trenirovka mashg'ulotlari vujudga keltiriladigan sportchilar tayyorlanganligini kundalik o'zgarishlarini qad etish va tahlil qilish	
Tezkor	Extyoriy musobaqada sportchi ko'rsatkichlarini o'lchash va baholash	Mashqlar yuklamasini, mashqlar seriyasini, trenirovka mashg'ulotini jismoniy va fiziologik xarakteristikalarini o'lchash va baholash	Mashq va mashg'ulotlar tugashi bilanoq yoki bajarish paytida sportchilar holati o'zgarishini informativ aks ettiradigan ko'rsatkichlarni o'lchash va tahlil qilish	

Mashg'ulot ta'sirini nazorat qilish sportchi bajaradigan mashg'ulot mashqlari harakteristikalarini miqdoriy kattaliklarini

muntazam (tizimli) ravishda qayd qilishdan iborat. Aynan bir xil ko'rsatkichlarning o'zidan ham nazorat uchun, ham yuklamani rejalashtirish uchun foydalaniladi.

6.2 jadval.

Ayrim sport turlarida musobaqa faoliyati mezonlarining informativligi

T.r	Sport turlari	Mezonlar					
		Pedago-gik	Biome-xanik	Fizio-logik	Bioxi-mik	Psixo-logik	Estetik
1	Siklik	X	XXX	XXX	XXX	XX	X
2	O'yinli	XXX	X	XX	XX	XXX	XX
3	Yakka kurash	XX	X	XX	XX	XXX	X
4	Asiklik	XX	XXX	XXX	XX	XXX	X
5	Harakat san'ati mashqlari	XX	XXX	XX	XX	XXX	XXX

Izoh: yuqori informativlik bilan harakterlanadigan ko'rsatkichlar uchta belgi orqali, o'rtachasi - ikkita, past informativli ko'rsatkichlar esa bitta belgi bilan ifodalangan.

Mashg'ulot kunlari soni; mashg'ulot mashqlari soni; mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt; ixtisoslashgan mashqlar kilometraji yuklama hajmining asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Vaqt bo'yicha mashqlar kontsentratsiyasi, mashqlarni bajarish tezligi va quvvati yuklama intensivligi ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Yuklamani nazorat qilish jarayonida ixtisoslashganlik mashqlari hajmi shiddatligi (quvvatning) alohida sohalarida bajariladigan mashqlar hajmi; umumiy va maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorlanganlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar hajmi; mikrosikllarda, oylar bo'yicha va yillik siklda bajarilgan tiklanish harakteridagi mashqlar hajmi yig'indisi olinadi. Ushbu ko'rsatkichlarni sport natijalari dinamikasi bilan solishtirish murabbiyga mashg'ulot yuklamalarining alohida turlari o'rtasidagi ratsional nisbatlarni, yuksak natijalar cho'qqisidan keyin navbatdagi xuddi shunday yoki undan ham yuqori natijalarga erishish muddatlarini, mashg'ulot yuklamalari ta'sirini yuksak sport natijalariga kechikib aylantirish davrini aniqlash imkonini beradi.

7.3. Sportchini tayyorgarlik holatini nazorat qilish

Sportchining Tayyorgarlik holatini baholash, test o'tkazish davomida yoki musobaqa jarayonida amalga oshiriladi va quyidagilarni:

- maxsus jismoniy tayyorlanganlikni baholashni;
- texnik – taktik tayyorlanganlikni baholashni;
- sportchining psixologik holatini va musobaqalardagi xulq – atvorini baholashni nazarda tutadi.

Salomatlik holatini va asosiy funksional tizimlarni baholash, odatda, fiziologiya, bioxiimiya va sport tibbiyoti sohalari mutaxassislari tomonidan tibbiy – biologik usullar yordamida amalga oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorlanganlikni baholash asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik darajalarining alohida baholarini jamlanishidan hosil bo'ladi. Shu bilan birga, asosiy diqqat – e'tibor mazkur sport turi uchun ustivor hisoblangan jismoniy sifatlarga yoki ushbu umumlashgan tushunchalarni tashkil etadigan alohida xususiyatlarga haratiladi.

Alohida jismoniy sifatlarni baholash uslublari «Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy – amaliy asoslari» bobida keltirilgan.

Texnik tayyorlanganlikni baholash. Texnik tayyorlanganlikni nazorat qilish musobaqa va mashg'ulot mashqlarini bajarishida sportchi texnik harakatlarining miqdoriy va sifat tomonlarini baholashdan iborat.

Texnikani nazorat qilish vizual va instrumental yo'llar bilan amalga oshiriladi. Texnika hajmi, texnik hartomonlamaligi va samaradorligi sportchining texnik mahorati mezonlari hisoblanadi.

Texnikani hajmi sportchi mashg'ulot mashqlarida va musobaqalarda bajaradigan harakatlarning umumiy soni bilan aniqlanadi. Ushbu harakatlarni sanab borish orqali hajmni nazorat qiladilar.

Texnikani samaradorligi sportchi egallagan va musobaqa faoliyatida foydalana oladigan harakatlanish amallarining turli – tumanlik darajasi bilan aniqlanadi. Shu bilan birga harakatlar turli – tumanlik soni, o'ng va chap tomonga (o'yinlarda) bajarilgan usullar, hujum va himoya harakatlari nisbati va shu singarilar nazorat qilinadi.

Texnikani samaradorligi ushbu texnikani individual optimal variantga yaqinlik darajasi bo'yicha aniqlanadi. Samaradorli texnika – bu mazkur harakat doirasida imkon qadar maksimal natijaga erishishni ta'minlaydigan texnikadir.

Sport natijasi – texnika samaradorligining muhim, biroq yagona bo'lmagan mezonidir. Texnika samaradorligini baholash usullari sportchining harakatlanish potentsialini amalga oshira olish imkoniyatlariga asoslangan.

Sikllik sport turlarida texnika tejamkorligi ko'rsatkichlari juda muhim, chunki yetarli darajada aniqlikdagi qonuniyat – texnik mahorat darajasi bilan kuchlanishlar kattaligi, sport natijalari ko'rsatkichlari (yo'l metri) birligiga to'g'ri keladigan jismoniy sarflar o'rtasida teskari proporsional bog'liqlik kuzatiladi.

Taktik tayyorgarlikni baholash. Taktik tayyorgarlikni baholash sportchini (jamoani) musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishiga yo'naltirilgan harakatlarining maqsadga muvofiqligini baholashdan iborat. U taktik fikrlashni (tafakkurni), taktik harakatlarni (taktik usullar hajmini, ularning hartomonlamaligini va ulardan foydalanish samaradorligini) nazorat qilishni nazarda tutadi.

Odatda, taktik tayyorlanganlikni nazorat qilish musobaqa faoliyatini nazorat qilish bilan ustma – ust tushadi.

7.4. Tashqi muhit omillarini nazorat qilish.

Kompleks nazorat yakunlari bo'yicha to'g'ri qaror qabul qilish uchun musobaqa faoliyatida amalga oshirilgan, shuningdek mashg'ulot faoliyatida nazorat normativlarini bajarilishi shart – sharoitlarini inobatga olish kerak. Bundan tashqari mashg'ulot dasturlarini bajarishning o'zi ham ko'pchilik hollarda tashqi muhit holati va sharoitlariga bog'liq bo'ladi.

Amaliyotda sportchilarning tayyorlanganlik darajasi yetarli darajada yuksak bo'lishiga qaramay, tashqi muhit omillari unga (jamoaga) yuksak natijalar ko'rsatishga imkon bermaydigan hollar tez – tez uchrab turadi.

Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- aniq geografik joyning iqlimi va bu sharoitlarga (atrof muhitni harorati va namligi, quyosh radiatsiyasi intensivligi, shamol yo'nalishi, atmosfera bosimiga) moslashish darajasi;

-sport inshootining yoki musobaqa trassasining holati (ularning qoplamasi, yoritilganligi, o'lchamlari, mikroiklim, muzda yoki qorda sirpanish sharoitlari);

-sport inventarlari va uskunalari, himoya inshootlarini sifati;

-tomoshabinlarni o'zlarini tutishi (xulq – atvori hamda o'zining yoki begona maydoni omili);

-sportchilar joylashgan hududlardagi ijtimoiy – psixologik sharoit;

-hakamlikni ob'ektivligi;

-sportchilarni ko'chib o'tishlar davomiyligi, sportchilarni joylashish, ovqatlanish va dam olish sharoitlari.

Faqat ushbu tashqi omillarning musobaqa va mashg'ulot faoliyatiga ta'sirini baholab, shundan keyingina sportchini tayyorlanganlik darajasi to'g'risida to'liq va to'g'ri tasavvur hosil qilish mumkin.

7.5.Sport mashg'ulotlari jarayonida hisob – kitob (nazorat).

Sport mashg'ulotlari jarayonida samaradorli hisob – kitob (nazorat) tizimi muhim ahamiyat kasb etadi. Sport mashg'ulotlari ko'rsatkichlarini nazorat qilish murabbiyga sport tayyorgarligi jarayonini amalga oshirish vositalarini, usullarini va shakllarini tanlash hamda ulardan foydalanish to'g'riligini tekshirish, sport mahoratini oshirishning yanada samaradorliroq yo'lini aniqlash imkonini beradi. U sportchilar tayyorlanganligining turli tomonlari darajasini, sport natijalari, jismoniy rivojlanish, salomatlik holati va boshqalarning dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Nazorat ma'lumotlarini tahlil qilish nafaqat nazorat qilish, balki o'quv – mashg'ulot jarayoniga faol aralashish orqali uni takomillashtirish imkoniyatini ham beradi. Mashg'ulot jarayonining hamma tomonlari nazorat ostiga olinishi kerak.

Sport mashg'uloti ko'rsatkichlarini nazorat qilish (hisobga olish yoki hisob - kitob) quyidagi ko'rinishlarda amalga oshiriladi:

Bosqichli hisobga olish biron – bir bosqich, davr, yillik siklning boshida va oxirida amalga oshiriladi. Birinchi holda u boshlang'ich bosqichli hisob – kitob deb, ikkinchi holda esa oxirgi (yakuniy) bosqichli hisob – kitob deb ataladi.

Boshlang'ich hisob - kitob sportchini yoki sportchilar guruhini boshlang'ich tayyorlanganlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Yakuniy bosqichli hisob - kitob ma'lumotlari hamda ularni boshlang'ich bosqichli hisob - kitob natijalari bilan solishtirish o'quv - mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash va keyingi mashg'ulot rejalariga tuzatmalar kiritish imkoniyatini beradi.

Joriy hisob – kitob alohida mashg'ulotlar, mikro – va mezosikllar jarayonida uzluksiz ravishda amalga oshiriladi. U mashg'ulot va musobaqa yuklamalari vositalarini, usullarini, kattaliklarini qayd qilishni hamda sportchining salomatligi holatini va tayyorlanganlik darajasini baholashni nazarda tutadi.

Tezkor hisob – kitob joriy hisob – kitobning ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Tezkor hisob – kitob ma'lumotlari shug'ullanuvchilar holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot o'tkazish paytidagi sharoitlar, mashg'ulotning mazmuni va xarakteri to'g'risidagi kerakli axborotlarni olish imkoniyatini beradi. Bunday ma'lumotlar bitta mashg'ulot davomida mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun zarur.

Mashg'ulotlarni hisobga olish jurnali, mashg'ulotlar kundaligi, razryadli – sportchilarni, jamoatchi – instruktorlarni, sport bo'yicha hakamlarni hisobga olish jurnallari, sport maktabining rekordlar jadvali, musobaqalar bayonnomalari, shug'ullanuvchilarning shaxsiy kartochkalari va tibbiy – nazorat kartochkalari sport maktabidagi asosiy hisob – kitob (nazorat) hujjatlari hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni hisobga olish jurnali – nazoratning (hisobga olishning) bosh hujjatlaridan biridir. Sport maktabining barcha bo'limlari uchun u yagona shaklga ega bo'lishi kerak. Sport maktabining har bir o'quvchisi mashg'ulot kundaligi tutishi shart. Ushbu kundalikda mashg'ulot o'tkazilgan sana, vaqti va davomiyligi; uning mazmuni, mashg'ulot yuklamasi me'yori (dozirovka); musobaqalarda ko'rsatilgan sport natijalari qayd etib boriladi. Ushbu kundalikda shuningdek rejimga, tiklanish tadbirlariga qanday rioya qilinganligi yozib boriladi. Kundalikka bajarilgan nazorat tekshiruvlarini (testlarni) natijalari kiritiladi. Tibbiy nazorat ma'lumotlari mashq bilan shug'illangan dinamikasi to'g'risida xulosa chiqarish va qo'llanayotgan mashg'ulotlar tizimi sportchi organizmiga qanday ta'sir ko'rsatayotganligini baholash imkoniyatini beradi.

Sportchining kundaligida quyidagi bo'limlar bo'lishi kerak:

- individual mashg'ulot rejasi;
 - o'quv – mashg'ulot jarayoni mazmuni;
 - musobaqalarda ishtirok etish natijalari;
 - nazorat tekshiruvlar natijalari;
 - tibbiy tekshiruv ma'lumotlari;
 - vaqtning ma'lum davri uchun mashg'ulot to'g'risidagi hisobot.
- Misol tariqasida quyida sportchi mashg'ulot kundaligining variantlaridan biri keltiriladi.

Sportchining mashg'ulot kundaligi

(Familiya, Ismi, Otasining ismi)

(o'quv guruhi)

Bo'lim

(Sport ixtisosligi)

Sport maktabi

(shahar, tuman)

Murabbiy
(Familiya, Ismi, Otasining ismi)

- I. O'quv yili uchun individual mashg'ulot rejasi.
- II. Mashg'ulot – musobaqa jarayoni mazmuni.

Sana, vaqt	Mashg'ulot mazmuni	Hajmi	Shiddati	Usullar	O'zini his etishi	Izoh	Murabbiy ko'rsatmalari
------------	--------------------	-------	----------	---------	-------------------	------	------------------------

Bir haftada jami: mashg'ulot kunlari soni, mashg'ulot soatlari soni, mashg'ulot vositalari va ularning hajmi (kg, km, m, soat, sekund, tonna, takrorlashlar soni), bosh (ixtisoslashgan) va yordamchi (noixtisoslashgan) vositalarda mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati, mashg'ulot usullari (% larda), tiklanish tadbirlari qayd qilinadi.

III. Musobaqalardagi natijalari

T.r.	Musobaqa nomi	Musobaqa faoliyati turi (yugurish, gimnastikada dastur, sitangada dast. yoki siltab ko'tarish)	Sport – texnik natija	Egallagan o'rni	Musobaqa sharoitlari va musobaqadagi kurashni borishi (tashqi muhit harorati, yugurish grafigi, o'zini his etishi va boshqalar)	Musobaqalar jarayonida aniqlangan tayyorlanganlik kamchiliklari	Xulosalar va musobaqadagi ishtirok bahosi
------	---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

IV. Nazorat tekshiruv (sinov) natijalari.

Tayyorgarlik bo'limi	Nazorat sinovlari	Sana	Natija
Jismoniy	1. 2. 3.		
Texnik	1. 2. 3.		
Taktik	1. 2. 3.		

