



BOLALAR VA O'SMIRLAR

SPORTNING METODIK ASOSLARI



Книга должна быть
возвращена не позже
указанного здесь срока

Количество предыдущих
выдач

--	--

ООО «Тиринская городская типография» Зак. 497-4000

3
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIIYA VA SPORT
DAVLAT QO'MITASI
ЎЗБЕКИСТОН DAVLAT JISMONIY TARBIIYA INSTITUTI

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORTINING METODIK ASOSLARI

O'quv-uslubiy qo'llanma

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
OLIV VA ORTA MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIROQCHI
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI
1-FILIALI

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
OLIV VA ORTA MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI
TOSHKENT VILOYATI CHIROQCHI
DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
AXBOROT RESURS MARKAZI

Usmonxo'jaev T.S va boshqalar. Bolalar va o'smirlar sportining metodik asoslari: O'quv-uslubiy qo'llanma / O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2017 –121 b.

Mualliflar:

Usmonxo'jaev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Boytov'raev E.I. – O'zDJTI Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o'qituvchisi;

Xatamov N. – O'zDJTI Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining ilmiy izlanuvchisi;

Rahmatova D.Q. – O'zDJTI Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining o'qituvchisi.

Tashnazarov D.Y. – O'zDJTI Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasining o'qituvchisi;

Tagirizchilar:

Xolmuxamedov R.D. – pedagogika fanlari doktori, professor.
Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmada bolalar va o'smirlar sportining hozirgi zamon texnologiyasi, ko'p yillik sport tayyorgarligida ularning jismoniy va ruhiy darajasining rivojlanishi hamda shug'ullanuvchilarning ish faoliyati tizimi yoritilgan. Qo'llanmada sportga tayyorgarlik jarayonida murabbiylarga imkon boricha bolalar va o'smirlarning sport ixtisosligi va qobiliyatlarga binoan ish olib borish, shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratilgan va yosh sportchilarning istiqbolli kamolotga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga yetkazish yo'llari ko'rsatib berilgan.

*„Ajoyib jismoniy fazilatlarga ega
bo'lgan yigitlar, cog'lom, bo'yador,
sport maig'ulotlarida chaqqon yoshlar
har qanday davlatning boyligidir.“*

ARASTU

SO'Z BOSHI

Hozirgi davrga kelib sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chumonchi, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining „O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jang'armasini tuzish to'g'risida“gi Farmonida: „Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkili etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish“ lozimligi alohida ta'kidlanadi.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv muassasalarining murabbiylariga mo'ljallangan. Unda talabalarning ta'lim jarayonidagi o'quv va mustaqil sport mashg'ulotlarini tashkili etish uchun kerak bo'lgan nazariy va uslubiy bilimlar ko'lamini, ularda amaliy ko'nikma va malakalar hosil qilishga yordam beradigan zaruriy materiallar o'rin olgan va yoshlar hayotida jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati, qanday qilib yoshlar kuchi, chaqqon va baquvvat bo'lib rivojlanishini yaxshi yo'lga qo'yish mumkinligi, tanlab olingan sport turida kasbiy mahoratni oshirish va kamolga yetkazishda qanday usuli va vositalar zarurligi kabi savollarga javob izlashda amaliy yordam beradi.

Qo'llanmadagi materiallar olti qismda yoritilgan.

Birinchi va ikkinchi qismlarda „Sport mashg'uloti asoslari va uning pedagogik qonuniyatlari“ to'g'risida, uchinchi va to'rtinchi qismlarda „Sport mashg'ulotining tuzilishi va kichik o'smir yoshidagi sportchilar mashg'ulo-ting xususiyatlari“ to'g'risida ma'lumotlar berilgan. Beshinchi qism esa „Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari“ga bag'ishlanib, yosh sportchilar-ning zaruriy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan. Xususan, koordinatsion va unga uzviy-uzluksiz bog'liq qobiliyatlarni tarbiyalash, shuningdek, muskullar kuchini

tartibiyatlash hamda tezlik qobiliyatlariga xos harakati tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatlari belgilangan. Shu qismga tegishli yosh sportchilarga zarur chidamlilik hamda egriluvchanlik sifatlarini rivojlantirish masalalariga ham to'xtab o'tilgan.

O'qituvchi va murabbiyning faoliyati asosida eng muhim prinsip yotadiki, ya'ni uning birligi biologik, yoshlarni rivojlantirish xususiyatlari hamda vositalar, uslubiyatlar, sportga tayyorlashdagi shakllar tizimida yoshi, jinsi va shaxsiy qobiliyatlarni inobatga olishdan iborat. Ammo, bular to'g'risila har bir qismda va ayniqsa, o'smir sportchilarni ko'p yillik mashg'uloti asoslarida so'z yuritilgan.

Hozirgi zamonaviy bolalar sporti qat'iy bog'langanlik xususiyatiga ega bo'lib tuzilgan, ya'ni murabbiy – yosh sportchi – oila. Bunday birlik sportda katta yutuqlarga olib kelishi ayni muddao, chunki ota-onalar bilan kelishilgan holda ish yuritilsa, ijobiy natijalarga erishiladi. Shu masalada ota-onalarga eng ahamiyatlisi murabbiyning maslahati o'ta tushunarli bo'lishi lozim. Buning asosida bolalarning ko'p yillik sport bilan shug'ullanish bosqichlaridan ma'lumot olishdir, ya'ni bolalarni yosh xususiyatlarini qat'iy hisobga olib, birinchi bosqichini 5-7 yoshda belgilangan sport turidan (suzish, gimnastika turlari) o'tmasdan ikkinchi bosqichga o'tkazmaslik. Ya'ni 4-5 bosqichdan o'tish prinsiplari azaldan isbotlanib berilgan.

Qo'llanmaning oltinchi qismida „Sport mashg'uloti jarayonida rejalashtirish, nazorat va hisobot“ berilgan, chunki hozirgi davrda yosh murabbiylar yosh sportchilarni tayyorlashda rejalashtirish masalalarini yaxshi bilishlari shart.

I. SPORT VA SPORT MASHG'ULOTI ASOSLARI

1.1. Sportning umumiy tavsifi

„Sport, qisqa qilib aytganda, bu – musobaqa olib borish faoliyati, mana shu ishlar jarayonida maxsus tayyorgarlik, maxsus oliy darajadagi yutuqlarga erishishga mo'ljallangan ishlarni jamlaydi“ (L.P. Matveyev).

Sport musobaqalarsiz mavjud emasligiga qaramasdan, uning funksiyalari faqatgina musobaqalashish, bellashish bilanгина chegaralanib qolmaydi. Sport insonning komil bo'lishiga, uning jismoniy va ma'naviy dunyoqarashining, tabiatining rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif etadi. Undan tashqari, sport o'z-o'zini tartibiyatlash uchun yetakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko'rsatkichlarning o'sish me'yoriga qarab sportchi nafqat jismoniy, balki ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy va vatandparvarlik tarbiya jarayoniga kirib boradi. Bu borada sportning pedagogik ahamiyati ham nihoyatda kattadir.

Ayni paytda sport harakati orasidan ikkita asosiy yo'nalish ajralib turadi: boshlang'ich (omnaviy) sport va yuqori ko'rsatkichlar sporti.

Omnaviy sport unchalik yuqori bo'lmagan natijalar va omnaviylik bilan ajralib turadi. Ko'rsatkichlarning bu bosqichida sportchilarning tayyorgarligi ularning asosiy faoliyatlaridan bo'sh vaqtlarda, turti toifadagi murabbiylar, shu bilan birgalikda omnaviy joylarda ishlovchi, ko'rsatma beruvchi murabbiylar rahbarligida amalga oshiriladi. Mashg'ulot tartibi va tarkibiy qismi ko'pincha sport inshootining imkoniyatlariga bog'liqdir.

Omnaviy sportda natijalarning nisbatan o'sishi bilan birgalikda sog'lom-lashtirish masalalariga ham sezilari e'tibor beriladi, shuningdek, bolalar sportiga ham. Shuning uchun omnaviy sport Hukumatimizning sportdagi vazifalarini yechishda yetakchi rol o'ynaydi.

Oliy mahorat sporti – eng baland va yuqori natijalarga erishishga bo'lgan intilish bilan bog'liqdir (jahon rekordlari, Olimpiya o'yinlaridagi, jahon, Osiyo va O'zbekiston chempionatlaridagi g'alabalar). Biroq, sportdagi muvaffaqiyatlar qanchalik yuqori bo'lsa, shu darajaga chiqadigan sportchilarning soni shunchalik kam bo'ladi.

Oliy mahorat sporti – sportchi hayotining ma'lum bir davrida yetakchi o'rin tutadi. Tayyorgarlik oliy toifadagi, mahoratli murabbiylar rahbarligida o'tadi, unda ilm-fan va texnikaning yangi yutuqlari ishlatilishi bilan birga, musobaqa va mashg'ulot yuklarnalari katta hajmda olib boriladi, sportchilar esa ko'p bosqichli saralashdan o'tadilar.

Sportdagi yuqori natijalar mamlakat jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida katta o'rin tutadi. Bu natijalarning o'sishi insonning nimalgaga qodirligi (qobiliyati) to'g'risidagi tasavvurni yanada kengaytirib, tayyor-garlikning yangi usul va yo'llari ochilishiga turtki beradi. Sport nafosati, jozibadorligi betakror va keskin sport bellashuvlari, harakatlar uyg'unligi va boishqalarda aks etadi.

Mahoratli sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish samarasi sinchkov shifokor nazorati, mashg'ulotning aniq, ketma-ketligi va yuklamalarning katta-kichikligi bilan individuallik xususiyatini hisob-ga olgan holda amalga oshiradi (ta'minlanadi).

Yuqori mahoratli sportchilar ko'rsatayotgan sport natijalari, ko'rsatkichlari, shu sport turlari bo'yicha olib borilayotgan mashg'ulotlarning zamon talablari darajasida tashkil etilayotganidan darak beradi. Sport faoliyati amaliyotiga ko'plab ishtirokchilar jalb qilinadi, shunda ular orasidan yuqori sport mahoratini, natijalarini yangi bosqichga ko'taruvchi iste'dodli sportchilar yetishib chiqishi imkoniyatlari ortadi. Shuning uchun har bir sport turining yuksalishi boshqa aspektlar bilan birgalikda sport harakatlarning barcha tomonlari bilan uzviy bog'liqdir.

Sport nazariyasi sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari to'g'risidagi ilmiy asoslangan bilimlarning aniq tizimini o'rgatadi. Sport faoliyatining turli xillari mavjud: musobaqa faoliyati, sport tayyorgarligi, sport saralashi, moddiy va axborot (ma'lumot) ta'minlash jarayoni, musobaqa hakamligi, sport ishq-bozining faoliyati va hokazolar. Shular bilan birga, sport nazariyasida ayrim bo'limlar alohida farqlanadi, ular orasidan, ayniqsa, musobaqa faoliyatining nazariyasi, sport saralashi nazariyasi ajralib turadi.

1.2. Musobaqa faoliyati nazariyasining asoslari

Bellashuvlar — sportning zarur elementlaridan, uning talablari esa sport nazoratining yetakchi bo'limlaridan hisoblanadi. Musobaqa faoliyati nazariya-sining asosiy muammosi — bu bellashuvlar jarayonidagi sport natijalarining yuqoriligi va ularni o'rganish.

Sport musobagalari va natijalari ko'p bosqichli tizimni yuzaga keltiradi. Bellashuvlarning turli toifalari mavjud: turli xil tekhi birinchiлик va chempionat musobagalardan tortib, to'jahn chempionati va Olimpiya o'yinlarigacha. Hatto bitta toifadagi musobagalarda oraliq natijalar (dastlabki va final yugurish, chempionatning alohida o'yinlari yakuni, uchrashuvlarda esa kiritilgan yoki o'tkazib yuborilgan to'plar va h.k.) aniq

ajralib turadi.

Albatta, biror musobaqada g'atnashishdan maqsad — rejalashtirilgan sport ko'rsatkichiga, yutuq'iga erishish. Misol uchun, g'alaba, rekord o'rnatish, sovrindorlar qatoridan joy olish, razryadli yoki oliy toifali me'yorlarni bajarish va boshqalarni rejalashtirish mumkin. Ba'zida natija va ko'rsatkichlardagi ma'lum farqlanish bilan durang yoki mag'lubiyat ham, agar bu yakuniy natija yuqori bosqichli bellashuvlarda maqsadga erishishda kifoya bo'lsa, yutuq hisoblanadi (masalan, finalga chiqish va shunga o'xshash).

Ko'pincha musobaqa ishtirokchisi alohida bita sportchi emas, balki sport jamoasi sanaladi. Bu jamoa tarkibiga asosiy va zahiradagi sportchilar, murabbiy (musobaqa faoliyatining rahbari sifatida), sport shifokori, ilmiy kompleks guruhlari mutaxassislari (sportchi va murabbiylarga musobagalar jarayonida qarorlar qabul qilishlari uchun tezkor ma'lumotlar yetkazib beruvchi kishilar), shuningdek, bellashuvlar paytida jamoa yutuqlarida ishtirok etuvchi, o'z hissasini qo'shuvchi jamoaning boshqa a'zolari ham kirishi mumkin. Yana musobagalar paytida tez-tez boshqa insonlarning maqsadga intiluvchi faolligi ko'zga tashlanadi. Masalan, muxlislar va ashaddiy ishqibozlarning harakatlari ko'pincha bellashuv natijasiga ta'sir etadi.

Bellashuv jarayoni o'zida musobaqali holatlarning ketma-ketlikdagi almashinuvini joriy qilgan. Musobaqali holatlar bellashuvlarning turli jarayoni va bosqichlarida uchrashi va turli vaqt oralig'iga ega bo'lishi mumkin. Futbol yoki xokkeyda jamoalar jang'argan ochkolariga ko'ra aniqlanadigan turnir holati, dastlabki turdan so'ng yiqqan yoki yig'ishi mumkin bo'lgan ochko-larning sarhisobi bunga misol bo'la oladi. Boshka bir misol: o'rta va uzoq masofaga suzuvchilar yoki yuguruvchilarning masofa bo'ylab harakatlanishi. Bu yerda sportchining holati har bir holatda masofa bilan uzviy bog'liqligi, masalan, finishga yaqin qolganda bor quvvatini ishga solish, energetik quvvatini saqlay bilish va ularning taktik o'yari, turli to'siqlar va h.k. Va, nihoyat, musobagalar paytida, mashqni bajarish jarayonida uchrab turadigan turli holatlar (tezlik olish, startdan chiqish, depsinib balandlik yoki uzunlikka sakrash). Har bir musobaqali holatlarda musobaqa g'atnashchisi musobaqali imkoniyatga ega bo'ladi. Musobaqali imkoniyat, bu — g'atnashchining bellashuv jarayonini yutuqga erishish uchun o'zgaritra olish qobiliyati. Qatnashchining jamoaviy bellashuvlardagi musobaqali imkoniyati murabbiy va sportchilar o'rtasidagi imkoniyatlarining kattaligi va darajasiga bog'liqdir. O'z navbatida, ularning musobaqali imkoniyatidan bir qancha komponentlarni

ajratib olish mumkin. Masalan, sportchining musobaqali imkoniyati uning bellashuvlarda oʻrtirgan irodaviy va ruhiy sifatlariga, toʻgʻri taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatiga, harakati koʻnikma va malakalarning takomillashganiga, harakati qobiliyatining rivojlanish bosqichi, sport anjom-uskunalarining sifati, ekipi-rovkasi, shuningdek, har bir musobaqali holatlardagi turli elementlarning bir-biri bilan uzviy bogʻliqligiga koʻra aniqlanadi.

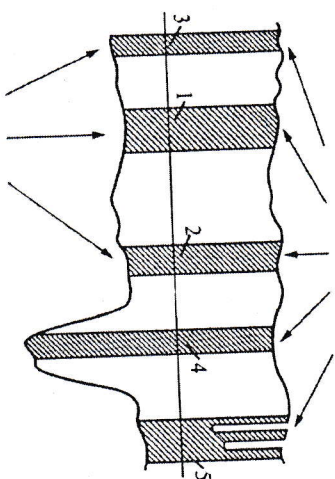
Musobaqali imkoniyatni amalga oshirish shundan iboratki, gʻalabachchi tashqi va ichki toʻsiqlardan oʻtishda maqsad sari oʻziga qulay boʻlgan holatga oʻtadi (masofa boʻylab harakatlanish grafigini ushlab turish, raqib darvozasi tomon xavf solish va shunga oʻxshash), pirovardida rejalashtirilgan natijaga erishish imkoniyati yanada oshadi.

Shunday qilib, *sportdagi musobaqa faoliyati qoidalaridagi reglamentga koʻra ishtirokchilarning musobaqa imkoniyatini amalga oshirish jarayoniga ega va ishtirokchilarning barchasi rejalashtirilgan natijaga erishishga harakat qiladilar.*

Yuqori natijalarga intilishda koʻpincha gʻalabachchi-sportchilardan yuqori jismoniy va ruhiy sifatlarini namoyon qilish talab qilinadi. Aynan shu omil sport bellashuvlarining yanada jozibali oʻtishiga, musobaqa faoliyatining sport tayyorgarligi sifatida yuqori natija berishiga sababchi boʻladi.

Bellashuvlarda omad, yutuqqa erishish imkoniyati bir qancha sabablar bilan koʻrsatiladi:

- 1) rejalashtirilgan natijaning kattaligi bilan: natija qanchalik yuqori boʻlsa, unga erishish imkoniyati shunchalik past (kam) boʻladi;
- 2) bellashuv gʻalabachchilarining musobaqa imkoniyatining kattaligi va tuzilishi bilan: musobaqa imkoniyati qanchalik katta boʻlsa (toʻsiqlarni, raqiblarni inobatga olgan holda), yutuqqa erishish imkoniyati shunchalik yuqori boʻladi;
- 3) sport natijalarini aniqlash ketma-ketligi (gʻolibni aniqlash usuli, ochkolalar va ballar jamʼarishi usuli, natijalar bir xil boʻlgan paytda koʻriladigan choralar, qarorlar tanlash), sport turining koʻriladigan qoidalari va musobaqalar holati bilan;
- 4) gʻalabachchilar, ishtirokchilarga bogʻliq boʻlmagan boshqa omillar bilan (ayniqsa, kutilmagan): musobaqalar shartlari va ob-havoning oʻzgarishi, anjom-uskunalar va asboblarning nosozligi, hakamlarning xatolari va boshqalar.