8. BOB. SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA MASHG'ULOT VA MUSOBAQADAN TASHQARI OMILLAR

8.1. Ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalari

Sport amaliyotida musobaqa va mashg'ulot yuklamalaridan keyin organizmni tiklanish jarayonini tezlashtirilishiga ta'sir ko'rsatuvchi har xil qo'shimcha vositalardan keng qo'llaniladi. Mashg'ulot ishlarini bajarish umumiy va maxsus ish qobiliyatini ko'tarish funksional zahiralarni to'liq ishga tushurishni ta'minlash sportchi organizmini samarali moslashishga yordamlashadi.

Ish qobiliyatini oshirish tiklash va sport da qo'llaniladigan vositalarni shartli ravishda uchta: pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik guruhga ajratish mumkin.

Pedagogik tiklash vositalari sportchilarni ish qobiliyati va tiklanish jarayonini mushak faoliyati bajaradigan ishni maqsadiga muvofiq ravishda tashkil etiladi. Pedagogik vositalarni juda ko'p qirralaridir. Bu yerda shuni ko'rsatish kerakki, mashg'ulotlar davomida uslub va vositalarni tanlash, o'zgaruvchanlik xususiyatlariga qarab har xil yuklamalarni mikrosikl ichida qo'shib olib borish va boshqalar.

Psixologik uslublari va vositalari - (autagen va psixologiyani boshharuvchi mashg'ulot, ishoniruvchi uyqu dam olish (gipnoz), o'z-o'zini ishonirish va boshqalar) keyingi yillarda keng tarqalgan.

Psixologik ta'sir ko'rsatish yo'li bilan, asab-psixologik kuchlanishni, psixik ruhiy ezilganlikni sarflangan asab energiyasini tez tiklash, mashg'ulot va musobaqa dasturini aniq bajarish uchun aniq ko'rsatma individual kuchlanish imkoniyatlarini chegarasiga olib borish.

Tibbiy - biologik vositalar. Organizmning yuklamaga bo'lgan rezistentlik qobiliyatni oshirish mumkin. Umumiy va joylardagi charchashni tez tushurishi, energiya resurslarini samarali to'ldirish, moslashishi, jarayonlarining tezlatishi, ish qobiliyatini oshirish, maxsus bo'lmagan stress ta'siriga chidamli bo'lishiga yordam ko'rsatishi mumkin.

Tiklanish muolajalari har xil guruhlarga ta'luqli bo'lib. O'z navbatida tanlab olingan va umumiy ta'sir ko'rsatadi.

Keng ma'noda ta'sir ko'rsatuvchi vositalar o'zining ta'siri bilan sportchilarning organizm tizimini hamma asosiy funksiyalarini

qamrab oladi. Bularga quruq havo va bug' hammomlari, umumiy qo'l bilan uqalash va x.k. kiradi.

Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalarga aloxida funksiyalar tizimi yoki bo'limlar ta'sir ko'rsatadi.

Umumtoniziriyushiy tadbirlarga keng ravishda ta'sir ko'rsatuvchi, sportchi organizmiga chuqur ta'sir ko'rsatmaydigan (ultrafimetlinurlanish, ayrim elektr muolajalarini ratsionlashtirish).

Mashg'ulot uchun ahamiyatlaridan biri tanlab ta'sir ko'rsatuvchi vositalari hisoblanadi. Ularni har xil sharoitda har xil mashg'ulot yuklamasi bilan qo'shib olib borish mikrosikl ichida mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tgan sari sportchining ish qobiliyatining boshqarishiga yordam beradi.

qayta tiklash, vositalarni ishlatishning optimal shakli bo'lib, ketma-ket yoki paralell ravishda birinchisi yoki majmua muolajaasi sifatida qabul qilishdir, bunday yondashish birinchi vosita bilan umumiy ta'sir ko'rsatishning samaradorligini oshiradi va yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatadi.

qayta tiklash majmualarining vositalari. Shuni ta'kidlash kerakki, qayta tiklash va ish qobiliyatini kuchaytirish vositalari faqat charchashni yo'qotishga qaratilgan bo'lib, organizmga ta'sir ko'rsatmaydi.

Ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash vositalarni ishlatishni boshqarishda yuklamadan keyin charchash ko'rinishlarini tezroq yo'qotishdir.

Mikrosikllarda mashg'ulotni umumiy hajmini oshirish, hamda ayrim mashqlarning shiddatini ko'tarish, katta yuklamali mashg'ulotlar sonini oshirish bilan bog'liq.

Sportchilarni mashg'ulot yuklamasi oldidan dastlabki ish qobiliyatini kuchaytirish ham ish qobiliyatini boshqarish vositasi bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni hajm va shiddatini oshirib borish funksional zahiralarni kuchayishini, bu esa qonda energiya tashish va nafas olishlarini tezlashtirib, shu jarayonga moslashishi samaradorligini oshiradi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlarni yo'nalishini hisobga olgan holda qayta tiklash muolajalarini rejalashtirish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ish qobiliyatini kuchaytirish va tiklash vositalarini rejalashtirishda tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda aniq vazifa bilan bog'lash zarur.

Ko'rsatilgan vositalarni shartli ravishda uch: joriy oraliq va bosqichli darajada qabul qilinishi mumkin.

Joriy ish qobiliyatini kuchaytirish va qayta tiklash jarayonining vazifasi, bitta mashg'ulotni dasturini to'liq bajarish maqsadida tez ish qobiliyatini kuchaytirish hisoblanadi. Oraliq darajadagi tadbirlar bilan mezo va mikrosikllarda ayrim musobaqalarda sportchi organizmini optimallashtirishga haratiladi.

Bosqichlardagi darajada mashg'ulot makrosikllaridan keyin sportchilarni funksional holatini me'yoriga tushirish, ularni jismoniy va psixologik tomondan qayta tiklash masalasi qo'yiladi.

8.2. Zamonaviy sportda inson organizmiga tabiat muhit omillarining ko'p qirrali ta'siri

Dunyo mamlakatlarida o'tkaziladigan katta musobaqalar ob-havosi, geografik sharoiti, sportchilarni musobaqaga tayyorlashga maxsus ixtisoslashgan vazifalarni qo'yadi.

O'rta va yuqori tog' balandliklarda mashg'ulot o'tkazish va musobaqa

hozirgi kunda ko'pchilik katta musobaqalar, dengiz sathidan 2000 - 2700m balandlikdagi tog'larda o'tkaziladi.

Bunda sportchilarning tayyorgarligi, musobaqalarga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan muammolar kelib chiqadi.

Bu sohada 1968 y. Mexikada o'tkazilgan (2240m dengiz sathidan balandlikda) Olimpiya o'yinlarida katta tajribaga ega bo'lindi.

Tog' sharoitida havo zichligini pasayishi, tezkor kuchlilik ko'rsatkichlarini oshishiga yordamlashadi: Masalan: 2200 - 2400m dengiz sathidan balandlikdagi havo zichligini pasayishi, sprintcha yugurishni orqasidan 1,5 - 1,7 m/s tezlik bilan ta'sir etgandek 100, 200 va 400 m konkidagi 500m, masofalarga ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitda tabiiy hamda disk, kopyoni uloqtirish, uzunlikka sakrash, shest bilan sakrash, molotni uloqtirish natijalari oshadi. Masalan: 2240 dengiz sathidan balandlikda yadro uloqtirish natijasi 5sm ga, kopya 69sm, 162sm ga oshgan.

Ikki haftalik kuchli mashg'ulot, chidamlilik ko'rsatuvchi sport turlari bilan bog'liq bo'lgan (200-2500m dengiz sathidan baland bo'lgan) ko'rsatkichlar kattaligiga qaramasdan moslashishga olib keladi. Gavdani 1kg mushak hajmini oshishiga, gemogloblin mazmunini, laktatni kamayishi gemogloblin mazmunini oshishi, aerob

fermentlarini faolligini oshishiga olib keladi. Shu sababli O'zbekistonda ham Chimgan, Bildirsoyda sport inshootlari qurilgan.

Keyinga yillarda sportchilarning amaliy tayyorgarligida har xil Gipoksiya gaz aralashgan va giperoksik (40 - 60% kislorodi va aralashmadan nafas olish) variantlaridan foydalaniladi.

Shiddatli gipoksin mashg'ulot, davomida gaz aralashmasida kislorod mazmunini pastligi sportchining organizmida o'rta va yuqori tog' balandliklariga o'xshab: standart yuklamalarda yurak-qon tomir urishi kamayadi, hamda laktat kamayadi. Kislorodni maksimal qilish qobiliyati oshadi.

8.3. Sovuq va issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqa

Insonning hayot faoliyatini to'laqonli havo haroratini optimal darajasi 18-20 s tashkil etadi. Shiddatli jismoniy faoliyat, havoni optimal haroratini pasaytirish bilan bog'liq. Yurak-qon tomir urishi 1 daqiqada 140 marta qisqarganda ishni 16-17 s aniq bajarish mumkin. Yu Q.T.U 170-180 marta urish aralash komfort zonasi bilan bajariladi.

hamma jismoniy sifatlar ichida tashqi harakatga bog'liq bo'lgan ko'pgina chidamlilikdir. Ma'lumki 75% ga yaqin energiya, shiddatli ish bajarish jarayonida tashqi muhitga chiqib ketadi.

Yuqori tashqi havo haroratida, gavdani ichki va tashqi darajasini o'rtasida fiziologik, samarali farq yo'qoladi va yuqori issiqlik chiqarishni oshishiga olib keladi.

Shiddatli ishda terlash orqali chiqib ketgan suyuqlik, shuningdek qon bilan terini ta'minlash natijasi shiddatli o'tishi, mushaklar ishlashida qon bilan ta'minlashga oliy ta'sir ko'rsatadi. Issiq kunda o'pkani ventilyatsiyali yurak-qon tomir urishi ortadi, qonni sistematik hajmi susayadi, qonda laktod darajasi ko'payadi. Masalan: Bruxi va muallifdoshlarining (1960) ko'rsatishicha 25 - 30s 15 daqiqalik yugurish yuklamasida va undan keyingi 20 daqiqalik dam olish vaqtida yurakning qisqarishi ikki barobarga oshgan.

Bunday salbiy ko'rsatkichlarga qarshi, tez-tez katta bo'lmagan portsiyada (200,300ml dan har 15 - 20 daqiqada) suv ichib, og'izni chayqab turish zarur. Suvga 1l, 3g natriy xlorid aralashgan bo'lishi joiz.

Sovuq joydan issiq joyga va uni teskarisi bo'lgan davrda musobaqaga boruvchi sportchilar oldindan akklimizatsiya qilishi

zarur. Buning uchun 5-8 mashg'ulotda 2-3 soatli mashg'ulot o'tkazish kifoya.

Sovuq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar issiqqa qaraganda kamroq muammoga ega past haroratda terini izolatsiya qilish qobiliyati tomirlarni qisqarishi hisobiga 5-6 marta ko'payishi mumkin.

haroratni tez o'zgarishi natijasida sovuq qotish orqali shamollash kasalliklarini oldini olish zarur. Diqqatni harakat faolligini ekipirovka qilishga qaratish kerak. Mushak faoliyatiga aniq sharoitda aniq issiq berishni ta'minlash, bir necha marta jadallashtirish joiz.

8.4. Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati.

Katta musobaqalarga qatnashish uchun sportchi qit'adan-qit'aga boradi. Shunga nisbatan yangi sharoitga geografik poyasda soat vaqtining o'zgarib qolishiga organizmning moslashishi zarur.

Ma'lumki inson organizmi o'zining kunlik ritmiga ega. Biologik faol moddalar organizmning ichki muhitida kunduzgi kechki vaqtida, kishining qobiliyati har xil jismoniy va psixologik ta'sirlariga qarab o'zgarib turadi. Organizmning funksional imkoniyatlarining yuqori darajasi soati 10 dan 13 gacha, keyin 16-19 gacha, keyin ozroq susayishi qayd qilingan. Hayotiy funksiyalarning minimal faolligi kechasi 2 dan 4 gacha belgilangan.

Bir necha soatlik geografik poyasni kesib o'tganda kunlik rejimni psixologik funksiyasi yangi poyas vaqti bilan kelisha olmay holadi.

Birinchi kunlari o'rganilgan ritmga kun va tunning o'zgarishiga to'g'ri kelmaydi. Tashqi disenxroz belgilanadi. Keyinchalik vaqt kuchiga qarab organizm funksiyasida qayta tashkil topish - ichki disenxroega o'tadi. Kassel G.N (1983) tadqiqotlari bo'yicha 7 soatlik farqi bor poyasda faqat 6 kundan keyingina organizm shu yerga o'zgargan sharoitga moslashgani ko'rinadi.

Bunda ko'proq harakatchan bo'lib psixik (oliy asab) faoliyati va ishchanlik ko'rsatkichlari hisoblanadi.

Fiziologik ritmlar va fiziko - ximik jarayonlar, organlarda oqayotgan, to'qima va submetkalar tizimidagi qon va mashg'ulotdagi suyuqliklarni aniqlaydigan ko'rsatkichlar ancha uzoq vaqt ichida oldingi stereotil darajada qoladi.

Vaqtincha moslashuvni uchta fazasi mavjud. 1 - (moslashuvni birinchi reaksiyasi) bir kunga yaqin davom etadi, bu esa hali stress-sindrom ancha oqishi, oxirgi moslashuv samaradorligi yiqilish darajasida ekanligini ko'rsatadi. 2 - asosiy faza bir haftagacha davom etadi. Bu vaqt ichida organizmda boshlang'ich qayta qurish jarayoni boshlanadi, unda boshqaruvchanlik tizimi o'rnini to'ldiruvchi moslashuv reaksiyasi paydo bo'ladi. 3 - (moslashuv reaksiyasini tugallash) 2-3 hafta davom etadi. Bu vaqt ichida oxirgi moslashuv samaradorligi asta - sekin qayta tiklanadi. Organizm tizimini funktsionallik darajasi turg'unlashadi hamda gemostazani tashkil topishi tugallanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan fazalarni davom etishi vaqt poyaslarini kesib o'tish bilan bog'liq. 2-3 soatli vaqt poyaslarini kesib o'tganda organizmning funksional holati o'rtacha harakterda bo'lib, vaqt moslashuvi tez tugallanadi. 5-8 soatlik poyaslarni kesib o'tganda organizmning kun ritm funksiyasi ancha buziladi va moslashuv jarayoni ko'p vaqt davom etadi.