1-rasm. Gʻalabachchining yutuqqa boʻlgan imkoniyatining oshishi va kamayishi

Aytilganlar orasidan sport natijalarining bosqichini, darajasini belgilaydigan *musobaqa imkoniyati* koʻproq qiziqish uygʻotadi. Bu yerda shuni aytib oʻtish zarurki, yutuqqa erishish uchun faqatgina musobaqa imkoniyatining kattaligi, yuqoriligi emas, balki uning bir necha qismlarining tavsifi ham oʻrin tutadi. Raqiblarning musobaqa imkoniyati hech bir vaqtda tamoman bir xil boʻlmaydi va tabiiyki, har bir gʻalabachchining bellashuvni olib borishdagi oʻzining turli, oʻziga xos usullari mavjud (bellashuvdagi holatga qarab), bu usullarning toʻgʻri yoki notoʻgʻriligiga qarab gʻalabachchining yutuqqa boʻlgan imkoniyati oshadi yoki kamayadi (1-rasm).

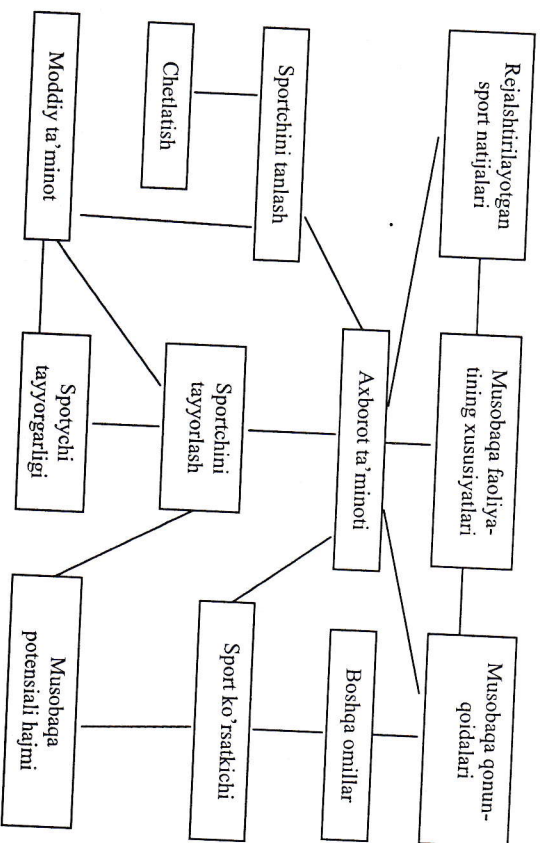
Musobaqa imkoniyatini amalga oshirishning ushbu asoslari ratsional taktika hisobiga gʻalaba qozonish uchun keng amaliy imkoniyatlarni ochadi, yaʼni musobaqa imkoniyati raqibnikidan katta boʻlgan holatlarga oʻtishga yordam beradi.

Yuqorida sanab oʻtilgan jarayonlarning xarakteri musobaqa faoliyatining asoslari bilan (basketbol turi ogʻir atletika turi bilan solishtirganda murabbiy va sportchining boshqa qobiliyat jamlanmasini talab etadi) va sport natijalarining rejalashtirilgan bosqichi bilan aniqlanadi (rejalashtirilgan natija yoki koʻrsatkich qanchalik yuqori boʻlsa, unga tayyorgarlik shunchalik murakkab, qatʼiy, qadrlihdir).

1.3. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari

Sport tayyorgarligi nazariyasining asosiy muammosi, bu — sport qonuniyati va imkoniyati boʻlgan sportchining musobaqa imkoniyati

(potensial)ni oshirish usullari va yo'llarini ko'rsatib berish. Darhaqiqat, musobaqalarga nafaqat sportchilar, balki murabbiylar, hakamlar va boshqalar ham jiddiy tayyorgarlik ko'radi. Biroq, bellashuv paytida bajariladigan jismoniy harakatlarni doimo sportchi bajaradigan uchun, aynan uning musobaqa imkoniyati sport natijasining o'sishiga, o'zgarishiga katta ta'sir o'kazadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi nazariyasida sportchini tayyorlash masalasiga asosiy e'tibor qaratiladi (2-rasm).



2-rasm. Sportchining musobaqa potensialini shakllantirish.

Sportchini tayyorlash – sportchining sport yutuqlariga tayyorligining zaruriy bosqichini ta'minlashga imkon beruvchi bir qancha moslashgan omil-larni ishga solishning ko'p qirrali jarayonidir. **Tayyorlik** – jismoniy va ruhiy ish qobiliyatining bosqichiga erishish, zaruriy bilim va o'quv malakasini oshirish bosqichi bilan ifodalanaadi.

Sportchining tayyorgarligi, birinchidan, musobaqa imkoniyatining tarkibiy qismlaridan birini o'z ichiga oladi, ikkinchidan, saralashdan o'tgan sportchining maqsad sari yo'naltirilgan tayyorgarlik natijasida orttirgan holatining tavsif-nomasi hisoblanadi va uchinchidan, turli komponentlardan kelib chiqadi. Bu komponentlar ichida, xususan, sportchini tayyorlashga tegishli bo'limda orttiriladigan jismoniy, texnik, taktik, ruhiy-irrodaviy tayyorgarlik ajralib turadi.

Tayyorlikka erishishni ta'minlash, avvalambor, sport mashg'uloti

hisobiga, shuningdek, musobaqalar (tayyorgarlik sifatida) va boshqa omillar (nazariy ma'lumotlarni yetkazish, ish qobiliyatini oshirishni rivojlantirishning turi usullarini qo'llash va boshqalar) hisobiga amalga oshiriladi.

Sport mashg'uloti sportchi tayyorgarligining shunday qismiki, u mashqlar usuli asosida quriladi. Agar sportchi qaysidir mashqni bajarsa, bu tayyorgarlik jarayonida sport mashg'uloti amalga oshyapti demakdir. Masalan, video-yozuvlarni ko'rish orqali raqiblar musobaqa faoliyatining xususiyatlarini o'rganayotgan bo'lsa, unda bu paytda tayyorgarlik olib boriladi, mashg'ulot esa – yo'q. Mashg'ulotning jiboy natijasi sportchi organizmni funksional imkoniyatlarining yuqori bosqichida, umumiy va spetsifik ish qobiliyati, harakati bilim va o'quv orqali amalga oshadi (ko'rinadi). Sportchi holatining ushbu xususiyatlari uning tayyorligini aniqlab beradi. Demak, sportchining holati mashg'ulot jarayonidagi asosiy obyektidir.

Har bir mashg'ulotda, har bir siklda, har bir bosqichda va boshqa holatlarda maqsad va vazifalarning to'g'ri yo'lga qo'yilishi yetarlicha qiyinchilik to'g'ridir. Shuning uchun murabbiyga ishonchi yo'nalish zarur, ya'ni musobaqa potensialining tuzilishi va kattaligi nafaqat bellashuvlar sharoitida, balki sportchining xohlagan davrida va sharoitida qanday bo'lishi to'g'risida maksimal darajadagi bilimga ega bo'lishi lozim. Bunday asoslangan talablar ikkita muhim yo'nalishga ega: malakali murabbiylarning nazariy iqtidori va sport bo'yicha axborot yoki ma'lumotlar bilan ta'minlovchi yo'nalishlardan birini o'zida aks etuvchi maxsus ilmiy tadqiqotlar natijalari. Sport ko'rsatkichlari dinamikasi haqidagi ma'lumot muhim va qimmatli sanaladi, ya'ni ko'rsatkichlar dinamikasi tufayli sportchi tayyorgarligini rejalashtirish sifati oshadi.

Sport mashg'ulotida, birinchidan, sportchi organizmidagi ko'nikish, o'rganish jarayonlarining bir qancha qonuniyatlariga tayanish, ikkinchidan, sportning bir turi bo'yicha mashg'ulotning eng yaxshi uslubini qo'llash zarurdir. Hatto, mashg'ulotning tezkor va ayniqsa, kelajak rejalarni yaxshilab tuzib chiqilishida ham sportchining holatini bajarayotgan ishning ta'siriga ko'ra o'zgarishini aniq aytib bo'lmaydi. Sportchi rejalashtirilgan yuklamani (vazifani) kutilmaganda ancha oson va tez bajarib o'tadi yoki aksincha, texnikani juda sekin o'zlashtirishi mumkin. Bunday holatlarda mashg'ulotdan maksimal foyda olish uchun ishlatiladigan rejalarni o'z vaqtida amalga oshirish zarur. Shuning uchun murabbiy o'z sportchisining holati va faoliyati xususiyatlari to'g'risida doimiy ravishda ma'lumotga ega bo'lishi lozim (2-rasmga qarang).

Sport mashg'uloti nazariyasi sport nazariyasining eng chuqur ishlatilgan bo'limlaridan biridir.

1.4. Sportchini tayyorlash tizimining umumiy xususiyati

Sport mutaxassisligidan qat'i nazar sportchini tayyorlashning umumiy maqsadi uning jismoniy va aqliy sifatlarini rivojlantirishdan iborat. O'z navbatida, uning spetsifik maqsadi yuqori sport natijalariga erishish tegish-licha musobaga imkoniyatini tashkil qilishni talab qiladi.

Sportchini tarbiyalash va tayyorlash jarayonida quyidagi vazifalar yechi-ladi (hal etiladi):

1. Ongli, shaxsiy, axloqiy sifatlarini tarbiyalash va ruhiy tayyorgarlik sohasidagi vazifalar.
2. Jismoniy tayyorgarlik sohasidagi vazifalar.
3. Texnik va taktik tayyorgarlik sohasidagi vazifalar.

Sportchini tayyorlash tizimi o'zida quyidagi jarayonlarni jamlaydi: bellashuvlar (tayyorgarlik sifatida), sport mashg'uloti va moddiy hamda axborot (ma'lumot) ta'minotini ishlatish. Bellashuvlar yordamida tayyorgar-likning foydasi musobaga faoliyatining barcha talablarini inobatga olgan holda musobaga imkoniyatining oshishi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun shartlari bellashuvlardan farq qiladigan sport mashg'uloti albatta musobaga amaliyoti bilan to'ldiriladi, chunki uning roli sport natijalarining o'sishiga qarab oshadi.

Moddiy ta'minot sportchiga zarur bo'lgan sport bazasi (stadionlar, basseynlar, maydonchalar, zallar), anjom-uskunalar, sport kiyimi va oyoq kiyi-mini yetkazishi, ovqatlanish, yo'l haqi, tibbiy xizmat va nazoratni, kompleks ilmiy guruh ishlari, tiklanish va sog'lomlashtirish va boshqalarni, tashkil-lashtirish, moliyalashtirish bilan bog'liq. Moddiy ta'minot nafaqat tayyor-garlikning muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi, balki musobaga imkoniyatining kengligini aniqlaydi (masalan, asbob-uskunaning sifati). O'z-o'zidan ma'lumki, yetarlicha moddiy ta'minot zamonaviy sport yutuqlarining zarur talablarini o'zida namoyon etadi. Shuning uchun hozirda mamlakatimizda sportning rivojlanishi uchun moddiy bazalarni yaratishga katta e'tibor berilmoqda. Bunga mamlakatimizda jahon standartlari darajasidagi sport bazalarining qurilishi yaqqol misol bo'ladi.

Sportda **ma'lumotlar ta'minoti** o'zida murabbiyga (shuningdek, sport-chiga) maxsus ma'lumotlarni yetkazish, sportchining (jamoa-ni) musobaga faoliyatining tayyorgarligi va uni nazorat qilish maqsadida ishlatiladigan nazariy holatlar, texnik vositalar va amaliy yig'ilishlarning

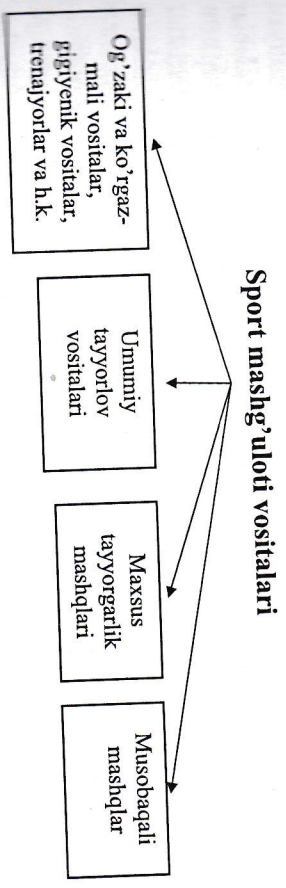
tizimini jamlagan. Masalan, murabbiy barcha professional bilimlarni ma'lumotlar ta'minoti tufayli oladi. Bunga ularning ma'lumoti, sport sohasidagi maxsus uquvi, maqsad va vazifalar hamda qonuniyat faoliyatini, sportchini tayyorlash va tarbiyalashning ilg'or usullari, vositalarini o'rganishlari, shaxsiy ilmiy izlanishlarini, ilmiy guruhlar jamlamasi to'g'risidagi materiallarning tahlilini ham kiritish lozim.

Ma'lumotlar ta'minotining ba'zi-bir maxsus turlari, ya'ni raqiblar, musobaga o'tish joylari, optimal taktikani tanlash maqsadida ishlatiladigan hakamlar xususiyatining musobaga faoliyatining muhim jihatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni olish bilan bog'liq jarayon „sport razvedkasi“ nomini olgan. Sportchini tayyorlashda ma'lumotlar ta'minotining muhim bo'limi musobaga faoliyati, mashg'ulotlar yuklamasi va sportchi holatini kuzatishni (kuzatuvini) o'z ichiga olgan kompleks nazorat hisoblanadi.

Ma'lumotlar ta'minotining yuqori darajasi sport natijalariga erishishda nihoyatda zarur, chunki na sportchining tajribasi, na uning tayyorgarligini yaxshi moddiy ta'minlovi murabbiyning yetarli yoki to'liq bo'lmagan bilimni-ning o'rini to'ldira olmaydi.

1.5. Sport mashg'ulotining vositalari va uslublari

Sport mashg'ulotining asosiy spetsifik vositasi **jismoniy mashqlar** hisob-lanadi. Ular kelishishiga qarab uch toifaga bo'linadi: umumitayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqali mashqlar (taxemaga qarang).



Musobaga mashqlariga aynan musobaqali mashqlarning o'zi (uning bajarilishiga qarab bellashuvlar jarayonida sport natijasi aniqlanadi) va ularning mashg'uloti tuzilishlari (bajarilish davomiyligi, harakatlarning bajarilish mum-kin bo'lgan variantlari, raqib bo'lish xususiyati va boshqalar) kiradi. Ma'lumki, ba'zi sport turlarida musobaqali mashqlar

soni chegaralangan (yugurish, sakrash, suzish), ba'zilarida esa ancha kechikmidek, gandaydir syujet mavjud bo'lib, shu tufayli g'alabara bo'ladi (sport o'yinlari).

Maxsus tayyorlov mashqlari harakatlanish strukturasi yoki uning o'z ichida o'shaydi. Shu bilan birga, unda yetakchi (ular yordamida musobaqai mashqlar) sportchilar bilan bo'ladigan mashg'ulotlarda keng qo'llaniladi. Shuni aytib (tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa o'zlashtiriladi) va rivojlantiruvchi musobaqai va o'yini uslubni qo'llashda yuklamani nazorat qilish va aniq zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash maqsadida xizmat qilib turadi.

Umumtayyorlov mashqlar keng qamrovi, harakati tarkibiga ko'ra nospetsifik, ya'ni maxsus tayyorlov mashqlar va musobaqai mashqlar bilan kam bog'liqdir. Mana shu maxsus xususiyatlarga ko'ra umumtayyorlov mashqlari turi tayyorgarliklar uchun qo'llaniladi va shu yordam beradi hamda faol dam olishga xizmat qiladi. Umumtayyorlov mashqlarining mashg'ulotga kiritiladigan natijalari birinchi o'rinda musobaqa imkoniyatining oshishi bilan emas, balki uni mashg'ulot jarayonida ijobiy tuzilishining yaratilishiga qaratilgan.

Sport mashg'ulotida mashqlardan tashqari, *qo'shimcha vositalar* ham ishlatiladi, jumladan, ko'rsatishni, tezkor ma'lumotlarni, tog' hududlaridagi mashg'ulotni ta'minlash vositalari, tiklanish jarayonlari tezlashishining turi-tuman vositalari, trenajyorlar shular jumlasidandir. Sport mashg'uloti uchun asosan jismoniy tarbiyalash nazariyasida ko'ri-ladigan *uslublarni* qo'llash xarakteridir: aniq reglamentlashirilgan mashqlar, o'yini va musobaqai uslublar. Biroq, sport faoliyati sharoitlarida (uning samarali bo'lishi uchun qo'yiladigan yuqori talablar bilan) ularning har birini qo'llash maxsus asoslashni talab qiladi. Mashg'ulotli vazifa bajarish natijasini yanada aniq dasturlashtirishni o'zida mashq, masofa, harakat tezligini yanada aniq dasturlashtirishni *qat'iy taritiblashtirilgan mashq uslub*i bajaradi. Bu kabi reglamentlashirish har doim ham yuqori samara bermasligi bois, ko'pincha mashg'ulotli mashqlar sharoitida yuqori natijaga erishish ko'rsatmasi bilan sportga xarakterli bo'lgan bahsli xususiyatlar elementlari kiritiladi (tezlik, harakatlar aniqligi, qaytarilishlar soni, mashqni bajarish sifati bo'yicha).

Musobaqa uslubining bunday xususiyatli belgilari birinchi o'rinda shug'ullanuvchilarning faolligini oshiradi, mashg'ulotning monotonligini kamaytiradi, sportchilarni o'ta zarur musobaqalar sharoitida omadi yoki foydali harakatlarga tayyorlaydi. Agarda murabbiy belgilab qo'yan maqsadning bir emas, bir nechta varianti kiritilsa yoki qo'llansa,

gandaydir syujet mavjud bo'lib, shu tufayli g'alabara o'rinlash, bu endi o'yin uslubini hisoblanadi. U mashg'ulotlarning sifati o'zgarib, bu endi o'yin uslubini hisoblanadi. U mashg'ulotlarning sifati o'zgarib, bu endi o'yin uslubini hisoblanadi. U mashg'ulotlarning sifati o'zgarib, bu endi o'yin uslubini hisoblanadi.