Masalan: Panfilov O.P (1986) ma'lumotlariga qaraganda 7-8 soatlik poyaslarni almashinuvida taxminan ko'rsatkichi va ish qobiliyati 2-3 kun ichida tez tushib ketadi, keyin asta-sekin tiklanib, 7-13 kun ichida to'liq tiklanadi.

Shuning uchun yuqori tasnifi sportchilar Olimpiya yoki dunyo chempionatida qatnashish uchun musobaqa o'tadigan joyga oldindan ketishadi. Ko'pchilik sportchilar 3 - 4 marta bosh startlaridan oldin, mashg'ulot rejimini musobaqa o'tkaziladigan joyning vaqtiga qarab o'zgartirishadi.

6.2 jadval

Mashg'ulot jarayoni va musobaqalarda ob-havo sharoiti ma'lumotlaridan foydalanish. (S.N. Xaustov 1986).

Axborot harakateri	Ma'lumotdan foydalanish
Ob-havo to'g'risida aniq ma'lumotlar	Badanni
Axborot harakteri	Ma'lumotdan foydalanish

Ob-havo to'g'risida aniq ma'lumotlar	Badanni qizdirish harakteri va davom etish vaqtini, mashg'ulotda yuklamani kengligi va yo'nalishni o'zgartirish. Musobaqa ko'rinishini, texnika va taktikasini aniqlash, musobaqa natijalarini baholash va boshharish.
Qisqa vaqtda (2 kungacha) ob-havo bashoratini tez o'zgarishi (kuchli yomg'ir, shamol past harorat va boshqalar).	Sportchini ekipirovkasini tanlash, mashg'ulot va musobaqalarda xavfsizlik choralarini ko'rish bo'yicha.
O'rtacha (3-5 kunlik) va uzoq (bir oy undan ortiq) bashoratda	Tayyorgarlik ko'rish joyi va musobaqalarni o'tkazish joyini tanlash, davrlar, bosqichlar va makrosikllarni rejalashtirishda.

Ob-havo sharoiti ham mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sportchilarni tayyorlash va tashkil qilishga va musobaqalarni o'tkazishga katta ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonini tuzish va musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq amalga oshirish uchun, ob-havo bashoratidan foydalanish zarur. Qisqa vaqt uchun berilgan bashoratlar 80-90% ni o'rtacha 70-75% va uzoq vaqtga qilingan bashoratlar 60-65% ma'lumotlarni aniq bera oladilar.

Iliq komfort havoda badan qizdirishni bir muncha qishartirish va shiddatini tushirish mumkin. Kuchli shamolda texnika-taktikasiga musobaqa faoliyatiga bir muncha o'zgartirishlar kiritish. Past haroratda mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritish, juda kerak bo'lganda musobaqa dasturini o'zgartirish uchun talab qo'yish mumkin.

Yomg'ir vaqtida velosiped sporti bo'yicha, ochi? treklarda o'tkaziladigan musobaqalar boshqa vaqtga ko'chiriladi.

Har xil funksional tizimlarning samaradorligi (mashg'ulot va musobaqa faoliyati) ham ob-havo sharoitiga ancha bog'liqdir. Masalan: orqadan yoki oldidan esib turgan shamol tezlikning oshishiga yoki pasayishiga yoki energiya sarflashga ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy ob-havo to'g'risidagi aniq ma'lumotlar ma'lum miqdorda sportchini tayyorlash musobaqa o'tkazishni tashkil qilish sifatini oshiradi, mashg'ulot va musobaqa samarali yechishga yordamlashadi.

8.5. Sportda ishlatiladigan doping va unga harshi kurash

Dopingni tarixi juda qadimiy, vaholanki sport dunyoga kelgan ekan, deyarli shu vaqtdan boshlab dopingni ham tarixi boshlanadi. Bu insonning tabiati bilan aniqlansa kerak. Chunki har bir inson har qanday musobaqada, jang maydonida o'z raqibi ustidan g'alaba qilishni hohlaydi. Hattoki ana shu g'alaba uchun o'zining sog'liqini ham ayamaydi.

Tarixiy adabiyotlarni (kitoblarni) varaqlar ekanmiz, qadim zamonlarda ham odamlar o'zlarini jismoniy va ruhiy ish qobiliyatlarini oshirish uchun turli stimulyator moddalardan foydalanganligini ko'ramiz. Jumladan, eramizgacha bo'lgan 2-asrda grek atletlari musobaqalar oldidan oqsil (psixika) ta'sir qiladigan ba'zi bir qo'ziqorinlarni shiralarni qabul qilishgan. Dovrug'i dunyoga tarqalgan, mashhur rim katta sirkining artistlari tomosha oldidan charchab holmaslik va og'riqni sezmaslik maqsadida turli stimulyatorlarni qabul qilganlar. O'rta asrlarda norman harbiylari «Berserkierlar» jang oldidan muxamor va boshqa psixotrop zambrug'larning shiralarni ichib olishganlar. Bu esa ularni tajovuzkorlik holatiga va og'riq hamda charchashni sezmaslikka olib kelgan.

XX – asr dopinglar ro'yxatini anabolik steroidlar, amfetamini, uning hosilalari va boshqa farmakologiya fanining yutuqlari bo'lmish ko'pgina preparatlar bilan boyitdi. Birinchi marta anabolik steroidlar 1935 yilda Yugoslaviya ximik Limi Leopold Rujichka tomonidan toza holda ajratib olinadi va keyin laboratoriya sharoitida sintez qilinadi.

1958 yili amerikalik vrach Djon Zigler mahsus ravishda adrogen ta'sirini kamaytirib tayyorlagan «DIANABOL» degan anabolik steroid preparatini birinchi marta sport amaliyotida qo'llaydi. Shundan boshlab dopinglarni qo'llash yangi era anabolik steroidlar erasi boshlanadi. Steroidlar kasalligi tez tarqalib ketadi.

Bunga asosiy sabab musobaqa davrida bundayin preparatlarni qabul qilish zaruriyati bo'lmasligi va natijada doping-nazoratidan xolis bo'lish, qisqa muddat ichida mushakning massivi va kuchini

ko'payishi hamda steroid garmonlarni qabul qilishni sodda oqibatlarini bilmaslik va h.k. afsuski, bu sohada bizning mamlakatimiz dunyo standartlariga yetibgina qolmasdan, balki ba'zi bir pozitsiyalarida, ulardan ham o'tib ketadi. Ko'plab dalillar shuni ko'rsatadiki, taqiqlangan preparatlar faqat katta yoshdagi sportchilar orasidagina emas, balki o'smirlar orasida ham keng tarqalmoqda. Bu juda ham xavflidir. Ayniqsa, ta'qiqlangan preparatlarni qabul qilish sportchining og'ir atletika va atletik gimnastika kabi turlarida keng tarqalgan.

Doping - nazoratini tashkil qilish va o'tkazish tartibi

Doping - nazorati man etilgan dori - darmonlarni (dopinglarni) sportchilar tomonidan qabul qilinishi oldini olishga yo'naltirilgan tadbirlar kompleksi dasturining bir qismi hisoblanadi. Doping nazoratida bajariladigan ishlar tartibi quyidagi bosqichlardan iborat: tekshirish uchun biologik namunalarni olish, olingan namunalarni fiziko - ximiyaviy o'rganish va xulosalarni rasmiylashtirish, buzg'unchilarga kerakli jazolar qo'llash.