1.6. Sportchi tayyorgarligining bo'limlari va masalalari

Ayib o'tilganidek, sportchi tayyorgarligining to'rtta bo'limini ko'rib o'tish kerak: jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik. Har bir bo'limda ikki tomon ajralib turadi (umumiy va maxsus), ularda tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi (ishlatilishi) nazariy va amaliy yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik harakati sifatlarini tarbiyalashga bog'liq bo'lib, u sportchiga zarur tezlik, kuch, davomiylik bilan harakatlanish imkonini, shuningdek, har tomonlama jismoniy rivojlanishga va sog'likni mustahkam-lashga yordam beradi. Sportchi tayyorgarligining ushbu bo'limi tayyorgarlikning mehnat va muhofaza (himoya) amaliyotidagi vazifalarni yechishda katga ahamiyatga ega.

Umumiy (har tomonlama) *jismoniy tayyorgarlik* to'g'ridan-to'g'ri musobaqa potensialiga kirmaydigan harakati sifatlar majmuidini tarbiyalashga xizmat qiladi (masalan, yadro uloqtiruvchining aerob chidamliligi). Biroq, umumiy jismoniy tayyorgarlik evaziga sportchi keyingi texnik tayyorgarlik uchun zarur harakati bilim va uquvlar zahirasiga ega bo'ladi hamda maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni samarali olib borishi uchun yordam beradigan maxsus bosqichni ta'minlaydi. Masalan, yadro uloqtiruvchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo'lmasa, u tezkor-kuch mashqlarini bajarganida tez charchaydi va holdan toyadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari umumtayyorlovchi mashqlar bo'lib hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – sportchiga musobaqa sharoitida samarali g'atlashish imkoniyatini ta'minlovchi harakati sifatlarini, qobiliyatlarni tarbiya-lashdan iborat. Shuning uchun, maxsus jismoniy

tayyorgarlik to'g'ridan-to'g'ri sport imkoniyatiga tegishli va tabiiyki, sport natijasiga ta'sir etadi. Tayyorgarlikning bu turi maxsus tayyorgarlik (rivojlantiruvchi) va musobaqali mashqlar yordamida olib boriladi.

Texnik tayyorgarlik sport texnikasi va uning mukammallashtirishni o'rganishni o'z ichiga olgan.

Sport texnikasi yuqori samaradorligi bilan ajralib turuvchi harakati vazifalarni yechish usullaridir. Samarasiz harakatlarni sportchiga maksimal natijalarga erishishga yo'l qo'ymaydi. Harakati vazifalar sportda turli xildagi xususiyatga ega bo'lgani kabi, texnikaga talab ham shunchalik turli-tumandir. Ko'pincha sportchining harakatlari tejankor bo'lishi, ya'ni berilgan tezlik bilan harakatlanishda minimum quvvat ketkazilishini (energotrati) ta'minlashi lozim (suzish, uzok masofalarga yugurish va boshqalarda). Boshqa holatlarda harakatlarni aniqligi va jozibadorligi texnikaga bo'lgan asosiy bosh talab hisoblanadi. Ko'pincha birinchi o'rinda maqsad sari texnikani musobaqali holat bilan uzviy bog'liq holda, samaradorlikni kamaytirmasdan to'g'ri yo'lga qo'yish zarurligi turadi va raqib holatini, harakatini maksimal darajada murakkablashtiradi (sport o'yinlari va bellashuvlarda).

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikning turlari sport turlaridagi o'rni birday emas va asosan musobaqali mashqlarning soni, turli-tumanligi, yaqinlik darajalariga bog'liq. Masalan, akrobat yoki gumbolchining texnik tayyorgarligiga yengil atletikachi (uzok masofaga yuguruvchi)dan ko'ra ko'proq vaqt ajratiladi. Ayniqsa, sportchining faqat ganchadir qismini tanlashga to'g'ri kela-digan, murakkab vazifalarni yechadigan shunday sport turidagi murabbiylarga qiyin (kurashning turli turlarida). Bunday hollarda, o'zlashtirilgan usullar soni, har birini bajarishda ustalik darajasi musobaqa imkoniyatining tuzilishiga va kattaligiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa sport natijasiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin (1-rasmga qarang).

Texnik tayyorgarlik jarayonining tuzilishi harakati holatlarni o'rganish jarayonidan unchalik katta farq qilmaydi. Biroq, maksimal natijaga erishish uchun intilish tayyorgarlikning bu turiga spetsifik talablar qo'yadi. Bunda muhim jihat – harakatlarga o'rgatishga to'liq tayyor bo'lishlikni ta'minlashdan iborat. Agar sportchining jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, unda texni-kasida muammolar ko'payadi. Masalan, yosh voleibolchining tezkor-kuch tayyorgarligi juda kam (sakrochlik), hujumkor zarba berish texnikasini o'rganishda qiynaladi, buning natijasida sportchiga qaytadan o'rgatish kerak bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik xususiyatlaridan yana biri – xatolarni zudlik bilan topish va ularni bartaraf etishdir. Uchray turadigan xatolarni to'g'rilash faqatgina vaqtni oladigan murakkab jarayon emas. Sportchi murakkab musobaqa jarayonida charchab, emosional toliqqanda doimo harakatlarda o'sha-o'sha xatolarga yo'l qo'yish xavfi tug'iladi, natijada sport ko'rsatkichlari pasayadi. Shuning uchun, harakatlarni uquvni (boshlang'ich o'qitish bosqichida) va bilimni (chuqurlashtirilgan bosqichda) rivojlantirish albatta to'g'ri hara-katlanishning nazorati bilan birga olib borilishi kerak.

Sport mashg'uloti uchun spetsifik bosqich – sport poydevorini mustahkamlash va rivojlantirish bosqichi hisoblanadi, ya'ni harakatlarni uquvni shakllantirish paytidan boshlab to butun sport faoliyati davrigacha davom etadi. Musobaqa mashqlari va ularning mashg'ulot shakllari texnik tayyorgarlik vositalari bo'lib xizmat qiladi.

Taktik tayyorgarlik bu – taktikani o'zlashtirish, ya'ni musobaqa yoki bellashuv jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish uchun zarur (muhim) bilim, uquv va tajriba orttirishdir.

Umumiy taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyati shakllanishining asosiy neyzini yo'lga qo'yadi. **Maxsus taktik tayyorgarlik** esa tanlangan sport turi bo'yicha bellashuvlar jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish san'atini egallashga yordam beradi (ta'minlaydi).

Sport taktikasi bellashuv olib borish usullarining samaradorligini o'zida aks ettirsa, taktik tayyorlik ma'lum bir payda, lahzalarda kelasi harakatlarni uchun qaror qabul qilishda namoyon bo'ladi (yugurishda o'zlaridagi raqibni izma-iz ta'qib qilish yoki undan o'zib ketish, futbolda to'pni yakkala holda olib borish yoki sherigiga uzatish, hujum qilish yoki olamanchi harakatlarni o'zgartirish qilish yoki qilmasslik). Ma'lumki, sport natijasi ko'p jihatdan bu qarorlarning to'g'riligiga bog'liq, ayniqsa, bellashuv jarayonida harakatlarni o'zlashtirish turli variantlari mavjud bo'lgan sport turlarida (1-rasmga qarang). Demak, agar 1500 m ga yugurishda noto'g'ri qo'yilgan taktikani yaxshi jismoniy tayyorgarlik bilan o'rinni qoplay olsak, taktik xatolarga yo'l qo'yadigan qilichbozning deyarli 1/3 qismini o'z ichiga olinmaydi.

Shunday qilib, taktik qaror qabul qilish (tayyorgarlikning boshqa usullarini amalga oshirgandek) yutubga erishish imkoniyatini maksimal darajada oshirishi lozim. Shuning uchun to'g'ri taktika musobaqa imkoniyati raqib imkoniyatidan va boshqa to'g'rinlik qiluvchi omillardan kelib chiqadi. Sportchining harakatlari ketma-ketligini tanlashdan iboratdir.

17

DAVIYAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ

AXBOROT RESURS MARKAZI
1-FILIALI

DAVIYAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
TOSHKENT VILOYATI CHIRCHIQ

AXBOROT RESURS MARKAZI

variantlarni qo'llash kerak emas, agar u raqibga qiyinchiliklar tug'dirmas Odatda, yutuq raqib harakatlarning murakkablashishiga olib keladi, kerak bo'lsa bunda o'zingizga ham qiyinchiliklarni yengishga to'g'ri kela basketbolda va futbolda pressing va h.k.). Ayrim hollarda samarali garsi berib qo'yish). Undan tashqari, ko'pincha taktik harakatning bir turidan ikkinchisiga o'tish, shuningdek, harakatlar maskirovkasi (zarba berishdan oldin qisqartma, silkitma, darvozabon ko'rish maydonining chega ralangani) yoki yolg'on, aldanchi harakatlarni (chalg'ituvchi harakatlarni) qo'llaniladi.

Shaxsiy (individual), guruhli va jamoaviy taktikani ajratish lozim ishlatiladi. Guruhli taktika yutuqqa erishish uchun jamoaning bo'laklarini birlashtirishda qo'llaniladi (estafetani topshirish yoki tezkor jamoaviy hujumda). Jamoaviy taktika bellashuvda (musobaqada) qatnashayotgan butun jamoa harakatlarning xususiyatlari bilan asoslanadi. Jumladan, sport o'yinlarida jamoaviy taktika avvalo o'yin tizimiga bog'liq; sportchilarni maydonda joylashishning umumiy ko'rinishi va ular orasidagi funksiyalarning bo'linishi. Masalan, 1-4-2-4 futbolda bita darvozabon, to'rtta himoyachi, ikkita yarim himoyachi va to'rtta hujumchini ifodalaydi.

Taktik tayyorgarlik uslubiyatida nazariy va amaliy yo'nalish yaqqol ajralib turadi.

Nazariy yo'nalish sportchini bellashuv jarayonida to'g'ri qarorlar qabul qilishda muhim va zaruriy bilimlarni o'zlashtirishga bog'liqdir. Bunda adabiyotlar o'rganiladi, yetakchi mutaxassislar ma'ruzalari tinglanadi, video-magnitofon yordamida musobaga faoliyati yoki nuzalari blankalarda kuzatuvlar natijasini yozib borish (sport razvedkasi) o'rganiladi. Sportchining bunday oldindan ma'lumotlarga ega bo'lishi, odatda musobaga jarayonida uni tezroq va ancha to'g'ri qarorlar qabul qilishiga, yutuqqa erishishiga imkon yaratib beradi, sport mashg'uloti sharoitlarida taktikani o'zlashtirishni tezlashtiradi.

Amaliy yo'nalish musobaqali mashqlarni bajarish paytida qarorlar qabul qilishda sportchining bilim va uquvini shakllantirishga yordam beradi. Bunda mashg'ulot sharoitlarini soddalashtirish, yengillashtirish (himoya taktikasini o'rganishda oldiniga hujum variantlari sonini cheklash lozim), sharoitlarni murakkablashtirish (charchoqning o'rishi yoki raqiblar sonining o'rishi va h.k. lar hisobiga) va mashg'ulotni kelgusi musobaga

sharoitlariga yaqinlashtirish, shu bilan birgalikda „raqibni o'rganish“ ishlatiladi. Bularga yana musobaga amaliyotida qarorlar qabul qilish natijasini egallashni ham kiritishimiz mumkin. Undan tashqari, sportchini taktik tayyorlashda musobaqali holatlarni ifodalovchi (ekranda) maxsus tenniyorlar keng ishlatilmoqda, ularga qarab sportchi iloji boricha tezroq qaror qabul qilishi, bir necha tugmachaardan birini bo'sh bilan ma'lumot berishi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlik. Sportchining ruhiy tayyorgarligi¹ keng tushunchalarning yechimiga, ya'ni fikriy, aqliy, vataparvarlik, axloqiy tarbiya va musobaga hamda mashg'ulot sharoitlarida samarali harakat qilish uchun uning psixikasini tayyorlashga bog'liq.

Avval aytib o'tilganidek, sportning e'tiborli jihataridan biri — uning tarbiyaviy jihati. Bu, eng avvalo, fikriy va aqliy tarbiyaning samarali amalga oshirilishida namoyon bo'ladi.

Sportning maxsus xususiyati (spetsifikasi) sportchidan eng avvalo sport axloqiga (etikasiga) rioya qilishni talab qiladi, ya'ni raqiblar, hakamlar, sheriklar, murabbiylar bilan aloqalar jamlanmasining me'yori, qaysiki, sport turining rasmiy qonun-qoidalari chegarasidan chiqib ketadi. Sport axloqi musobaqani halol olib borish, man etilgan harakatlarga yo'l qo'ymaslik, sport harakatining barcha ishtirokchilariga bo'lgan hurmatni, shu jumladan, raqibni ham nazarda tutadi. Ushbu masalaning dolzarbligi sport tomoshalarida katta ahamiyatga ega, ya'ni har bir qo'llanilgan, axloqsizlik, yutuqqa erishish uchun yolg'on harakat va qonun-qoidalarga amal qilmaslik muxlislarda salbiy munosabatlarni uyg'otadi. Ruhiy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratiladi.

Umumiy-ruhiy tayyorgarlik shaxsni g'oyaviy yo'nalishini shakllantirishni, inizzomni, o'z-o'zini tartibga solishni, sport turi uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarni shakllantirishni, ruhiy holatni nazorat qilishni o'zlashtirish va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Maxsus-ruhiy tayyorgarlik qatnashchini aniq bir musobaqaga yoki bellashuvga tayyorligini shakllantirishning bir qismi hisoblanadi.

Sportchi ruhiy tayyorgarligining muhim jihataridan biri — irodani tarbiya-lashdir. Sport faoliyatida irodaviy sifatlarni (maqсад sari intiluvchanlik, sabrlik, yutuqqa erishish va jasurlik, tashabbuskorlik va mustaqillik, chidamlik va o'z-o'zini nazorat qilish) to'siqlarni yengib o'tishda yaqqol ko'rinadi. Bularga misol qilib masofaning uzunligi, raqib qarshiligi, meteorologik (iqlimiy) shart-sharoitlar, sport inshootlarining

¹ Odatda sportchi tayyorgarligining ushbu bo'limini uning tarbiyaviy yo'nalishini ajratib ko'rsatgan holda ruhiy-irodaviy tayyorgarlik deb ataladi.

holati, musobaqa yuklamasining katta hajmi, o'rganilayotgan harakatni murakkabligi, sport rejimi talablari va boshqalarni olishimiz mumkin.

Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda sportchining sport mashg'uloti musobaqa amaliyoti inobatga olish lozim. Ya'ni, uning yuqori aqli faoli-gining rivojlanish uyg'unligi hamda uning diqqatini uchraydiga to'siqlardan o'tishga qaratish bilan uyg'unlashtirishdir. Irodaviy qiynchiliklarni yengishda to'p-langgan tajribaga asoslanib olib boriladi. Mashg'ulotga yetarli tezlik, kuch, chidamlilik, diqqat-e'tibor, salbiy emosional holatlarni (o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv, o'zini yo'qotish qo'yishlik) yengib o'tishga qaratilgan maksimal iroda-viy jihatlarga boy mashqlarni kiritish mumkin. Bunda o'zini tarbiyalashni samarali tashkilloshirish va yakka-harakat zarur. Sportchi o'zini ruhiy boshqarishni o'rganib olishi va shu asnoda irodaviy sifatlarini ishlatib bilishi kerak.

Musobaqa imkoniyatini shakllantirish jarayonida sportchining tayyorlashning barcha bo'limlari (bosqichlari) uzviy bog'liq. Demak, sportchi taktik yo'nalishdagi mashqni bajarayotgan bo'lsa, unda u nafagat to'g'ri qarorlar qabul qilishi o'rganadi, balki texnikani ham yaxshilab boradi (harakatlarni ko'p bora qaytarish hisobiga), shuningdek, jismoniy tayyorgarligini oshiradi (yuklamaga ko'nitish hisobiga), jismoniy vujudga keladigan qiynchiliklarni yengib o'tishda o'zining irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi. Shunday qilib, sportchini tayyorlash butun bir jarayon bo'lib, uning aytim (alohida) tomonlari bir-birini uzviy to'ldirib turadi.

II. SPORT MASHG'ULOTNING ASOSIY PEDAGOGIK QONUNIYATLARI VA UMUMIY TAMOYILLARI

2.1. Sport mashg'uloti qonuniyati va negizining aloqadorligi

Yuqori natijalarga erishish maqsadida shug'ullanayotgan sportchi o'zida juda murakkab tizimni aks ettiradi, unda turli xil jarayonlar yuzaga keladi. Ushbu jarayonlarni boshqara turib, murabbiy mashg'uloti yuklamalar xususiyati va hajmi, mashg'ulot vositalari va usullari, sportchi holatini muhim tomonga o'zgartirish uchun mashg'ulotni o'tkazish shart-sharoitlari haqida asosli qarorlar qabul qilishi lozim. Ma'lumki, to'g'ri qaror qabul qilish faqat-gina shu holda amalga oshiriladi, qachonki, murabbiy sport mashg'ulotidagi ob'ektiv qonuniyatlarining harakatiga tayangan o'z faoliyatining maqsad va vazifalarini aniq ifodalay (bajara)

Ko'p sonli ilmiy izlanishlar, yetakchi murabbiylarning amaliy ishlari natijasida qayd etilgan ushbu qonuniyatlar, eng avvalo, sportchining musobaqa imkoniyatini shakllantirish xususiyatari bilan bog'liqdir. Sportda yuqori natijalarga erishish yo'lidagi majburiy harakatlar, ko'nitish faoliyatining o'tish qonuniyatlari, harakati o'yin hamda bilimlar va boshqalar shular jumlasidandir. Yuqoridagilarning pedagogik tahlili esa murabbiy faoliyatidagi negizlarni aniq shakllantirishga yordam beradi.