Musobaqa vaqtida sportchi tartibga ko'ra doping- nazoratidan o'tish lozimligi haqida bildirish xati oladi. Doping - nazoratini qat'iy ravishda g'oliblar 1, 2, 3 - o'rinlarni egallaganlar, hamda bir yoki bir nechta sovrinli o'rinlarni egallamaganlar qur'a bo'yicha tanlab olingan. Musobaqa o'yinlaridan bir dorivorlar o'zining tarkibida oz bo'lsada man etilgan moddalarni tutish mumkin, jumladan, solutan. Reglament bo'yicha doping - nazorat tekshirish o'tkazishiga A - namuna ishlatiladi, shu bilan birga tekshirish biologik namuna olingandan so'ng 3 sutkadan keyin kech qoldirmasdan o'tkazilishi lozim. Ta'qiqlangan dorivorlar topib olingan holda V - namuna ham ochilib tekshiriladi. V-namunani ochishda sportchining o'zi yoki uning vakolatlik shaxsi qatnashishi mumkin. Agarda V - namunada ta'qiqlangan moddalar topilsa, sportchiga tegishli jazo sanksiyalari qo'llaniladi. Bordi-yu V - namunada ta'qiqlangan moddalar borligi tasdiqlanmasa u holda A - bionamunaning tekshirish natijalari bekor qilinib sportchiga hech qanday jazo sanksiyalari qo'llanilmaydi.

Sportchining doping nazoratidan o'tishdan bosh tortishi yoki uning natijalarini qalbakilashtirish natijani buzib ko'rsatishga yo'naltirilgan barcha manupulyatsiyalarni o'z ichiga oladi. Jumladan, siydikni almashtirib qo'yish imkoniyatlarini (katetirizatsiya siydik pufakchasiga ta'qiqlangan preparatlardan xolis bo'lgan sun'iy yoki tabiiy boshqa siydikni yuborish: mikro koteyinlardan foydalanish:

dopinglarni idintifikatsiyasini qiyinlashtiradigan aramatik birikmalarni yuborish yoki qo'shib qo'yish va h.k.). Ta'qiqlangan manupulyatsiyalarga ba'zi bir xirur-gik operatsiyalar ham kiritiladi jumladan, teri ostiga yo'ldosh to'qimasini tikib qo'yish.

Dopinglarni aniqlash uchun qo'llanilayotgan siydik bionamunalarni teshirish fiziko-ximiyaviy uslublari (xromatagrafiya, masspektrometriya, radioimmunitet analizi, immuna-ferment analizi va h.k.) juda kam yuqori darajada sezgir va doping darmonlar va ularning hosilalarini kompyuter yordamida identifikatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Bunday uslublar juda kam yuqori aniqlik bilan sportchilarni keyingi hafta yoki keyingi oy mobaynida qabul qilgan doping moddalarini qoldirlari yoki ularning parchalanish maxsulotlarini aniqlab bera oladi. Bulardan tashqari, shunday metodlar ham borki, ular yordamida «Qon dopingi» deb atalmish sportchiga o'zining boshqa kishining qonini musobaqa oldidan qo'yilganini hech bir xatosiz aniqlash mumkin.

Doping qabul qilgan sportchilarga qo'llaniladigan jazolar

Doping moddalarini qabul qilganligini aniqlash sportchiga to sportdan butunlayin chetlatishgacha bo'lgan og'ir jazolarni qo'llash xavfini tug'diradi. Ta'qiqlangan moddalarni (simptomimetik dori-darmonlar - efedrin va uning hosilalaridan tashqari) birinchi marta aniqlanganda sportchi 2 yilga, ikkinchi marta (qaytarilganda) esa bir umrga diskvalizatsiya qilinadi. Simpato-mimetiklarni qabul qilganda esa birinchi marta 6 oyga, ikkinchi marta 2 yilga, uchinchi marta esa bir umrga diskvalifikatsiya qilinadi. Shu bilan bir qatorda sportchining kuzatuvchi murabbiy va doktorlarga ham jazo tadbirlari qo'llaniladi.

Rasmiy ravishda narkotiklarga kiritilgan qanday bo'lmasin moddalarni doping sifatida qabul qilishi tegishli adminstrativa jinoiy jazolarga tortiladi. Keyingi vaqtlarda mamlakatimizning qonun chiqarish organlariga anobolik steroidlarni tibbiyot vakolatsiz qabul qilingan kishilarni jinoiy javobgarlikka tortilishlari lozimligi haqida takliflar kiritilgan.

Shunday qilib, siz o'zingiz uchun birdan bir yagona xulosa chiqarishingiz mumkin: istalgan natijalarga erishish keyinchalik jozibali va tez bo'lmasin dopingni hech qachon qabul qilmassiz.

Albatta, sizda shunday savol tug'ilishi mumkin. «Doping oqilona alternativasi bormi» Javob yagona ha bor.

Ana shunday dorivor moddalar (ayniqsa, turli o'simliklarni organ va qismlardan ajratib olingan moddalar)ga nashrlarimizni bag'ishlaymiz.

Ushbu metodik qo'llanmada dopingni o'zi nima va ularga qanday moddalar kiradi, sportda dopinglar qachon paydo bo'lgan, dopinglar ijobiy va qo'shimcha salbiy ta'sirlarni mexanizmlari, doping qabul qilgan sportchilarga beriladigan jazolar kabi muammolarni yechishga qaratilgan bo'lib, qo'llanma jismoniy tarbiya institutlarining talabalari, o'qituvchilari, murabbiylar, sportchilar malaka oshirish fakultetining tinglovchilari va boshqa sportga aloqasi bo'lgan mutaxassislariga mo'ljallangan.

8.6. Musobaqalar taqvim, mavsum-iqlim sharoitlari va sport mashg'ulotlarini davrlari

Mashg'ulotni davrlashga butun yil davomida sport musobaqalarning taqsimlanish tizimi, shuningdek, (sportning «mavsumiy» deb atalgan turlarida) yil fasllariga qarab iqlim sharoitlarining almashinishi ancha ta'sir etadi. Biroq musobaqalar taqvimi ham, yil fasllari ham mashg'ulot jarayonining mohiyatini belgilay olmaydi va shuning uchun ham uni davrlashga bosh asos bo'lib xizmat qila olmaydi.

Yil fasllari sportning «mavsumiy» turlarida musobaqa davri uzunligini cheklash va ma'lum miqdorda mashg'ulot vositalarini tanlashga ta'sir etish bilan mashg'ulot davrlari muddatiga qismangina ta'sir etadi. Moddiy - texnika bazasi rivojlana borgan (yopiq o'yingohlar, muz maydonlari, suzish havzalar va hakozalar qurilishi) va mefodika takomillasha borgan sari mavsum omillarining mashg'ulotni cheklash darajasi tobora kamayib boradi.

Demak, hozirgi zamon sportini rivojlanish tendentsiyalari mashg'ulot jarayonini iqlim sharoitlariga moslashtirishdan emas, balki mutelikdan ozod qilishdan iborat. Iqlim omillarining foydali ta'sir etadiganlaridan quyosh radiatsiyasi va hakazolardan esa mashg'ulotning barcha bosqichlarida sportchi ish qobiliyatini oshirish uchun nihoyat darajada keng foydalanish kerak.