Sport mashg'uloti pedagogik jarayon sifatida jismoniy tarbiyaning mu'ammolarini bir tizimda amalga oshiradi. Shuning uchun sport mashg'ulotining negizlari jismoniy tarbiya negizlari hamda sportchining yuqori natijalarga erishishida jismoniy tarbiya uslubiyatining bir turi hisoblanadi.

2.2. Maksimal ko'rsatkichlarga intilish

Sportning asosiy farq qiluvchi tomonlaridan biri musobaqa qonun-qoidalarini tizim bilan birlashtirilgan *musobaqa faoliyati* hisoblanadi. Shuning uchun sportchini tayyorlashda doimo yuqori natijalarni ko'zlab va kelajakdagi g'alabalarga intilish, harakat qilishga e'tibor qaratiladi va sportchini fikriy, ongli, estetik, aqliy, vatandparvarlik ruhida tayyorlashning ko'p tomonlama vazifalarini yechish ma'lum jihatdan tayyorlash jarayonining bosqichlari, musobaqalarda yuqori natijaga erishishga bog'liq. Shuning uchun sport yutuqlari barcha bosqichlarda (oliy mahorat sporti, ommaviy sport) butun bir sport rivojiga xizmat qiladi.

Demak, sport mashg'ulotining yetakchi omili *maksimal yutuqlarga erishish* bo'lsa, bundan o'z navbatida bir qancha taxminlar, holatlar yuzaga keladi. Eng avvalo, bu yerda rap faqatgina maksimum sport natijalariga erishish haqida bormay, yuqori natijalarga, yutuqlarga intilish (anqat tajribali yoki yuqori malakali sportchilarga emas, balki ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilarga ham tegishlidir).

Oliy mahorat sportida sportchining zamonaviy natijalar bosqichiga chiqishi uchun unga katta harakatlar, tayyorgarlik uchun ancha vaqt kerak bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar orasida yiliga 1200-1500 soat mashq qiluvchilar kam emas, lekin yana bir sport turi bilan shug'ullanib, unda ham xuddi shunday yuqori natijalarga deyarli erishib bo'lmastik aniq. Ayni paytda samarali bog'liqlik faqatgina sportchining musobaqadagi imkoniyatiga yaqin talablarni ko'rsatuvchi, ifodalovchi sport turlarida mavjuddir. Masalan, 100 va 200 m ga yugurish, 800 va 1500 m ga suzish

kabilar. Bu narsa chuqurlashtirilgan sport ixtisosligi (mutaxassislik) negizini shakllantirishga asos bo'ladi, ya'ni bu oliy mahorat sport nihoyatda zarurdir.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, zamonaviy sportda ixtisoslik yanada hamjihat harakatlari ham mavjud. Masalan, futbolda jamoaviy navbatida, ushbu o'yinchilar har bir o'yinda ancha keng vazifalarni oshiradi (markaziy yoki yon chiziq o'yinchisi bo'lib). Agar shunda jamoada musobaqalar davomida o'yin intizomiga amal qilinsa, o'yinchilar orasida uzviy aloqa saqlanib turtisa, bu holda har bir sportchida o'zining musobaqa imkoniyatini eng kuchli tomonlarini ko'rsatish imkoniyati tug'iladi, jamoa esa xuddi shunday kuchga ega raqib jamoasiga qaraganda ustunligi seziladi. Biroq, o'yinda bog'liqlikni buzishda (raqibning kuchli ta'qib qilishi yoki ta'siri tufayli) sportchilar o'zlariga xos bo'lmagan harakatlarni bajarishlariga to'g'ri keladi, bu esa qiyinchiliklar tug'dirib, salbiy natijalarga yetaklashi mumkin. Sportchi turli xil texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'lishi, har qanday vaziyatda ishonchi, shu bilan birgalikda yuqori sur'atda harakat qila olishi lozim. Ko'riyotgan negizlarning amalga oshirishi, har tomonlama chuqur tayyorgarlik bilan bog'liqligi sport natijalarining o'sishidagi shartlardan biridir. Sportchining sport imkoniyatini shakllantirishning individual asoslari ham asosiy shartlardan hisoblanadi. Bu chuqurlashtirilgan individual negizda aks etadi.

2.3. Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi

Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi

organizmining turli funksiyalari bilan uzviy bog'liqligi va o'zaro shartlan-ganligida yaratilgan. Ko'rinishidan musobaqa imkoniyatini sezilarli oshiradigan, faqat maxsuslashtirilgan yuklamalarni sezilarli kutilmaganda shunday payt bo'ladi, sportchining „ikkinchi darajali“ sifatlarini uning sport natijalari o'sishiga to'sqinlik qilishi va sportchining holatiga turli talablarni qo'yishi mumkin. Masalan, 100 m ga yugurish bir necha soniya ichida maksimal quvvatni, kuchni talab qilisa (bunda charchoq bo'lmaydi), unda mashg'ulotni bajarish uchun yuguruvchi (sprinter) nafqat tezkorlikka, balki chidamlilik sifatlariga ham ega bo'lishi lozim. Demakki, yuqori natijalarga erishish uchun ham maxsus, ham umumiy tayyorgarlik odatda musobaqa imkoniyatiga kirmaydigan

shart kerak, lekin usiz sportchi ijobiy natijalarga erisha olmaydi.

Ko'riyotgan negiz boshqa ko'plab sohalarga — sport o'yinlarida muvaffaqiyatli va ixtisoslik muammolariga, mashg'ulotli vazifalarning bajarilishiga va tayyorgarlik bosqichiga oid hamda ko'p yillik mashg'ulot natijalarga oid savollarga javob beradi. Amaliyotda sportchini maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi har tomonlama va ixtisoslashgan natijalarning ma'lum bir ketma-ketligi yo'li bilan amalga oshiriladi.

2.4. Mashg'ulot jarayonining uzviylashtirilgan negizi

Mashg'ulot jarayonining uzviylashtirilgan negizini amalga oshirish shart kerakki, unda mashg'ulot yuklamalariga ko'nikish tanaffuslarisiz shundan iboratki, unda mashg'ulot yuklamalariga ko'nikish tanaffuslarisiz bo'ladi, ya'ni har bir kelayotgan yuklama oldingi yuklamaning davomi (10) sifatida boshlanadi. Agar dam olish oraliqi juda katta bo'lsa, unda sportchining holati dastlabki boshlang'ich bosqichga kelib qoladi va mashg'ulot natijasining o'sishiga erishib bo'lmaydi. Ma'lumki, bunday uzviylashtirilgan negizni buzishda yuklama sportchi imkoniyatlarining oshishiga yetarli bo'lmaydi.

Bundan tashqari, yana ikkita shart-sharoitni hisobga olish kerak. Birin-chidan, keyingi yuklama tiklanishining, shu bilan birgalikda yetarli bo'lmagan tiklanishning turli fazalarida bajarilishi mumkin. Bu holda, bir qancha yuklamalar yig'indisining ta'siri sportchi holatida juda katta natijalarga olib keladi va tiklanish jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi. Mashg'ulotning bunday rejimi yetarli tayyorgarlikka ega sportchilar uchundir.

Ikkinchidan, turli xildagi yuklamalardan iborat tiklanish jarayonlari bir vaqtda davom etmaydi (sekin-asta, ketma-ketlikda) va parallel ravishda o'tadi. Ana shunday tiklanish jarayonlari tufayli yuqori malakali murabbiy sport mashg'ulotini shunday rejalashtiradiki, sportchi boshqa xildagi yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlari ketayotgan paytda ma'lum yo'nalishdagi ishni bajarishi lozim. Ularning ketma-ketligi va jadallik bilan katta hajmda bajariladigan ishning me'yordaligida (hatto bir kunda bir necha marta) sportchi charchamaydi hamda uning sport tayyorgarligi oshib boradi.

2.5. Doimiylik birligi va chegaralangan yuklamaning negizi

Doimiylik birligi va chegaralangan yuklamaning negizi sportchi organizmining yuklamaga bo'lgan ta'siri xususiyatlariga ko'ra yaratilgan.

Musobaqa imkoniyatini o'zlashtirish niyatida sportchi holatini o'zgartirish uchun nafaqat ma'lum bir ko'nikmali yo'nalishni aniqlash zarur, balki ularning yetarli hajmi (kattaligi) ham lozim. Ma'lumki, kichik yuklamalar mashg'ulotning yetarli samaradorligini ta'minlay olmaydi, bu esa katta yuklamalarni bajarishga majbur qiladi. Zamonaviy sportga taalluqli mashg'ulotning hajmi va jadal-ligining oshishi (o'sishi) mana shularning aksini hisoblanadi. Biroq, chegaralangan yuklamalar nafaqat yangi shogirdlar bilan ishlashda, balki yuqori malakali sportchilar mashg'ulotida ham doimiy ravishda qo'llanilmaydi, chunki haddan tashqari charchash, ortiqcha kuch yo'qotish, jarohatlar ortirish va boshqalar kuzatilishi mumkin. Shuning uchun, chegaralangan yuklamalarga sekin-asta o'tish lozim.

2.6. Yuklamalarning to'liqsimon dinamikasi negizi

Yuklamalarning to'liqsimon dinamikasi negizi shularga asoslanganki, barcha mavjud yuklamalar ichidan to'liqsimon dinamika sport mashg'ulotida eng samaralisidir. Boshqa turlari esa (chizimali yoki bosqichli o'sish) sport-chining imkoniyatlariga qarab yuklamalarning kichik hajmlisida qo'llanilishi mumkin, bu yetarli darajada ko'nikish jarayonlarini ta'minlay olmaydi. Katta (chegaralangan) yuklamalarni davomli qo'llashga urinib ko'rish salbiy oqibat-larga olib keladi. Demak, chegaralangan mashg'ulotli yuklamalarni o'z vaqtida dam olish bilan almastirib turish, kamaytirish lozim. Shu kabi yuklama dinamikasi „to'liq“ hosil qiladi (avval o'sish, keyin pasayish), bunda ularning davomiyligi turli xil hajmlardan iborat bo'ladi – bir necha o'nlab soniyalardan tortib to bir necha yilgacha. Har bir „to'liq“ yuklamani ajratishning obyektiv sabablari mavjuddir.

2.7. Mashg'ulot jarayonining sikllik negizi

Mashg'ulot jarayonining sikllik negizi yuklamalarning to'liqsimon dinamikasi negizi bilan uzviy bog'liqdir. Gap shundaki, yuklamaning har bir to'liqini ikkita fazaga ega: kattaligi (hajmi)ning o'sishi, keyin pasayishi. Shuning uchun sport mashg'ulotining sikllik xususiyatlari bu yerda ko'rinib turadi. Biroq, shuni hisobga olish lozimki, har bir kelayotgan sikl oldingisiga xuddi shunday ko'rinishda o'xshamasligi kerak, unga yuzaga keladigan vazifa-larni yechimi uchun yangi elementlar kiritish ma'qul (mikrotsikl kelayotgan yuklama jadalligining o'sishi bilan ajralib turadi;

mezosiklida esa umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikka yoki jismoniydan texnik tayyorgarlikka va boshqalarga o'tish mumkin).

III. SPORT MASHG'ULOTINING TUZILISHI

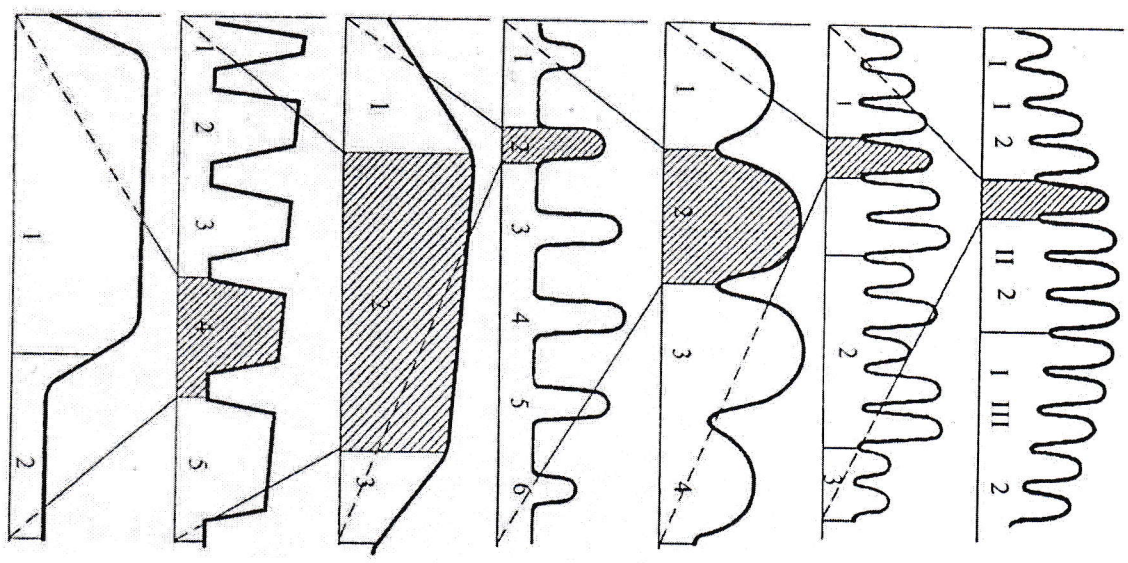
3.1. Sport mashg'uloti tuzilishining umumiy xususiyatlari

Sportchi holatini boshqarish samarasi ma'lum jihatdan nafaqat qo'llani-ladigan vositalarga, balki vazifalarni ketma-ketlikda bajarishga ham bog'liqdir. Masalan, bajariladigan mashqlarning noto'g'ri ketma-ketligi texnik tayyor-garlikda qo'shimcha qiyinchiliklar tug'diradi. Bunday holat har qanday yoshdagi va toifadagi sportchi tayyorgarligining barcha bo'limlarida aks etadi hamda mashg'ulotning davomiyligidan qat'i nazar, barcha bosqichlarning qat'iy ketma-ketligini talab qiladi. Sportchi holatini boshqarishning bunday xususiyati sportchi tayyorgarligi nazariyasining muhim bir asoslarida, ya'ni sport mashg'ulotidagi ma'lum bir tuzilishning ajratilishida yotadi.

Mashg'ulot tuzilishi o'zida komponentlarning (qismlari, tomonlari, a'zolari) birligini ma'lum bir ketma-ketlikda va umumiy ketma-ketlikda bir-biri bilan uzviy bog'liqligini aks ettiradi. Sport mashg'ulotining tuzilishi bo'yicha hosil bo'lgan tushunchaga asosan mikro-, mezo- va makrotuzilish bosqichla-rini ajratib ko'rsatish mumkin. 1-jadvalda sport mashg'uloti tuzilishining turli komponentlari to'g'risida qisqacha ma'lumotlar, 3-rasmda esa uning umumiy sxemasi keltirilgan.

Sport mashg'ulotining tuzilishi komponentlarining qisqacha tasnifnomasi

Tuzilish bosqichi	Tuzilish komponentlari	Komponentni ajratishning asosiy sabablari	Komponentning asosiy turlari	Taxminiy vaqt hisobi
1	Mashg'ulotli vazifa	Mashg'ulotli mashqni sportchining dastlabki holatiga, dam olishiga va boshqa shart-sharoitlarga bog'liqligi	1. Tayyorgarlik 2. Asosiy 3. Yakunlovchi 4. Tiklovchi	5
2	Mashg'ulotli mashqning qismi	Mashg'ulotli mashqning sportchining dastlabki holatiga, dam olishiga va boshqa shart-sharoitlarga bog'liqligi	1. Mashg'ulotli (oddiy va zarballi) 2. Tasmulovchi 3. Musobaqali 4. Tiklovchi	4
3	Mashg'ulotli mashqning qismi	Charchash va tiklanish jarayonlarini boshqarish, turli yo'nalishdagi vazifalar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ta'minlash, turmush tarzini an'anaviy tartiblash (haftalik kun tartibi)	1. Tortuvchi 2. Bazaviy 3. Nazorat-tayyorgarlik 4. Musobaqadan avvalgi 5. Musobaqali 6. Tiklanish-tayyor-garlik 7. Tiklanish-ko'maklashuv	3
4	Mashg'ulotli mashqning qismi	Charchash va tiklanish jarayonlarini boshqarish, turli yo'nalishdagi vazifalar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ta'minlash, turmush tarzini an'anaviy tartiblash (haftalik kun tartibi)	1. Tortuvchi 2. Bazaviy 3. Nazorat-tayyorgarlik 4. Musobaqadan avvalgi 5. Musobaqali 6. Tiklanish-tayyor-garlik 7. Tiklanish-ko'maklashuv	3-4 hafta (3-6 ta mikrotsikli)
5	Mashg'ulotli mashqning qismi	Charchash va tiklanish jarayonlarini boshqarish, turli yo'nalishdagi vazifalar o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ta'minlash, turmush tarzini an'anaviy tartiblash (haftalik kun tartibi)	1. Tortuvchi 2. Bazaviy 3. Nazorat-tayyorgarlik 4. Musobaqadan avvalgi 5. Musobaqali 6. Tiklanish-tayyor-garlik 7. Tiklanish-ko'maklashuv	3-4 hafta (3-6 ta mikrotsikli)



3-rasm. Sport mashg'ulotining tuzilishi.

1	Makro-tuzilish	Makrotsiki davri	Makrotsiki	Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining bosqichlari	1. 4-6 yil 2. 8-12 yil 3. Bir necha o'n yillar	1. 1 yil 2. 6 oy 3. 2-3 yoki 4-6 oy	1. 3-4 yoki 5-6 oy 2. 1,5-2 yoki 4-5 oy 3. 2-3 yoki 4-6 oy	5
2	Makrotsiki davri	Makrotsiki davri	Makrotsiki	Ko'p yillik mashg'ulot jarayonining bosqichlari	1. 4-6 yil 2. 8-12 yil 3. Bir necha o'n yillar	1. 1 yil 2. 6 oy 3. 2-3 yoki 4-6 oy	1. 3-4 yoki 5-6 oy 2. 1,5-2 yoki 4-5 oy 3. 2-3 yoki 4-6 oy	5
3	Sport formasi rivojlanishining aniq fazasini ta'minlash (stabilizatsiya va yo'qotishlar)	Sport formasi rivojlanishini boshqarish	Musobaqa taqvimiga mos ravishda	Sport tajribasiga ega bo'lish asoslari, yosh rivojlanishining asoslari, turmushning turli davrlari	1. Bazaviy tayyorgarlik bosqichlari 2. Maksimal sport imkoniyatlarini amalga oshirish bosqichlari 3. Ko'p yillik sport bosqichlari	1. Yillik 2. Yarim yillik 3. O'tuvchan	1. Tayyorlovchi 2. Musobaqali 3. O'tuvchan	4
4								

1-jadvalning davomi

3.2. Sport mashg'uloti tuzilishining alohida tarkibiy xususiyatlari

Avval ta'kidlanganidek, tayyorgarlikning o'sishi sportchi organizmida o'z navbatida tegishli faoliyat orqali yuzaga kelgan ko'nikish jarayonlarining to'g'ri shakllanganligi natijasida amalga oshadi. Bo'lib jarayonlarning hajmi va yo'nalishi ko'plab sabablarga ko'ra o'layotgan jarayonlarning hajmi va yo'nalishi ko'plab sabablarga ko'ra aniqlanadi, jumladan, dam olish davomiyligi va xususiyati bilan. Masalan, masofaning qisqa qismlarini ma'lum bir chegaralangan tezlikda qayta yugurib o'tishda yoki tezlik sifatlarini (dam olish oralqlari bilan) yoki tezkorlikka bo'lgan chidamlilik sifatlarini ta'biyatlash vazifasini yechish mumkin.

Shunday qilib, agar mashg'ulotda ma'lum vazifa yechilayotgan bo'lsa, buning uchun bajarilayotgan mashqning eng batafsil yoritilganligi ham yetarli bo'lmaydi, chunki uning samaradorligi sportchining mashq oldidagi holatiga, dam olish parametriga va boshqa shart-sharoitlar (dengiz sathidan balandligi, shamol kuchi va yo'nalishi va h.k. lar)ga bog'liqdir. Bularning barchasi birgina xulosaga olib keladi, ya'ni sport mashg'uloti tuzilishining dastlabki elementi mashq emas, balki mashg'uloti vazifa hisoblanadi.

Mashg'ulotli vazifa deb, ma'lum pedagogik vazifani yechishga yordam beradigan, uni bajarishga bo'lgan barcha zarur shart-sharoitlarga ega jismoniy mashqqa aytiladi. Mashg'ulotli vazifalar harakati sifatlarini tartibga solish, texnik va taktik harakatlarga o'rgatish, yengil mashg'ulotli vazifalarni yechish, tiklanish vazifalarini yechish va boshqalar bilan bog'liq turli yo'nalishlarga ega. Yo'nalish mashg'ulotli vazifalarning boshqa xususiyatlarini ham aniqlab beradi, jumladan, uning davomiyligini. Demak, yengil mashq uchun qo'llaniladigan alohida vazifalar bir necha soniya ichida, aerob chidamliligini ta'biyatlashga yo'naltirilgan vazifalar esa 1,5-2 soat va undan ko'p vaqtda bajarilishi mumkin.

Mashg'ulotli mashqlarning qismini qoidaga ko'ra bir necha mashg'ulotli vazifalardan shakllanadi. Mashg'ulotli mashqlar qismini ajratishning obyektiv sabablari – sportchining mashg'ulot jarayonidagi ishigacha bo'lgan dinamikasi, avvaliga maksimumgacha oshadi, keyin bir qancha vaqt muvozanatda turadi, undan so'ng charchoq tufayli pasayadi. Eng avvalo, har bir mashg'ulotli vazifani bajarishda sportchining ishchanligiga bo'lgan talablar maxsusligining katta bosqichini ta'kidlab o'tish kerak. Masalan, harakati holatlarni o'rganish-ning boshlang'ich bosqichida fiziologik funksiyalarning yetarli darajada faolligi, ma'lum bir

psixik yo'naltirilganlik talab etiladi, lekin qattiq charchoq bo'lishi kerak emas. Undan tashqari, egiluvchanlikni rivojlantirish, tartibyalash munozam mashqlarning asosi, mashg'ulotli vazifalarning mazmuni va ketma-ketligi, umumiy ishchanlikning qandaydir bosqichini emas, balki ketma-ketlikdagi vazifalarni samarali bajarish uchun spetsifik inkoniyatlarini ta'minlashi lozim.

Sport mashg'ulotining tayyorlov qismi – sportchining ishchanligini, mashqlarni, vazifalarning foydali yechimini ta'minlaydigan, shuningdek, jarohatlanish xavfini kamaytiradigan bosqichga olib chiqishni, ta'minlashga xizmat qiladi. Juda qisqa yengil mashg'ulot sportchini asosiy ishga tayyorgarlik ko'rishiga yordam bermaydi, lekin juda ko'p vaqt davomlisi esa charchoqqa olib keladi.

Mashg'ulotning asosiy qismi – o'zida ancha muhim vazifalarning yechimiga qaratilgan yo'nalishni ifodalaydi. Uning mazmuni, tuzilishi (kross yugurish) yoki aksincha, katta hajmdagi, turlicha yo'nalishda bo'lgan vazifalarni qo'llash mumkin. Oxirgi holatida asosiy qism tuzilishi, vazifalarning ketma-ketligi (chunki bitta bajarilgan vazifaning natijasi, samarali bo'lsa, boshqasini samarasiz bo'lishi mumkin) juda zarurdir.

Mashg'ulotning yakuniy qismi – sportchining funksional faolligini pasaytirishga yo'naltirilgan vazifalarni, tiklanish jarayonlarini faollashtirish, ba'zi mashg'ulotli vazifalarni bajarishda uchrab turadigan salbiy holatlarni yo'qotish vazifalarini yechadi. Unga mushaklar tonusining kamayishi, nafas olishni tiklash, noan'anaviy koordinatsiyada nospetsifik faoliyatni bittadan biriga o'tkazish kabi vazifalar kiradi.

Mashg'ulotli mashq qo'yilgan pedagogik vazifalarni samarali yechishni ta'minlashi lozim. Ularning soniga qarab mashqlar tanlangan yoki kompleks yo'nalishga ega bo'ladi.

Tanlangan yo'nalish sportchi holatiga qaysidir bir yo'nalish bo'yicha katta bosqichda ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi (o'ziga faqat chidamlilik va kuchni tartibyalashga qaratilgan vazifani kiritadi). Kompleks yo'nalishdagi mashqlar yoki mashg'ulotlar bir emas, bir nechta masalalarni yechadi, bundan esa sportchi holatiga bo'lgan ta'sir turli tomonlama bo'lib, mashg'ulotning mono-tonligi kamayadi. Biroq, bu masalalarning har biri uchun musobaqa imko-niyatining tarkibi bir turli bo'lishini talab etadigan sport turlarida tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar sport o'yinlaridan ko'ra ko'proq qo'llaniladi.

Mikrotsikl bir gancha mashg'ulotli vazifalardan tashkil topadi va ular yordamida yechiladigan masalalar va vazifalarning xarakteri yoki xususiyatiga ko'ra farq qiladi.

Mashg'ulotli vazifalarning asosiy hajmi odarda yuklamaning hajmiga ko'ra oddiy yoki zarbali bo'ladigan *mashg'ulot mikrotsiklida* bajariladi.

Yetakchi mikrotsikllar kelayotgan musobaqalar faoliyatining tartibi va shartlarini modelashuradi (start yoki o'yinlar jadvali va h.k.).

Musobaqa mikrotsikllari eng avvalo juda muhim, javobgar musobaqalarda g'atashishni o'zida jamlaydi. Undan tashqari, unda qo'shimcha mashg'ulotli mashqlar, raqiblar musobaqa faoliyatini o'rganish, tartibyalash tadbirlari qo'llaniladi.

Tiklanish mikrotsikllari yuklamani bir tekisda kamaytirishga, bu esa o'z navbatida kelayotgan yuqori intensiv mikrotsikllarning samarasini iloji boricha to'liqroq qo'llashga yordam beradi.

Agar mashg'ulotlar mikrotsiklining tartibi charchash va tiklanish jarayonlarini boshqarish zaruratiga bog'liq bo'lsa, unda mezotsikllar umumiy mash-g'ulot samarasi yutuqlarini ta'minlaydi, bu esa kuchni, chidamlilikni va musobaqa inkoniyatining boshqa komponentlarining ancha ortishida namoyon bo'ladi. Umumiy samaradorlik asosi – bu sportchi organizmning yuklamaga ko'nikishidir. Bu jarayon bir tekisda kechmaydi: avvaliga tez, keyin esa borgan sari sekinlashadi. Shuning uchun mashg'ulotli sifatarning o'sish sur'atini saqlash uchun mashg'ulot mazmunini davri amalga oshirish (har 3-4 haftada) va yuklama xarakterini o'zgartirish zarur. Buning uchun turli ko'rinishdagi va tipdagi mezotsikllarni mashg'ulotga kiritish amalga oshiriladi.

Tortuvchi mezotsikllar yuklamaning yuqori bo'lmagan jadalligi (inten-sivligi) bilan farqlanadi va tayyorgarlik davrining boshlarida (sportchi kasalli-gidan keyin) amalga oshiriladi. *Bazaviy (boshlang'ich) mezotsikllar* jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikning oshishi vazifalarini yechishga xizmat qiladi va shuning uchun ham ular tayyorgarlik davrining asosini tashkil qiladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllari ikkinchi darajali musobaqalarda muso-baga inkoniyatini shakllantirish to'g'riligini aniqlash maqsadida qatnashish va kerak bo'lsa, uning alohida tartibiy qismlariga jiddiy e'tibor qarataish lozim-ligini o'ziga qo'shimcha ravishda kiritadi.

Musobaqalardan oldingi mezotsikllarning xususiyatlari bo'ljayak musoba-galar talablarini, shart-sharoitlarini modelashitirishdan iborat (iqlimiy shart-sharoitlar va boshqalar). *Musobaqa mezotsikl*i mazmuni zarur hamda javobgar musobaqalarni o'tkazish tartibida aks etadi.

Tiklanish-qi'llash va tiklanish-tayyorgarlik mezosikllari sportchining yuklamalarga va ishga berilishi vazifalarini yechishga yordam beradi (masalan, musobagalar orasidagi mezosikllar), bu mezosikllarning ikkinchi tipi, turi katta hajmdagi yuklamalar bilan farqlanadi.

Makrotsikl davrlari va ularning bosqichlari ma'lum bir sport ko'rinishi-ning fazasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Sport ko'rinishi – bu sportchi musobaga imkoniyati barcha tarkibiy qismlarining garmonik birligi. Masalan, bu holatda o'zlashtirilgan texnika sportchining antropometrik va harakati xususiyatlariga, uning shaylanishiga va qurollanganligiga to'liqicha tegishlidir. Demak, faqatgina sport ko'rinishi (formasi) holatida sportchi uchun zarur bo'lgan mashg'ulotning mazkur katta siklidagi musobaga imkoniyatining maksimal hajmi (kattaligi) ta'minlanadi. Bu birlik uzoq vaqt davomida amalga oshiriladi (haftalar va oylar), keyin erishilgan bosqichda ushlab tutiladi va nihoyat buziladi (sport formasini yo'qotish va mustahkamlash).

Makrotsikllarda bu fazalarga tayyorlov, musobaga va o'tish davrlari tegishlidir.

Tayyorlov davri (uning umumtayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik bosqichlari) sport formasini umumiydan maxsus jismoniy tayyorgarlikka sekin-asta o'tishdagi vazifalarni, masalalarni yechadi, so'ngra unga texnik va taktik yo'nalishdagi katta vazifalar kiritiladi. Boshqa ketma-ketlik unchalik samarali emas, chunki jismoniy tayyorgarlikning sezilarli darajada oshishi, ko'payishi musobagali mashqlar xususiyatlarining o'zgarishini talab qiladi, bu esa bo'lajak texnik tayyorgarlikni qisman bo'lsa-da, qadini yo'qotadi.

Musobaga davri (musobagadan oldingi bosqichni ham hisobga olgan holda) sport formasini rejalashtirilgan sport natijalariga erishish maqsadida tiklash tufayli yuqori musobaga imkoniyatini yaratishni ta'minlashi lozim. Buni amaliyotda qo'llash o'ziga yarasha, ya'ni sportchi holatini musobagalar ta'sirida nazorat qilish kabi murakkabliklarga ega. Qo'shimcha qiyinchiliklar ko'pincha bir gancha sport turlari bo'yicha musobagalar taqvimining cho'zilishiga olib keladi hamda bir necha oy davomida musobaga imkoniyatini yuqori bosqichda ushlab turish zaruratini uyg'otadi.

O'tish davri musobaga yuklamasi o'zgarishining yo'nalishi, maxsus tayyorgarlik vositalarining qisqarishi, faol dam olish bilan bog'liq. Shu tufayli, keyingi makrotsiklda avvaliga musobaga imkoniyatining alohida component-larini oshirish mumkin, keyin esa sport formasiga erishish

orqali uni yuqori bosqichga olib chiqish mumkin. Bundan kelib chiqadiki, o'tish davrini sport mashg'uloti tuzilishiga kiritish makrotsiklni kerakli holatda saqlashning zaruriy talablaridan biridir.

Mashg'ulotning ko'p yillik jarayonining turti yo'nalish va bosqichlardagi vazifalari va mazmunlari keyingi qismda qisqacha ko'rib chiqiladi, faqat sportning ko'p yilligidan tashqari. Bu bosqich sport mashg'ulotning ko'p yillik jarayonini yakunlaydi va erishilgan natijalarni ko'nikish jarayonini, texnika, taktika va musobaga tajribasi orqali puxayishini, yosh bo'yicha o'rinni to'ldirish tufayli barqaror holatda bo'lishini ta'minlaydi.

Keyingi bosqichda (umumiy ishechanlikni saqlab turish) jismoniy tarbiya mashqlarining sistematik vazifalarini davom ettirish zarur, aks holda, harakat faolligining birdamiga o'zgarishi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

IV. KICHIK VA O'SMIR YOSHIDAGI SPORTCHILAR MASHG'ULOTINING XUSUSIYATLARI

4.1. O'smir yoshida sport mashg'uloti negizini amalga oshirishning xususiyatlari

Sportchini tayyorlash tizimining muhim tomonlaridan biri sport o'rini-bosarlarini rejaga asosan tayyorlash hisoblanadi. Buning uchun mamlakati-imizda ROZK, BO'SM, OSMNM va boshqalarning keng gamrovli faoliyati yaratilgan. Shuningdek, o'rinsosarlarni tayyorlashda sport turlari bo'yicha maxsus formalar ham qo'llanilmoqda. Bu esa, umumta'lim maktablarida maxsus jadval bo'yicha bir kunda ikki mahal mashg'ulotni samarali olib borishga yordam beradi.

Sport o'rinsosarlarini tayyorlash nafaqat oliy mahorat sporti talablarini qondirish uchun muhim, balki maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya-siga oid vazifalarni yechishga ham samarali yordam beradi.

Kichik yoshdagi sportchilarning yosh xususiyatlari sport mashg'uloti negizlariga maxsus yondashishni talab qiladi. Birinchi o'rinda shuni hisobga olish kerakki, o'smir sportchi uchun yuqori natijaga erishish ko'pincha uzozq maqsad bo'lib qoladi (M.Ya. Nabatnikova, V.P. Filin). Shuning uchun tayyor-garlikning dastlabki bosqichlarida musobaga imkoniyatini oshirish va unga asosiy urg'u berish foydasiz, uni shakllantirish uchun maksimal kenglikdagi bazani iloji boricha kechroq

yaratish lozim. O'z-o'zidan ma'lumki, tor doiradagi yuklamalar oldiniga yosh sportchiga tengdoshlariga nisbatan yuqo-ritroq natijalarni olib kelishi mumkin. Demak, suzishda noproportional bo'lgan katta hajmdagi tezkor ishlarni bajarish ko'pincha o'rganishning birinchi yili davomida II sport razryadi darajasidagi sport natijalariga erishishga olib keladi. Biroq, bunday mashg'ulotda natijalarning o'sishi keskin sekinlashishi va bu sportchilarning birontasi ham terma jamoa tarkibiga kira olmasligi mumkin. Xuddi shunday sport o'yinlarida ham avvallari o'smirilar va yoshlar jamoasidagi eng yetakchi, mahorati sportchilar ko'pincha kattalar jamoasida unchalik yaxshi va samarali harakat qila olmaydilar.

Yakka (individual) maksimal natijaga erishish tamoyili musobaqa imkoniyatini chegaralangan tarzda oshishiga bo'lgan talab sifatida qaralishi kerak hamda sport turining spetsifikasi va sportchining yakka (individual) xususiyatlari nuqtai nazaridan optimal bo'lishi kerak. Shuning uchun *chuqur-lashirilgan mutaxassislik tamoyili* o'smirilar sportida kechki ko'p yillik mashg'ulot bosqichlarida ko'zga tashlanadi.

Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birlik tamoyilini amalga oshirish ham muhim o'rin tutadi. O'smir sportchining yoshi va sport malakasi qanchalik kichik bo'lsa, uning har tomonlama tayyorgarligiga shunchalik katta ahamiyat berilishi lozim, chunki o'smirilar sportida bolalarning har tomonlama garmonik o'sishi zarurligi muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yosh sportchi-larning bir xil ishdan tez charchab qolishini va unga bo'lgan qiziqishning yo'qolishini, boshqa sportga o'tishini, o'yin mavqeini o'zgartirishi va boshqa-larni ham inobatga olish lozim.

O'smirilar sportida *chegaralangan yuklamalarga bo'lgan doimiylik va solishtirma birlik tamoyili* doimiylikka urg'u berib amalga oshiriladi, bunda katta yuklamalar katta sportchilar mashg'ulotiga solishtirganda, tabiiyki, kam ishlatiladi.

4.2. O'smir sportchilarning ko'p yillik mashg'uloti asoslari

O'smir sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi o'ziga to'rt bosqichni jamlaydi va ularning har biri ma'lum bir vazifalarning yechilishini talab etadi (M.Ya. Nabatnikova).