Sport taqvimi sport musobaqalari o'tkaziladigan vaqtni ko'rsatib yuzaki jihatdan musobaqa davri chegaralarini belgilab qo'yadi. Bundan tashqari u mazkur davr tuzulishiga ta'sir etadi va mashg'ulot siklinig boshqa davrlari uzunligini qisman cheklab qo'yadi. Biroq har qanday holatda ham mashg'ulotni davrlashni musobaqa taqvimlaridan chiqarib olib bo'lmaydi. Chunki taqvimning yolg'iz o'zi to'liq tayyorgarlik ko'rish uchun zarur bo'lgan muddatlar haqida ham, sportchi musobaqalargacha sport formasiga kirib olishi uchun o'tishi zarur bo'lgan tayyorgarlik bosqichlarining mohiyati haqida ham hech davrlash qonuniyatlariga qarshi emas, balki unga muvofiq bo'lgandagina uni ratsional deb hisoblash mumkin. Aks holda u eng yuksak sport natijalari yuzaga chiqishiga to'sqinlik qiladi.

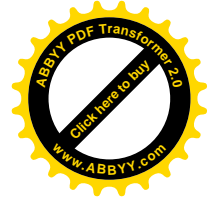
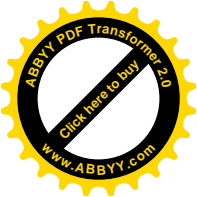
Binoabarin, musobaqalar taqvimlarini rejalashtirayotgan vaqtda mashg'ulotni ratsional sura'tda davrlashdan, uning ob'ektiv qonuniyatlaridan kelib chiqish kerak ekan.

Shu bilan birga musobaqalarning umumiy taqvimi ko'pgina omillar ta'siri ostida paydo bo'ladi va shuning uchun ham mashg'ulotni davrlashga nisbatan ma'lum darajada mustaqil bo'ladi. Shu sababdan sport taqvimi bilan mashg'ulotni davrlash o'rtasidagi qarama - qarshiliklarga barham berishga imkon beradigan shartlarni aniqlab olish kerak.

Agar aqalli yuqorida ko'rsatilgan shartlarga rioya qilinsa, sport taqvimi bilan mashg'ulotni davrlash o'rtasida hech qanday kelishib bo'lmaydigan qarama-qarshiliklar paydo bo'lmaydi va ular garmonik tarzda bir-biriga moslashtirildi. Shunday bo'lsa, sport taqvimi mashg'ulotni maqsadga muvofiq ravishda tuzishga qarshilik qilmay, aksincha, unga ko'maklashuvchi qudratli omillardan biriga aylanadi.

8.7. Musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda material texnik ta'minot

Zamonaviy sportni rivojlanishini aniqlaydigan turlaridan bir yo'nalishi bo'lib, musobaqalarni o'tkazish joyini takomillashtirish, yangi sport inventarlari va jihozlarini ishlab chiqish va hayotga kirishi zarur. Bular faqatgina sport ko'rsatkichlarini o'sishiga ta'sir ko'rsatib qolmasdan balki sport texnika va taktikasini hamda mashg'ulot uslubiyatini, musobaqa faoliyatini tuzishga keng ravishda ta'sir ko'rsatadi.



Bu esa zamonaviy sportda ilmiy texnik rivojlanishga doimiy ravishda sport maktablarining, sport asbob-anjomlarining chiqaruvchi sport inshootlarini quruvchi firmalar doimiy raqobatda bo'lishdandir.

Bularni ayrim sport materiallari bo'yicha ko'rib chiqaylik.

Yengil atletikada 50-nchi yillardan boshlab xorijiy mamlakatlarda bombuk shest o'rniga metallidan yasalgan shestlar bilan sakrash boshlandi. Metall shestlar o'zining qattiqligi bilan bajarish texnikasini o'zgartirib yubordi: sakrash aniq belgilangan ko'tarilib tushish karakterini oldi. Shunga nisbatan sportchini maxsus tayyorgarlik darajasiga va savdo tuzilishiga bo'lgan talab ham o'zgardi. Metall shestlardan foydalanish milliy va dunyo rekordlarini o'sishiga olib keldi.

Lekin 5 metrlik chegarani sintetik shestlar egiluvchanligi va katapult (irg'itib yugurish) hususiyati bilan yengishga muvofiq bo'ldi. Bu ham o'z o'rnida sport texnikasini maxsus tayyorgarlik darajasini uslubiyatini o'zgartirishga olib keladi.

Stadionlarni sintetik material bilan qoplash ham, ritm, yugurish tezligi, balandlikka sakrash, mexanizmining o'zgarishiga olib keldi. Moskvada 1980 yil qurilgan, yog'och bilan qoplangan velotrek sportchilarni klassifikatsiyasini oshirishga katta musobaqalarda barqaror natija ko'rsatishga olib kelgan bo'lsa, GDR, AQSh da tezlikda ishlovchi velosiped konstruksiyasi g'alabaga olib keldi. Masalan, diskalik g'ildirakli ishlatish oqibatida Z.Merksni (49,432km) qo'ygan 12 yillik rekordini, F.Mozer 50km/ch vaqtini 51,151kmg'ch vaqtga o'zgartirib fantastik natija ko'rsatdi.

Velosipedistlarga sport kiyimlarini - kombinzonlarni havo sirpanib o'tib ketadigan materiallardan tayyorlash, jamoa poygasida 100 km ni o'rtacha 2 daqiqaga oshirdi.

Gimnastik snaryadlarni konstruksiyasini o'zgartirish qo'shimcha inventarlardan foydalanish ko'p sonli murakkab, original elementlarni, mashqlar o'rtasidagi bog'lam va bog'liqlilarni yuzaga keltirdiki, bu hakamlar tomonidan aniqlanishni osonlashtirishga rivoj bo'ldi. Shunday qilib yangi tayyorlangan inventarlar, asbob - uskunalar, texnik vositalar sport turlarini rivojlantirishga olib keladi.

8.8. Sport tayyorgarligi tizimida trenajyorlar.

Trenajyorlar bilan jihozlangan zallarda mashg'ulot qilish har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnik ko'nikmalarini

takomillashtirishga aniq nazorat qilish sharoiti, mashg'ulot yuklamasi parametrlari va boshqalarga samarali yordam ko'rsatadi.

Sport amaliyotida qo'llanilayotgan trenajyorlarni 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruhga - yengillashtirilgan liderlik tamoyilida ishlovchi trenajyorlar kiradi. Bu trenajyorlarda tabiiy holda natijaga erisha olmagan sport mashqlar va elementlarini bajarish imkoniyati tug'iladi.

Bu trenajyorlar sportchiga harakat tuzilishi fazoviy, vaqt, dinamik va ritmik karakteristikalarini aniq ifoda etishga yordam beradi.

Ikkinchi guruh - trenajyorlarga har xil liderlik qiluvchi sportchini berilgan tezlikda yugirishi yoki belgilangan sur'at va ritm harakatini tez o'rganishga yordam beruvchilar kiradi. Masalan, Sikllik sport turlarida ko'pincha svetoliderlar mashg'ulot bo'laklarini va aniq taktika qo'yish uchun ishlatiladi. Boshqa sport turlarida ham har xil tovush, svet yonib sportchiga ishni shiddati, vaqti ampletudasi to'g'risida xabar beradi.

Uchinchi guruhga - jismoniy sifatlarni texnik takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan trenajyorlar kiradi. Masalan, eshkak eshish trenajyorlari.

To'rtinchi guruhga - tezkor kuch mashqlarini optimallashtiruvchi trenajyorlar kiradi. Bu maqsadda har xil prujinali blok richag mayatnikka o'xshagan trenajyorlardan foydalaniladi.

Beshinchi guruhga - «Noutilus» tipidagi bir vaqtda kuchni va suyaklarni bo'g'inlar o'rtasidagi harakatchanligini oshiradi. Maxsus ekstsentlik moslama yuklamani asta - sekin o'zining kuch imkoniyatiga qarab oshirib boradi.