Saralash tayyorgarlik bosqichi sport mashqlariga bo'lgan qiziqishni shakllantirish, sog'liqni mustahkamlash, turi tomonlama jismoniy tayyorgar-likka ega bo'lish masalalarini (vazifalarini) hal etadi. Texnik tayyorgarlikda harakati bilim va o'quvlarining zaruriy zahirasini yaratish

uchun turli sport turlaridan turli xil mashqlarni o'zlashtirishga, yangi harakatlarning tezda o'zlashtirishni rivojlantirish sifatlariga muhim ahamiyat beriladi. Bu bosqichda keyingi mashqlarni bajarish uchun qiyosidir bir sport turi tanlanadi. Bosqich kamida ikki yil davom etadi.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichi turli tomonlama jismoniy tayyorgarlik davom ettiradi, biroq, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari ham ishlatila boshlaydi. Bunda yosh sportchi tanlangan sport turining texnikasi asoslarini o'zlashtirishi lozim. Taktik tayyorgarlik bilan bellashuvini olib borishning oddiy, sodd a usullarini o'zlashtirish bilan cheklanadi, musobaqa tajribasiga ega bo'lish boshlanadi. Bu bosqichda ko'riladigan muhim vazifalar sport sifatlarini mukammalroq aniqlash, zarur paytda sport ixtisosligini aniqlash hisoblanadi, Bosqich davomiyligi ikki-uch yilni tashkil etadi.

Chuqurlashirilgan mashg'ulot bosqichi tanlangan sport turida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmining oshishiga bog'liq. Turli xil jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham katta e'tibor qaraladi. Texnik tayyorgarlikning yuqori talablariga javob beruvchi harakati bilim va uquvlar shakllanadi. Taktik tayyorgarlik tanlangan sport turiga va sportchining ixtisosligiga mos kelishi lozim. Musobaqa tajribasiga ega bo'lish davom etadi. Bosqich ikki-uch yil davom etadi.

Sportning mukammallashtirish bosqichi sportchining maxsus tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadaligi sezilarli o'sadi, texnika mukammallashtirish davom etib, uning individuallashishi va har qanday musobaqa holatidagi samaradorligi oshadi. Taktik tayyorgarlikda sportchi musobaqa bellashuvini olib borishning barcha jihalarini, sirlarini o'zlashtirishi kerak. Boshqa bosqichlardan farqli ravishda, bu bosqichda yosh sportchidan uning kelajakdagi yutuqlarini ishonchli bashorat qilishga yordam beradigan ancha yuqori natijalar kutiladi va talab etiladi. Bu bosqich ko'pincha tayyorgarlikning to'rt yillik Olimpiya sikliga ko'ra quriyadi.

V. BOSHLANG'ICH SPORT IXTISOSLIGI BOSQICHI

5.1. Dastlabki tayyorlov bosqichi. Tayyorlovning asosiy vazifalari

Ko'p yillik sport tayyorlov jarayonining dastlabki bosqichi maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidan boshlanadi. Shu yoshdagi davrda organizmda jadalli rivojlanish bo'lib, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, o'ta turlicha va aniqlikka ega bo'lib, ravon va har tomonlama o'sadi. Bolalar o'z harakatlarini me'yoriy o'zlashtirishga va ishlatishga o'rganadilar. Harakatlarning belgilangan ritmda bajarishga ko'nikadi, nojo'ya harakatlarni qilmaslikka urnadilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasining bosh vazifalari asosiy harakatlarni shakllantirish va rivojlantirish (yurish, yugurish, sakrash, buyumlarni uloqtirish, ilib olish, tirmashib chiqish (yurish, h.k.), umumiy rivojlan-tiruvchi va ayrim saflanish mashqlarini shakllantirish, rolkli konkida, velosiped, samokatlarda uchish, suzish, shuningdek, o'ynash elementlari ko'nikmalariga o'rgatish. Shular qatorida jismoniy sifatlari (tezlik, chaqqonlik, abjirlik, kuch va boshq.), eng muhimi, ahamiyatli to'g'ri qaddi-gomatni shakllantirish.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar (I-IV sinflar) quyidagi masalalarni yechadilar:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasida muvofiq bilimlarni o'zlashtirish, sport turlari unsurlari: to'pni uzatish, tashlash, uloqtirish, argonga tirmashib chiqish, gimnastik mashqlarni (musiqga sadosida) harakatlari o'yinlarni o'zlashtirish,

2. Hayotni zarur bo'lgan asosiy ko'nikma va malakalarni shakllantirish, maktabgacha ta'lim davrida o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni puxtalash hamda ularni takomillashtirish, gimnastika mashqlari asosida hamda boshqa sport turlarining munosib mashqlarini o'zlashtirish.

3. O'sib kelayotgan organizmni har tamonlama uyg'unlashtirib shakllan-tirish, salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish borasida koordinatsion qobiliyatga e'tibor ajratish va umumiy chidamliligini oshirish.

5.2. Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga o'rgatish

Dastlabki davr tayyorlovda bolalarni turli harakatlarga o'rgatish eng yuqori darajaga chiqishi aniqlangan ko'pgina tadqiqotlarda

qaratilganidek, bolalarning harakatlarni o'zlashtirish xotirasi yoshiga nisbatan o'zgarishi nafaqat son nuqtai nazardan, balki sifat ko'rsatkichlari bilan ham o'zgarib borishi aniqlangan.

Harakatlarni eslab qolish qobiliyati bolalarda 7 dan 12 yoshgacha tez rivojlanishi sodir bo'lar ekan, 13 yoshdan shu qobiliyatning pasayishi kuzatilgan, harakatlarni bolalarga oddiy bevosita ko'rsatilsa va o'zlashtirish, o'zlashtirishi oson kechar ekan. Yangi harakatlarni bolalar har necha marta qaytarishda o'rganib oladilar. Bu yoshdagi bolalarda sport turlari harakatlari qiziqish katta, ularning o'rganishi, yaxshi o'zlashtirishi va yutuqlarga erishishi doimiy intilishlar mavjud.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish ularning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga katta yordam berib, tarbiyaviy ahamiyati kengdir. O'rgatishning amalga oshirilishi umumiy metodik asosda bo'ladi. Metodlardan foydalanishda ko'rgazma uslublar (mashqlarni ko'rsatish, ko'rgazmani qurollar, qo'llanmalar, imitatsiya, taqdim, o'qituvchining yordami), so'z uslubidan foydalangan (tushuntirish, ko'rsatma berish, buyurishlar, suhbat, so'rov va boshqalar) mashqlar, o'yinlar va musobaqalashuv metodlaridan unumli foydalanishlar.

Yangi harakatlar vazifalarini tushuntirishda bolalarning nimalarni bilishi va qanday qilib mashqlarni bajarish kerakligini bilishining maqsadga muvofiq tomoni shundaki, bolalar o'zlari mashq unsurlarini ko'rsata bilisin yoki aytib tushuntirsin.

Harakat vazifasi aniq qo'yilishi shart, iloji bo'lsa ko'rsatma natijasi bilan ushlab olish, yetib olish, turnikka cho'zilib tirmashib chiqish va h.k. Qanday bo'limasin, mashqni to'liq o'rgatish metodidan foydalanish kerak.

O'quvchilarning yoshi ganchalik kichik bo'lsa, shunchalik ularning tajribasi kam, binobarin, harakat ko'nikmalari juda o'zlashtirish kerak. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarning kuzatuvchanlik qobiliyati kuchli bo'lib, ularda pred-metli, jonli tasvir qilish, fikrlash qobiliyatlari juda rivojlangan bo'ladi. Ularning fikr yuritishi, fe'li taqdid qilishga moyil bo'ladi. O'smir bolalarning fikrlash qobiliyati juda tanqiddi va noaniq tarzda kechadi, sezgirlik, zehn, idrok bilan tasavvur qiladilar.

Sport texnikasi unsurlarini kichik maktab yoshidagi bolalarga o'rgatishda eng katta rol o'ynaydigan masala — bu taqdid shaklida ko'rgazmani chiqish, chunki o'quvchilarning ko'rish sezgirligi juda keng imkoniyatlardan iborat. Yangi harakatlarni o'quvchilar tezroq eslab qolishi uchun trener hozirgi paytda kinolavhalar, diskardan keng foydalanadilar.

5.3. Bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlanishining yoshga xos xususiyatlari

7-11 yoshli bolalarda harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, yugurish imkoniyatlarga ega. Bunga sabab bolalarni tabiiy ravishda nisbatan qulay rivojlanishi, 12-15 yoshda esa yugurish tezligini o'sishi, muskul kuchini rivojlanishi tufayli kuch tezi-ning o'sishi, sifati oshgan. Sport mashg'ulotlarini 8-11 yoshdagi bolalar bilan maqsadga muvofiq ko'proq trenirovkaming shunday vositalaridan, ya'ni hara-katning jadalligi va tezligini oshiradigan bo'lishi kerak. 12-15 yoshli bolalarda tezlik-kuch va muskul kuchini oshiruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Dastlabki tayyorlov davrida tezlik sifatini oshirish uchun samarali vositalardan biri harakati va sport o'yinlaridan osonlashtirilgan qoidalari bo'yicha foydalanish tavsiya etiladi; qisqa masofalarga yugurish; estafetalar; sakrashlar; gimnastik va akrobatik mashqlar, tezlikni rivojlantirishning asosiy uslubi, kompleks uslubi, ya'ni uslubiyat majmuasi, uning mazmuni munta-zamlik bilan harakati va sport o'yinlaridan, o'yinli mashqlar turi tezlik kuchi va tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Asosiy masala harakatlar shidatini maksimal oshirish.

Har ehtimol, agarda dastlabki davr tayyorlovda yuqoridagi qayd etilgan vosita va uslublardan unumli foydalanilmasa, tezlik-kuch sifatleri bolalarda qonirsiz rivojlanadi. Tezlik-quch sifatleri rivojlanishi mashqlar majmualarini belgilangan hajmda ta'minlansa, o'sish bo'ladi.

2-jadval Kichik maktab yoshidagi bolalarning tezlik-kuchini rivojlantirish uchun mashqlar

Mashqlar	Cho'zilishtortilishning kattaligi (kg)	Soni	Har bir ketma-ketlikda nechamarta gaytarildi
Balandlikka joydan, ikki oyoqlarda sakrash:	3	4-5 4-5	6-8 6-8
A) chiqur o'tirgan holda: go'llar yordamida, go'llarsiz cho'zilib	4	5-6 4-5	6-8 4-6
B) yarim o'tirishda (son bilan boldir oraliq i 90°): cho'zilmasdan cho'zilib tortilib, sherik bilan yelkadan ushlab (gimm. devorda turib)	5	4-5	4-5

C) o'tirishdan (son bilan boldir oraliq i 120°): cho'zilib-tortilmasdan, tortilib-cho'zilib, sherik bilan yordamida (gimm. devorchada turib bir oyoqda sakrash, chiqur o'tirishdan: (to'poncha) go'llar yordamida go'llarsiz cho'zilib-tortilib, ikki oyoqlarda tepaga sakrashlar, o'rta me'yordagi tempda, yuqori me'yordagi tempda, maksimal tempda tizzalarni ko'tarib.	2-4	4-5 4-5 2-3 4-5 3-4 2-3	4-5 3-4 2-3 20-25 20-25 10-15
--	-----	--	--

Dastlabki tayyorlov davrida tezlik va tezlik-kuch sifatini rivojlantirish hisoblarida, yana bir narsaga e'tibor berishni unutmash kerak, u ham bolalarning muskul kuchini rivojlantirish, bolalarni mushak harakat apparatini mustahkamlash. Shu maqsadda mashg'ulotlar dasturiga akrobatik elementlarni (umbalov oshish, tik turishlar, yon tomonga ag'darishlar va h.k.), gimnastik snaryadlarda mashqlar (tortilishlar) silto'lar, osilish, uchishlar, turlicha sak-rashlar, tortilish va uloqtirishlar, joylarda harakati o'yinlar va mashqlarni kiritish kerak.

Kuchni o'stiruvchi mashqlar minimal kuchlanish me'yorida o'tkazilib, ortiqcha zo'riqishdan saqlash lozim, shuningdek, juda ko'p va davomli zo'riqishdan chegaralash tavsiya qilinadi. Bolalarda qorin muskullari, to'suyaklarining osti, gavdaning qiyshiq muskullari ham, sonni orqa mushaklari va oyoqlarni tortuvchi mushaklar ham bo'sh rivojlangan bo'ladi. Qizlar bilan shug'ullanishda eng muhimi, yelka kamari muskullarini mustahkamlash zarur. Bolalar bilan shug'ullanishda eng muhimi cho'ziluvchi-tortiluvchi mashqlar bilan shug'ullanish lozim, nisbati og'ir bo'lmagan og'irliklar bilan.

Bunga mashqlar mumkin qadar katta tezlik bilan bajarilishi kerak. 8-10 yoshli bolalar og'irliklarni ko'tarib, uncha uzog bo'lmagan masofalarga o'zining tosh og'irligining 1/3 qismini tashib olib boradilar.

12-13 yoshda esa o'zining yarim vazni keladigan og'irlikni tashib olib boradilar. Qizlar bilan bajariladigan mashqlar bilan maqsadga muvofiq uncha katta bo'lmagan og'irliklar bilan shug'ullanish mumkin: to'ldirma to'plar, toshlar, 1 kg li gantellar, shanga mashqlari, gimnastik devorchasida, o'rindiq bilan turli sakrovchan mashqlar, to'pli o'yinlar, sherik bilan oddiy akrobatik mashqlar.

Dastlabki tayyorlov davrida muhim ahamiyatli chiqonlik sifatini rivojlantirish murakkab koordinatsion harakatlarni o'zlashtirishda asos

3-jadval
Ayrim sport turlarida trenirovka va musobaqa tayyorgarligini boshlash muddati

Sport turi	Trenirovkaning boshlanishi (yosh, yil)	Musobaqa tayyorgarligining boshlanishi (yosh, yil)
Yengil atletika	11-12	12-13
Sport gimnastikasi	8-9 (o'g'illar)	10
Badiiy gimnastika	6-7-8 (qizlar)	9-10
Suzish	7-9	10-11
Chang'i poygasi	11-12	12-13
Basketbol	10-11	11-12
Futbol	10-11	12-13
Kurash	10-12	13-14
Voleybol	10-12	12-13
Tennis	9-10	11-12

5.5. Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish

Bolalarni jismoniy mashqlarning ratsional texnikasini bajarishga uzluksiz o'rgatish uchun rang-barang ko'nikma va malakalarning zahiralarni yaratish, intilish zarur, chunki navbada sport texnikasini muvaffaqiyatli takomillash-tirish uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini shakllantirish jarayonlarining to'g'ri o'zaro faoliyati uchun barcha sharoitni ta'minlash darkor. Xususan, diqqatni shunga qaratish lozimki, mashqni ko'rsatish, tushuntirish va bajarish o'rtasidagi vaqt birligi uchun mazkur yosh guruhni uchun eng qulay bo'lardi.

Sport tayyorgarligining muvaffaqiyati jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasi va harakat malakalarini shakllantirish darajasining optimal nisbatiga bog'liq. Tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun harakat ko'nik-ma va malakalari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan parallel shakllanadi.

O'smirlarda harakat ko'nikmasi va malakasining shakllanishi kelajakda ratsional harakatlarni takomillashtirish uchun asos yaratadi. Shunga intilish zarurki, o'smirlar mashg'ulotning eng avval boshlanishidan yaxlit mashqning texnika asoslarini egallashlari lozim. O'smirlar bilan mashg'ulotlarda sport texnikasi asoslari o'rganiladi, odatda, yengillashirilgan sharoitda. Maxsus tayyorgarlik va yordamchi jismoniy mashqlar kompleksi keng qo'llaniladi.

Sport-texnik tayyorgarlikda elementlar yoki sport turlari guruhlari

bo'yicha quyidagi tafovutlar qayd qilinadi. Murakkab texnik sport turlarida sport texnikasining shakllanishi birinchi darajali vazifa hisoblanadi, shunga muvofiq ravishda unga mashg'ulotda belgilangan vaqt ajratiladi. Masalan, gimnasti-kachilar badiiy gimnastika, akrobatika mashqlarini va tegishli texnika element-larini egallaydilar, chunki ular dasturlarning majburiy va erkin mazmunini tashkil etadi.

Sportning tezkor-kuch turlarida sport-texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi. Qisqa masofaga yugurishda, sakrashlarda va uloqtirishlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga sport texnikasi oldida afzallik beriladi. Sport o'yinlari va yakka kurashlarda nisbatan katta vaqt sport-texnik tayyorgarlikka berilishi darkor, negaki sportchilar ko'pgina texnik malakalarni egallashlari lozim. Natijalar hal qiluvchi darajada kuch va chidamlilikka bog'liq bo'lgan sport turlarida sport-texnik tayyorgarlik kam vaqtni egallaydi, sezilari o'yin jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ajratiladi.

O'smirlar yoshida shug'ullanuvchilarning individual tipologik xususiyat-lari yanada yorqin namoyon bo'la boshlaydi. O'smirlarning bu xususiyati uyda va maktabda, sport mashg'ulotlarida uning fe'l-atvori aniqlanadi. Ular tezlik va harakat malakasining shakllanish mustahkamligiga, daraja va umumiy ish qobiliyatining turg'unligiga, charchashning o'sib borish tempiga, irodaviy sifatlari va o'smirlarning boshqa xarakterli tomonlariga sezilarli ta'sir qiladi.

Bu bosqichda yosh sportchi o'zining jismoniy qobiliyati va sport texnikasida qo'llashi mumkin bo'lgan elementar standart taktik priyomlarni bajarishni o'rganishi kerak.

Sport mashg'ulotlariga maxsus taktik elementlar va usullarni kiritish maqsadga muvofiq, chunki sportchilarda bajara olishi va qobiliyatlarining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi, taktik faoliyatni to'g'ri bajarish uchun ahamiyatga ega bo'lgan fazilatlar (kuzatuvchanlik, topqirlik, tashabbuskorlik, murakkab reaksiya tezligi, diqqatni to'plash va boshqa) rivojlanishi kerak. Sport texnikasini egallashning samarali vositasi, sharoit va qatnashchilar tarkibi bo'yicha har xil bo'lgan musobaqalarda ishtirok etish hisoblanadi.

5.6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida har xil sport turlari bilan bir qatorda, harakatli va sport o'yinlari bilan maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksi keng foydalaniladi, binobarin jismoniy sifatlarning

rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan va tanlangan sport turida muhim ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar o'tkaziladi.

Tezlik sifatini tarbiyalash maqsadida mashg'ulotning kompleks usullari qo'llanadi, masalan, harakati va sport o'yinlari, o'yin mashqlari elementlari kiritiladi, shuningdek, maxsus texnik tayyorgarlik mashqlari jismoniy sifatlarini tarbiyalashga oid turli vositalardan foydalaniladi.

Maxsus tezlikni tarbiyalashga ta'sir ko'rsatadigan tayyorgarlik mashqlari kompleksidan birini keltiramiz: sonni yuqori ko'tarish bilan yugurish, temp o'rtacha yoki yuqori, 2-3 seriya, 10-25 marta; har xil sport holatidan yugurish: qadamba-qadam yugurish, yon tomon bilan harakatlanib, chalishirma qadam bilan yugurish, kichik doira bo'ylab gavdani uning ichiga egib yurish.

Ilgari qayd qilingani kabi, harakat tezligini samarali tarbiyalash uchun harakati va sport o'yinlari katta ahamiyatga ega.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor ajratiladi. Kichik asosan bu sifetni aniq harakat malakasini amalga oshirish qobiliyatiga va uncha katta bo'lmagan vaqt bo'lagida mushak kuchining maksimal namoyon bo'lish qobiliyatiga bog'liq. Yoshiga qarab tezkor-kuch mashqlar bajarish paytida nerv-mushak harakat koordinatsiyasi takomillashib boradi, bolalar va o'smirlarda tezkor-kuch sifatlarning yanada samarali namoyon bo'lishi bilan shartlanadi. Kichik maktab yoshidagi sportchilar mushak kuchining nisbatan yuqori ko'rsatkichiga ega bo'lib, ularni tezkor-kuch xarakteridagi mashqlarni bajarish jarayonida to'liq amalga oshirish qobiliyatiga ega emas.

Boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida tezkor-kuch tayyorgarligining quyidagi asosiy bevosita va metodlari ularning qisqarish tezkorligiga yo'naltirilgan mashqlar: yugurish tayyorgarligi, sportchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga to'g'ri kelgan, yugurish texnikasini yaxshilash va uning tezkorligini oshirish, tezkor-kuch xarakteridagi mashqlar (sakrovchanlik tayyorgarligi).

Yosh sportchilar tezkor-kuch sifatini tarbiyalash uchun quyidagi trenirovka metodlari qo'llaniladi: tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz takroriy bajarish metodi, mashq metodi, aralash (auksotonik) rejimda mushak ishlari paytida bajariladigan mashqlar.

Bolalik va o'smirlik yoshi egiluvchanlikni tarbiyalash uchun qulay zaminiga ega. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun cho'ziluvchan mashqlar tipik hisoblanadi, mazkur mashg'ulot chegarasida mumkin bo'lganiga

quldar harakat amplitudasi asta-sekin ortib borishi ta'minlaydi. Cho'zilishga doir mashqlar o'zida, odatda, asosiy va yordamchi gimnastikadan elementar harakatlarni namoyon qiladi, u yoki bu mushak qo'riqlari, bog'lamlariga (oyoq, qo'l, gavda, bo'yin mashqlari) tanlab ta'sir qiladi.

Egiluvchanlik mashqlari snaryadsiz, gimnastika devori va boshqa muayyadlarda to'ldirma to'plar, gantellar, sheriklar bilan bajarilishi mumkin. Bu mashq-larda amplituda xususiy kuchlanish bilan oshiriladi — oyoq yoki qo'llarni siltash harakatlari paytida yoxud tashqi kuchlarni qo'yish hisobiga, masalan juftlik mashqlarida sherikning kuchlanishi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun turli harakati va sport o'yinlari, mashqlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladigan (buyumlarsiz va buyumlar bilan), bo'g'imlar, bog'lamlar va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikdagi egiluvchanlik mashqlari amalga oshiriladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning maqsadi belgilanishi va xarakteriga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda o'rnatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy metodi mashqni takroriy bajarilishidir. Egiluvchanlikni muntazam takomillashtrish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini ko'p karra takrorlashlardan so'nggina faqat (10-15 marta) harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida eng katta effektga shunday holatda erishish mumkin, agar mashg'ulot har kuni yoki bir kunda ikki marta o'tkazilsa. Undan tashqari, bolalar va o'smirlar bu mashqlarni ertalabki badantarbiya mashqlari vaqtida mustaqil bajarishlari kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik.

Pedagogik va tibbiy-fiziologik tadqiqotlar ma'lumotlari yosh sportchilar mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanishda vosita va metodlarini ratsional qo'llash yo'li bilan yuklamani puxta me'yoriylashning maqsadga muvofiqligini tasdiqladilar. Mashg'ulotning vosita va metodlaridan noto'g'ri foydalanish paytida, yuklamani kuchaytirish bolalar va o'smirlar organizmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun ham organizmni charchoqdan saqlashda velosipedda yurish, suzish, harakati o'yinlardan foydalanishi ma'quldir.

Bolalar va o'smirlar umumiy chidamlilikni rivojlantirish asosiy masala, shuning uchun quyidagi metodlar ma'qul hisoblanadi: bir tekislik metodi, trenirovkaning uzluksiz metodining har xil davrlarida variantlari, o'yin metodi, aylanna trenirovka metodlari foydalidir.

Chidamlilikni rivojlantirish qaysidir metodlardan biriga afzallikni berish o'rinlidir. Yillik trenirovka siklining har xil davrlarida bu metodlarning optimal birligidan foydalanish zarur.

Chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini puxta me'yorlash darkor. 11-12 yoshdan yengil atletika mashg'ulotlarini boshlayotgan sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini keltiramiz.

Sportchilar uchun yugurishdagi chidamlilikka doir bo'lgan yuklamalari yengil atletika mashg'ulotlarini 13-14 yoshdan boshlaydiganlar, misol tariqasida quyidagicha bo'lishi mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida yuklamani quyidagi 5 komponent tavsiflaydi: 1) mashqni bajarish jadalligi; 2) mashqning davomiyligi; 3) dam olishning davomiyligi; 4) dam olish uslublari (masalan: suvda suzish, harakati o'yinlar, sauna, massaj turlari bilan to'ldirish); 5) takrorlashlar soni. Bu komponentlarning birligiga bog'liqlik natijaga miqdorigagina har xil bo'lib qolmasdan, balki organizmning javob reaksiyasi tavsifiga ham bog'liq. Misol sifatida yosh yuguruvchilar mashg'ulotlaridagi yuklamalari komponentlari tavsifini keltiramiz.

O'rta masofalarga yosh yuguruvchilar mashg'ulotlaridagi mumkin bo'lgan mashg'ulot yuklamalari *4-jadval*

Mashg'ulot yili	Yoshi (yil)	Oylik sikldagi namunaviy mashg'ulot yuklamasi hajmi (km)	Yillik sikldagi namunaviy mashg'ulot yuklamasi hajmi (km)
Birinchi	11-12	45	320
Ikkinchi	13-14	60	430
Uchinchi	15-16	90	660

Yosh yuguruvchilar bilan mashg'ulotlardagi mumkin bo'lgan yuklamalari *5-jadval*

Mashg'ulot yili	Yoshi (yil)	Oylik sikldagi namunaviy trenirovka yuklamasi hajmi (km)	Yillik sikldagi namunaviy trenirovka yuklamasi hajmi (km)
Birinchi	13-14	60	420
Ikkinchi	15-16	90	655
Uchinchi	17-18	120	840

Oylar bo'yicha namunaviy yugurish yuklamalari hajmi *6-jadval*

Yoshi	Mashg'ulot yili	Oylar												Yuklamalar hajmi	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
11-12	Birinchi	20	25	30	35	40	40	40	40	45	45	45	45	45	320
	Ikkinchi	30	40	45	45	50	50	55	55	60	60	60	60	430	
	Birinchi	30	35	40	45	50	50	55	55	60	60	60	60	420	
13-14	Ikkinchi	45	55	65	74	75	80	85	85	90	90	90	90	665	
	Uchinchi	60	70	80	90	100	105	115	115	120	120	120	840		

O'rta masofalarga 11-12 yoshli yuguruvchilar mashg'ulotlarida trenirovka yuklamalar komponentlari tavsifi

Mashg'ulot yuklamalarini komponentlari	Mashg'ulot uslublari	
	Uzluksiz	Tekis
Ish jadalligi (yugurish tezligi)	Maksimaldan 46% (3,9 m/s). Chopib o'tish oxirida YuUCh misol uchun 175-180 zar/daq ga teng.	Maksimaldan 39% (3,9 m/s). Chopib o'tish oxirida YuUCh 175-180 zar/daq ga teng.
Chopib o'tiladigan masofa bo'lagi uzunligi	1400 m (shuningdek 50 metr dan 3 ta tezkorlik). Masofani bosib o'tish vaqti — 6 daqiqqa. 90 dan 120 soniyagacha.	1400 m masofani bosib o'tish vaqti — 7 daqiqqa.
Dam olish intervallari.	Lo'killab yugurish	Dam olish yo'q.
Dam olish xarakteri.		
Bo'laklarni takrorlashlar soni.	3	-

Asta-sekinlik prinsipiغا roya qilish muhim ahamiyatga ega. Eksperimental tadqiqotlar ko'rsatadiki, quyidagi mumkin bo'lgan yugurish yuklamalari hajmini tavsiya qilish mumkin: bolalar uchun — mashg'ulotni 11-12 yoshdan boshlaydiganlar, bir mashg'ulotda 8 km gacha, haftada 25 km gacha, oyda 90 km gacha, bir yilda 660 km gacha. O'smirlar uchun — mashg'ulotni 13-14 yoshdan boshlaydiganlar, bir mashg'ulotda 10 km gacha yugurish qo'llaniladi, haftada 30 km gacha, bir yilda 840 km gacha. 7-jadvalda oylar bo'yicha namunaviy yugurish yuklamalari hajmi

keltirilgan.

Yosh yuguruvchilar umumiy chidamlilik darajasi maxsus testi yordamida aniqlanadi – masofani aniqlash, maksimal yugurish tezligi 60% ga teng, topshirilgan doimiy tezkorlik bilan sportchining chopib o'tadigani. Maksimal yugurish tezligi 30 m ga birdan yugurish natijasi bo'yicha belgilanadi (soniyalarda).

Trener nazoratni yosh sportchilar guruhining 400 m chopib o'tish vaqti bo'yicha amalga oshiradi. Guruhga belgilangan tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan o'g'il va qizlar kiradi. Agar o'g'il bolalar 30 metrga birdan yugurishdan 4 soniyadan yaxshi natija ko'rsatsa, 400 m bo'lakni chopib o'tish vaqti ularda 1 daqiqa 25 soniyani tashkil qiladi. Agar 30 m yugurish natijasi 4-4,5 s atrofida bo'lsa, 400 m bo'lakni chopib o'tish vaqti 1 daqiqa 30 soniyaga teng bo'ladi. 30 m yugurish natijasi 4,5 s dan yomon paytida 400 m bo'lak 1 daqiqa 40 soniya bosib o'tiladi. 400 m bo'lakni qizlar guruhining bosib o'tish vaqtini keliramiz: 30 m ga birdan yugurish natijasi paytida yaxshi natija 4,6 s – 1 daqiqa 40 soniya, 30 m ga birdan yugurish natijasi paytida 4,5-5 s – 1 daqiqa 30 soniya, 30 m ga birdan yugurish natijasi paytida yomon 5 s – 3 daqiqa.

Sinaluvchilarning umumiy chidamliligi masofaga bog'liq holda baholash mumkin, qaysiki ular maksimaldan 60% ni tashkil qiladigan, berilgan doimiy tezkorlik bilan yugurish paytida bosib o'tish qobiliyatiga ega bo'lgan. Yosh sportchining umumiy chidamlilik darajasini baholash chizmasini keliramiz (8-jadval).

Yosh sportchining umumiy chidamlilik darajasini baholash chizmasi

8-jadval

Masofa bo'lagi, maksimaldan 60% tezkorlik bilan bosib o'tiladigan (m)	Umumiy chidamlilik darajasi
2000 dan yuqori	Yuqori
8000 dan 1900 gaacha	O'rt
800 dan kam	Past

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotni 11-12 yoshdan boshlaydigan yuguruvchilarda umumiy chidamlilik darajasi masofa bo'yicha belgilanadigan, qaysiki sportchi bosib o'tish qobiliyatiga ega, misol uchun quyidagicha: mashg'ulotning birinchi yili – 1300 m, ikkinchi 2000 m, uchinchi 2500 m, bolalar, o'smirlar va qizlarda umumiy chidamlilik darajasi, shu-ningdek, shug'ullanuvchilarning sport yoki harakati o'yinlari jarayonida peda-gogik kuzatishlar asosida aniqlanadi.

Hunday paytda sinaluvchining o'yinda uzoq gatanashish qobiliyati aniqlanadi. Bolalar va o'smirlarning chidamlilikni namoyon qilish imtiyogini sport o'yinlarini o'tkazish mobaynida o'rganish maqsadga muvofiq (futbol, gandbol, basketbol, "to'p uchun kurash"). Bolalar va o'smirlar tabiiy shaklda o'yin bilan mashg'ul bo'lib, sezilarli chidamlilikni namoyon qiladilar, uzoq vaqt har xil uzun chopqillashlarni bajaradilar.

Sport mashg'ulotlarida sezilarli o'rin chaqqonlikni tartyalashga ajratilishi kerak, yangi harakat ko'nikmalari, malakalarini egallash, vaziyatning o'zgarishi paytida harakat faoliyatini samarali qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish zarur. Shuning uchun chaqqonlikni qobiliyatini takomillashtirish zarur. Shuning uchun chaqqonlikni tartyalash koordinatsion murakkab faoliyatni o'zlashtirish va behosdan o'zgaruvchan vaziyat talablari bilan mos ravishda harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyatini takomillashtirish.

Chaqqonlikni takomillashtirish vositalari bo'lib sakrash xizmat qiladi. Muvozanat saqlash mashqlari qo'shimcha topshiriqlar bilan (buyumlarni tashib o'tish, ular orqali bosib o'tish) barcha mumkin bo'lgan uloqirishlar, mashqlar, yuqori harakat koordinatsiyasini talab etadigan, shuningdek, foydali mashqlar, murakkablashtirilgan sharoitda bajariladigan to'siqlar osha yugurish, muvo-zanat saqlash mashqlari, oshib o'tish va boshq. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun sport o'yinlari va gimnastika mashqlari katta ahamiyatga ega.

VI. TANLANGAN SPORT TURIDA CHUQUURLASHTIRILGAN MASHG'ULOT BOSQICHI

6.1. Tayyorgarlikning asosiy vazifalari

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligining oshib borishi bilan xarakterlanadi, jismoniy sifatarni, sport texnikasi va taktikasini takomillashtirish ustida yanada ixtisoslashgan ishlar, o'sib borayotgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish-dan iborat. Mashg'ulot vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish maqsadida mashqlar sport faoliyatida kerak bo'lgan maxsus sifatarni rivojlantirish kompleksi tanlanadi. Odatda trenirovka vositalari asosiy (musobaqa) mashqlarini bajarish xarakteri va shakli bo'yicha o'xshashlikka ega. Demak, masalan, sport turlari-dagi jismoniy tayyorgarlik dasurida ular uchun ko'prog chidamlilikni namoyon qilish xarakterli bo'lgan, uzoq va uzluksiz bajariladigan mashqlar asosiy o'rin tutadi. Shunday hisob-kitob bilan tanlanadiki, ular asosiy harakat

malakasining shakllanishiga, trenirovka qiluvchilar organizmi funktsional imkoniyatlarining oshishiga, tanlangan sport turiga yaqin bo'lgan jismoniy sifatlarini tarbiyalashga ta'sir ko'rsata olinlar. Maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarining solishtirma og'irligi sezilarli ortadi. Shunday qilib, sport trenirovkasining barcha o'ziga xos g'urubiyatlari bu bosqichda nihoyatda sezilarli namoyon bo'ladi. Trenirovka jarayoni chuqurlashtirilgan sport ixtisosligining ifodalangan qirralarini egallaydi.

6.2. Sport texnikasi va taktikasida takomillashtirish

Tanlangan sport turi texnika asoslari chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichining boshlanishiga o'zlashtirilgan bo'ladi, shuning uchun yosh sportchi ularni puxta mustahkamlashga kirishadi. Oldingi bosqichda shakllantirilgan qator harakat faoliyatlari puxta mustahkamlangan malakalar darajasiga yetkaziladi.

Bu tayyorgarlik bosqichida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi: har xil tashqi sharoitlar paytida sport texnikasini takomillashtirish, harakat faoliyati-ning ayrim qismlarini qayta ishlash, yosh sportchining texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadigan jismoniy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash.

Sport texnikasini mustahkamlash va kelajakda takomillashtirish bosqichida harakat faoliyatlarida nisbatan uncha katta bo'lmagan o'zgarishlar kuzatiladi, harakat ko'nikmasi va malakasining jiddiy qayta qurilishini talab etmaydi. Sport texnikasini takomillashtirish paytida mashg'ulotlarda uzoq tanaffuslar qilib bo'lmaydi, chunki malakaga aylangan harakat juda tez so'nib ketadi. Shunday ekan, o'rganilayotgan texnik usulni to'g'ri bajarish qobiliyatini kelajakda takomillashtirish uchun doimo puxta mustahkamlash kerak. Buning uchun o'zlashtirilgan texnik usulni bir qancha mashg'ulotlarda ketma-ket ko'p karra takrorlashlar ayrim muddaodir.

O'rganilgan texnikani mustahkamlash va kelajakda takomillashtirish bos-qichi yosh sportchilar yo'l qo'ygan xatolarni qanchalik yaxshi bartaraf qilсалar, u shunchalik muvaffaqiyatli o'tadi. Xatolarning sabablarini aniqlashning qiyinchiliklari shundan iborat, bir va shu kabi noto'g'ri bajarilgan harakat har xil sabablarga ko'ra paydo bo'lgan bo'lishi mumkin. Murabbiy qanchalik tajribali bo'lmasin, xatolarning sabablarini yosh sportchilar bilan hamkorlikda aniqlashlari lozim. Avvalo asosiy xatolar bartaraf qilinadi, chunki ikkinchi darajali xatolar kamdan-kam asosiyini tiklay oladi.