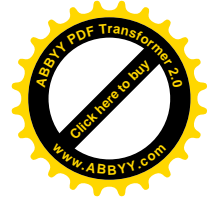
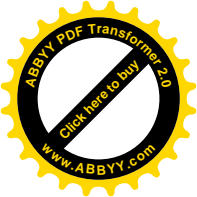
Bulardan tashqari sportchilarni kuchi, yuklamani qanday qabul qilish organizmini funksional holatini aniqlovchi har xil diagnostik priborlardan foydalaniladi. Masalan, «sport 4», «soat» arterial bosimni o'lchaydigan va boshqalar.

8.9. Sportchini tayyorlashda ilmiy ta'minlash

O'z vaqtida ilmiy texnik rivojlanishni amaliyotga kiritish, ko'pincha sportchini tayyorlashni natijasiga ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi kunda ilmiy guruh majmuasiga (IGM) kiruvchi olimlar sport natijasini ko'tarish bilan sport fanini ham boyitib borishadi.

Mashg'ulot jarayonini ilmiy ta'minlash tizimida quyidagi asosiy yo'nalishlar belgilangan.



1. Tayyorgarlikni takomillashtirish va material texnik asosni takomillashtirish.

2. Mashg'ulot jarayonida har xil tuzilish birligini rejalashtirishni optimallashtirish (mashg'ulotni alohida kunlari, mikro - mezosikllar davrlar va makrosikllar, ko'p yillik tayyorgarlikni bosqichlari).

3. Ayrim sportchilar va komandaning sport yutuqlarini bashor qilish.

4. Mashg'ulot jarayonida individual chamalash bo'yicha tavsiflar ishlab chiqish, tayyorgarligi va musobaqa faoliyatiga tashxis qo'yish va modellashtirish.

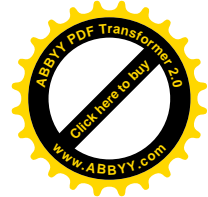
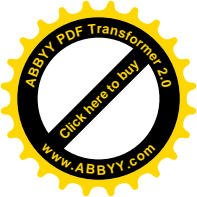
5. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishni optimallashtirish.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Sportchining ish qobiliyati deganda nima tushuniladi ?
2. Sportchini tayyorlash tizimida farmokologik ta'minlash ?
3. O'rta va yuqori tog' balandligida sport ?
4. Issiq va sovuq sharoitda sport va musobaqa ?
5. Geografik qoyalarni o'zgarishi bilan bog'liqligi ?

Foydalanilgan adabiyotlar

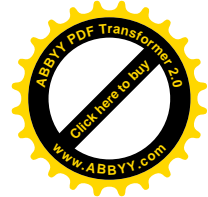
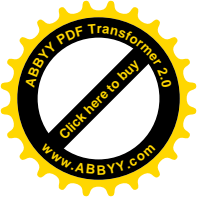
1. Каримов И.А. "Ўзбекистон-келажаги буюк давлат" Т., Ўзбекистон, 1992
2. Каримов И.А. "Биздан озод ва обод Ватан қолсин" Т., Ўзбекистон, 1992
3. Каримов И.А. "Кучли давлатдан кучли жамият сари" Т., "Шарқ" 1998
4. Каримов И.А. "Барқамол авлод орзуси" -Т., "Шарқ" 1999
5. "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги И.А. Каримовнинг 2002 йил 24 октябрдаги 3154 – сонли фармони
6. И.А.Каримов." Иқтисодий ислохат тараққиётимиз асоси." 1993 й.
7. И.А.Каримов."Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда." 1999 й.
8. Матвеев Л.П.: Основы спортивной тренировки М Фис, 1977
9. Платонов В.П. "Теория спорта." Киев, 1989,
10. Платонов В.П. "Теория спортивных движений." Киев 1989
11. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошкент



MUNDARIJA

So'z hoshi.....	3
1.2 Sportning ijtimoiy funksiyasi. Sport harakatini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari.....	6
1.3 Mashg'ulot-musobaqa tayyorgarlik tizimiga tavsifi.....	15
2. Bob. Sport yutuqlari va ularni rivojlantirish tendentsiyasi.....	27
3 Bob Sport asoslari.....	34
3.1. Sport mashg'ulotlari maqsad va vazifalari.....	34
3.2 Sport mashg'ulotlarining vositalari.....	36
3.3 Sport mashg'ulotlarining uslublari.....	40
3.4 Sport mashg'ulotlarining tamoyillari.....	46
3.5 Sport mashg'ulotlarining asosiy tomonlari.....	58
3.6 Sport –taktik tayyorgarlik.....	70
3.7 Jismoniy tayyorgarlik.....	73
3.8 Ma'naviy- ruhiy tayyorgarlik.....	74
3.9 Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari.....	78
3.10 Sport formasi taraqqiyotining fazoliligi ni davrlashning tabiiy asosi ekanligi.....	90
4. Bob Sport mashg'ulotlari jarayonini tuzish asoslari.....	99
4.1. Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi.....	99
4.2 Kichik sikllarda (mikrosikllarda) mashg'ulotlarni tashkil etish.....	108
4.3 O'rtacha sikllarda (mezosikllarda) mashg'ulotlarni tuzish.....	111
4.4 Katta sikllarda (makrosikllarda) mashg'ulot jarayonini tuzish.....	113
5. Bob Sportchini tayyorlash tizimi.....	119
5.1. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif.....	119
5.2 Sport mashqlariga moslashish.....	128
5.3. Moslashish bosqichlari.....	132
5.4. Yurak qon tomir tizimini moslashuvi.....	134
6. Bob Sport rejalashtirish texnologiyasi.....	137
6.1 Sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari.....	137
6.2. Ko'p yillik sikllarda sport tayyorgarligini rejalashtirish.....	148
6.3. Yillik siklda mashg'ulot-musobaqa jarayonini rejalashtirish.....	149
6.4. Tezkor rejalashtirish.....	152
7. Bob Sportchini tayyorlashda hisobga olish va kompleks nazorat.....	153
7.1. Kompleks nazorat.....	153
7.2. Musobaqa va mashg'ulot jarayoni ta'sirini nazorat qilish.....	154
7.3. Sportchini tayyorgarlik holatini nazorat qilish.....	158
7.4. Tashqi muhit omillarini nazorat qilish.....	159
7.5. Sport mashg'ulotlari jarayonida hisob-kitob (nazorat).....	160
8. Bob Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar.....	164

8.2. Zamonaviy sportda inson organizmiga tabiat muhit omillarining ko'p qirrali ta'siri.....	166
8.3. Sovuq va issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqa.....	167
8.4. Geografik poyas va havoni o'zgarishi bilan mashg'ulotni tuzilishi va musobaqa faoliyati.....	168
8.5. Sportda ishlatiladigan doping va unga qarshi kurash.....	171
8.6. Musobaqalar taqvim, mavsum-iqlim sharoitlari va sport mashg'ulotlarini davrlari.....	174
8.7. Musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda material texnik ta'minoti.....	175
8.8. Sport tayyorgarligi tizimida trenajyorlar.....	176
8.9. Sportchini tayyorlashda ilmiy ta'minlash.....	177
Foydalanilgan adabiyotlar.....	179



**Salomov Raxmatilla Salomovich,
Sharipov Allabergan Kamilovich**

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(sportning nazariy asoslari)
(darslik)
2 - jild

Bichimi 60x84 1/16 .Shrift «Times New Roman».
Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabogi 11,4
Nashriyot bosma tabogi 11,5
Adadi 500. Buyurtma № 51

«ITA-PRESS».
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4.