Xatolarni tuzatish paytida yosh sportchi mashqni bajarishning noto'g'ri usulini namoyish qiladi. Undan so'ng xatolarni tuzatishga kirishiladi. Sport texnikasining takomillashtirish jarayonida tezkor informatsiyaga katta ahamiyat beriladi. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish paytida murabbiy yosh sportchiga sakrash uzoqligi to'g'risida, rejaviy topshiriqning bajarilishi yoki bajarilmaganligi to'g'risida unga dalillar bilan ma'lumot beradi.

Qayd qilish zarur, yosh sportchilar tomonidan qo'yilgan xatolar, kamdan-kam murabbiyning noto'g'ri faoliyati natijasi hisoblanadi. Ulardan eng ko'p tarqalganlariga quyidagilar kiradi: yosh sportchilar tayyorgarligida ko'rsatish va tushuntirishni faol idrok qilishning muhimligini baholay olmaslik; noaniq ko'rsatish; tushuntirishni cho'zib yulborish; ular mashqlarni bajarish paytida xatolarni yosh sportchi ongiga yetarlicha yetkazmaslik; individual yondashuv-ning yo'qligi.

Tanlangan sport turining chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida sport texnikasini takomillashtirishda musobaqa metodiga sezilarli rol ajratiladi. Avvalo bu asosan o'quv musobaqalarida o'rganilgan harakat faoliyatini sifatli bajarishga, so'ngra miqdoriy natijalarga erishish (masalan, sakrash, nafqat imkon qadar to'g'ri, balki yuqoriroq ham va h.k.). Natija ko'rsatishga belgilangan musobaqani yosh sportchilar qanchalik yaxshi ongli tahlil qilishi, baholashi va muskulni his qilishni shunchalik ang'lay olishi o'rgatilgan bo'lsa, musobaqa faoliyati shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Yosh sportchilar texnikaning biomechanik asoslari to'g'risidagi maxsus bilimlarni egallashlari shart. Murabbiy yosh sportchilarda mustaqil fikrlashni rivojlantirishi, ularni mustaqil nazorat qilishga, xususiy harakatlari va o'roq-larining harakatlari baholashga o'rgatishi lozim.

Yosh sportchi tanlangan sport turi chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida o'zining taktik qobiliyatlarini takomillashtiradilar, sport kurashini olib borish usullarini egallaydilar, shuningdek, paydo bo'lgan vaziyatda harakat vazifa-larini mustaqil va zudlik bilan hal etish qobiliyatini takomillashtiradilar. Bu qobiliyatlarini shakllantirish va kengaytirish yosh sportchining taktik fikrlashi-ning asosi bo'lib xizmat qiladi, binobarin, bu tufayli u to'g'ri taktik faoliyat rejasini tuzadi. Masalan, o'ra masofaga yugurish paytida yosh sportchi to'g'ri taktikani tanlashni uchun raqib kuchini va o'zining kuchini bilishi kerak, ob-havo sharoitini bilishi, oldindan masofa bo'laklariga kuchlarni joy-joyiga qo'ya bilishi va h.k. Raqibning taktik rejasini topish, u haqida musobaqagacha yoki sport kurashi vaqtida ma'lumot to'plash katta ahamiyatga ega. Shu

bilan bir qatorda yosh sportchi o'zining xususiy mo'ljallarini yashirin bilishi kerak. O'zining va begonalar taktik rejalari, kundaliklari, mavjud barcha ma'lumotlarni muntazam tahlil qilishi va taqqoslashi zarur.

Rang-barang taktik usullarni qo'llash yosh sportchining jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlik rivojlanish darajasiga bog'liq. Maxsus bilimlar muhim ahamiyatga ega. Alohida sport turlarida taktik tayyorgarlik hajmi har xil. Sport o'yinlari va yakkakurashlarda taqqoslash bo'yicha, masalan, qisqa masofaga yugurish bilan hajm rang-barang taktik imkoniyatlarning oqibatida bo'ladi.

6.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchilarning tezkorlik sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor berish dardkor. Bu bosqichda tor ixtisoslashgan tezkor tayyorlashga o'rin qolmasligi lozim. Tezkorlik sifatlarni rivojlantirish maqsadida tezkor-kuch mashqlari (bevosita tezkorlik mashqlari bilan birgalikda, lekin kichik hajmda) qiyinlashtirilgan sharoitda bajarilishi lozim. Tezkorlik sifatlarni rivojlantirishning asosiy vosita-lari og'irliksiz va og'irliklar bilan sakrash hamda sakrovcchan mashqlar hisob-lanadi, maxsus yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar va qopchalar bilan mashqlar, qum bilan to'ldirilgan: shanga, tosh, gantellar bilan mashqlar; barcha har xillikda sprinter yugurish; tepalikka yugurish; qumloq yerda yugurish va h.k.

Tezlik darajasining bir xil bo'lishidan qochish uchun, "tezkorlik to'sing'i"ning paydo bo'lishi va trenirovka jarayonining samaradorligini chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida oshirish, tezkorlik sifatlarni tarbiyalashning quyidagi metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq: tezkor-kuch mashqlarini takroriy qo'llash metodi; strukturalari aynan bir xil musobaga mashqlari (dinamik kuchlanishli takroriy metodi); bu paytda kuchli zo'rliqish chegarasida nisbatan yengil yuk maksimal tezlik bilan bajariladi; asosiy tezkorlik mashqini takroriy bajarish metodi, qaysiki yosh sportchi ixtisoslashgan, maksimal tez tempda, optimal harakat amplitudasini saqlash bilan (standart sharoitda); yengillash-tirilgan sharoitda tezkorlik mashqlarini bajarish metodi. Harakat tezligini oshirish jarayonida yetakchi rol tezkor-kuch mashqlaridan takroriy foydalanish metodiga, strukturalari aynan bir xil musobaga metodiga (dinamik kuchlanishli takroriy metodi) ajratilishi lozim.

Kuchni tarbiyalashning asosiy vazifalari shug'ullanuvchilarning barcha harakat apparati, mushaklar guruhini mustahkamlash, asosiy

mushak kuchlanishini (dinamik va statik harakatlardagi) namoyon qila bilishni tarbiyalash, shuningdek, har xil sharoitda mushak kuchidan ratsional foydalanish qobi-lyatini shakllantirish hisoblanadi. Yanada ko'proq sezilarli o'rin kuch mashqlariga ajratilishi lozim, mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'lgan, tanlangan sport turida kuchlanishning namoyon bo'lishi uchun strukturalari usul muhim bo'lgan bu mashqlarni tanlash yosh sportchi ixtisoslashgan sport turining xususiyatlari bilan shartlangan bo'lishi kerak. Bunday mashqlarga strukturalari bo'yicha nerv-mushak kuchlanish xarakteri asosiy (musobaga) mashqlari bilan o'xshashlikka ega bo'lgan mashqlar kiradi, shuningdek, mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tanlangan sport turida yaxlit faoliyat bilan bajarish paytida asosiy yuklamani olib yuradigan mashqlar.

Yosh sportchilarda mushak kuchlarini rivojlantirishning asosiy metodlari vazn chegarasi atrofida og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (maksimal kuchlanish metodi); tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

9-jadval
15-16 yoshli o'spirinlar mashg'ulotlarida shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashqlar

Mashqlar 4/3	Parametrlar		
	Og'irlik miqdori	Yondashish-lar soni	Bir yondashish-dagi takrorlashlar soni
Gantellar bilan mashqlar (kg)	5 gacha	7-8	10-12
Qum bilan to'ldirilgan qopchalar bilan mashqlar, (kg)	25 gacha	7-8	10-12
Toshlar bilan mashqlar (kg)	24 gacha	3	10-12
Shtanga bilan mashqlar (shug'ulla-nuvchining xususiy vazniga % da): zarb bilan siltish siltov	80 gacha 50 gacha 50 gacha	2-3 2-3 2-3	4-6 4-6 4-6
Yelkada shtanga bilan o'tirib dast ko'varish	100 gacha	2-3	4-6
Yelkada shtanga bilan o'tirib turish	gacha		
Yelkada shtanga bilan irg'ishlash	50 gacha	2-3	40-50
Yelkada shtanga bilan o'tirishdan sakrab chiqish	30 gacha	2-3	8-10

9-jadvalda 15-16 yoshli 1-2 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan sportchilarning kuchini tayyorlash bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan. Bu tavsiyanomalar og'ir atletika bilan ixtisoslashmagan yoshi sportchilarga berilgan.

Shug'ullanuvchilarning kuch qobiliyatlariga har tomonlama ta'sir ko'r-satish va mashg'ulotni jo'shqinligini oshirish maqsadida shunday mashqlardan foydalanish dardkor, qarshilik ko'rsatish bilan juft va guruhli mashqlar, "to'p uchun kurash" o'yini, akrobatika, snaryadlarda gimnastika mashqlari va h.k.

Agar o'rta yoshdagi o'spirinlar uchun asosiy vazifa muskullarni yaxlit rivojlantirish hisoblanasa, unga alohida urg'u bermasdan shunday tanlangan sport turida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, mushak guruhlari rivojlan-tirishga qaratish kerak, u holda katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida yana ko'proq e'tibor bu mushaklar guruhini rivojlantirishga ajratish dardkor. Bunday paytda asosiy (musbobaqa) mashqlarga kuch mashqlarining "strukturaviy muvoifiqligi"ni hisobga olish lozim. Birinchi navbatda vositalarini tanlashga e'tibor qaratiladi. Mushak ishlari rejimi bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash tegishli trenirovka yuklamalari ishlab chiqilishi lozim.

Katta yoshdagi o'spirinlar mashg'ulotlarida sportchi butun tana muskul-larini mustahkamlash ishlari to'xtab qolmasligi kerak. Katta yoshdagi o'spirin-larda mushaklar kuchini rivojlantirishning asosiy metodlariga quyidagilar kiradi: o'rta vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi; vazn chegarasidagi (maksimal kuchlanish metodi) og'irliklar bilan kuch mashqlarini bir karra va takroriy bajarish metodi; tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi (dinamik kuchlanish metodi); statik kuch mashqlarini takroriy bajarish metodi.

10-jadvalda 17-18 yoshli 3-4 yillik sport mashg'uloti stajiga ega bo'lgan sportchilarning kuch tayyorgarliklari bo'yicha tavsiyanoma keltirilgan.

10-jadval
17-18 yoshli o'spirinlar mashg'ulotlarida shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashqlar

Mashqlar	Parametrlar		
	Og'irlik miqdori	Yondashish -lar soni	Bir yondashish-dagi takrorlashlar soni
Gantellar bilan mashqlar (kg)	10 gacha	6-8	10-12

Qum bilan to'ldirilgan qopchalar bilan mashqlar (kg)	30 gacha	6-8	10-12
1 oshlar bilan mashqlar (kg)	32 gacha	3-4	10-12
Shtanga bilan mashqlar (shug'ulla-nuvchining xususiy vazniga % da): zart bilan shtash altov dast ko'tarish	120 gacha	2-3	2-3
Yelkada shtanga bilan o'tirib turish	120 gacha	2-3	2-4
Yelkada shtanga bilan ilg'ishlash	80 gacha	2-3	40-60
Yelkada shtanga bilan o'tirishdan sakrab chiqish	50 gacha	2-3	4-6

O'smirilar bilan mashg'ulotlarda mushak kuchini rivojlantirishda o'rta vazndagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish metodiga sezilarli o'rin ajratiladi. Bu metod mushak kuchini rivojlantirish bo'yicha ishlarni to'ldiradi. Shtanga bilan vazn chegarasidagi mashqlar hajmi nisbatan yuqori bo'lmasda, biroq, qayd qilish zarurki, shtanga bilan chegara atrofi va vazn chegarasidagi mashqlar o'spirinlar trenirovkasida muhim rol o'ynaydi, negaki ular irodaviy kuchlanishni maksimal safarbar qilish qobiliyatini rivojlantirishga va ishga barcha ishtirokchi harakatdagi muskul guruhlari jalb qila olishga ta'sir ko'rsatadi. O'smirilar bilan mashg'ulotlarda hajmi va jadalligi bo'yicha sezilarli darajada kuch yuklamalarini qo'llash quyidagi asosiy sharoitga rioya qilgan paytdagina mumkin: o'quv-trenirovka jarayonining yil davomida o'tka-zilishi va uning muntazamlik xarakteri; yosh sportchilarning yosh va jins xususiyatlarini puxta hisobga olish, shuningdek, ularning tayyorgarlik darajasini; kuch yuklamasi va ayniqsa jadalligini oshirish paytida qat'iy asta-sekinlik.

Shug'ullanuvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muhim vazifasi tanlangan sport turida tezkor-kuch sifatini samarali namoyon qilish qobiliyati hisoblanadi. Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash asosan tezkor-kuch mashqlarini qo'llash yo'li bilan amalga oshiriladi, chunki ularni bajarish paytida muskul qisqarishi tezkorligining ortishi hisobiga ko'pincha yuqori natijaga erishadi. Bunday mashqlarga qisqa masofaga yugurish, sakrashlar, uloqtirish, nisbatan uncha katta bo'lmagan vazndagi og'irliklar bilan mashqlar kiradi. Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini

rivojlantirish uchun jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq, ya'ni strukturasi bo'yicha mashq bajarish tanlangan sport turi texnikasiga yaqin bo'lishi kerak. Tanlangan sport turi texnikasida tezlik va kuchni rivojlantirish birgalikda trenirovkaning tutash metodidan foydalanib takomillashtirish lozim (V.M. Dyachkov).

Keyingi yillarda sportchilarning tezkor-kuch va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus trenajyor qurilmalar va jihozlar ishlab chiqildi, ular amaliyotda keng qo'llanmoqda.

Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish maqsadida kuch mashqlaridan foydalanish kam darajada bo'lishi kerak, chunki uni bajarish paytida kuch o'zining maksimumiga katta massadagi og'irlik yuklama bilan erishadi (sezilarli vazndagi shanga bilan mashqlar), bu mashqlar yosh sport-chilar trenirovka dasturida belgilangan joy egallashlari kerak. Shtanga bilan mashqlarning ahamiyati birmuncha pasayadi. Biroq "portlovchi kuchni" rivojlantirishda "zabali" metodga e'tibor kuchayadi. Mahorating yuqori darajasi uchun chegaralangan vaqt sharoitida yosh sportchilar jadalli kuchning namoyon bo'lish qobiliyati xarakterlidir.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish asosiy metodlariga quyidagilar kiradi: og'irliksiz tezkor-kuch mashqlarini takroriy bajarish usuli; kichik va o'rta vazn-dagi og'irliklar bilan kuch mashqlarini takroriy bajarish usuli; mashqlanish usuli, aralash rejimdagi mushak ishlari paytida bajariladigan (auksobonik). Sezilarli kichik darajada chegara atrofi va vazn chegarasidagi kuch mashqlarini bir marta bajarish usulidan foydalaniladi. Yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini tabiiyalash paytida eng katta samara maksimal kuchlanish metod-laridan kompleks foydalanish mumkin (katta va chegara vazndagi shtanga), mo'tadil va uncha katta bo'lmagan og'irlik vaznlarida shtangani takroriy ko'tarish.

Yosh sportchilar mashg'uloti dasturida muhim o'rin umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ajratilgan bo'lishi lozim. Yosh sportchilarda shartli ravishda ikki guruhga ajratiladi: maxsus (yugurish) va maxsus bo'lmagan (har xil sport turlari). Maxsus vositalar guruhni keyingi maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun yaxshi baza bo'lib xizmat qiladi, yosh sport-chining funksional imkoniyatlarini oshiradi, uning yuklamalarga chidamliligini moslashtiradi. Trenirovka vositalarini qo'llashning bir xilligi shug'ullanuvchini tez charchataadi.

Har xil sport turlaridan foydalanish trenirovkani rang-barang qiladi, yosh sportchilarning emosional holatiga yuqumli ta'sir ko'rsatadi, ularning jismoniy rivojlanishiga har tomonlama yordam beradi.

Yosh sportchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish asosiy vositalari poyga yugurishi, uzoq masofa bo'laklariga yugurish, "fartlek" (joylardagi yugurish), sport o'yinlari, chang'ida yurish, eshkak eshish, velosipedda yurish va h.k. hisoblanadi. Bosib o'tiladigan masofa uzunligi, harakatlanish tezkorligi, masofa oraliqlari o'rtasidagi dam olishning davomiyligi ular oldida turgan vazifalar va sportchining mashq qilganlik darajasiga bog'liq. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy prinsipi ishga yirik mushak guruhlari jalb qilish bilan mashqlarni mo'tadil jadallikda bajarishda asta-sekin uzunligini oshirib borishdan iborat.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy metodlariga quyidagilar kiradi: uzluksiz metod bir tekis tezkorlik va mo'tadil jadallikda bajariladi; o'zgaruvchan jadallik metodi mashqlarni uzluksiz bajarish bilan xarakterlanadi; kombinatsiyalashgan metod, asosiy metodlarning har xil birlamalari qo'llanadi. Masalan, o'zgaruvchan-jadallik bilan yugurishni takroriy bajarish o'zgaruvchan metod bilan birgalikda qo'llanishi mumkin. Kombinatsiyalashgan metodning o'ziga xos variantlari aylanma metod va "fartlek" metodi hisoblanadi. Aylanma metodning xususiyati mashqlar kom-pleksini oqim bo'lib bajarishdan iborat. Joylarda yugurib o'yinash - bu o'zgaruvchan trenirovka metodining o'ziga xos varianti.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish paytida yuklamaning beshta komponentiga mo'ljall olish lozim: 1) mashq jadalligi (harakatlanish tezkorligi); 2) mashqning davomiyligi; 3) dam olishning chegaralanmaganligi; 4) dam olishning o'ziga xosligi; 5) masofa bo'laklarini takrorlashlar soni.

11-jadvalda 15-16 yoshli o'rta masofaga yugurishga ixtisoslashgan yosh sportchilar uchun mashg'ulot yuklamalari keltirilgan.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda quyidagi yugurish yuklamalari hajmlaridan foydalaniladi. 15 yoshli o'spirinlar uchun bir mashg'ulotda 10 km dan 37 km gacha haftada, 130 km dan oyda, 1200 km gacha yilda; 16 yoshli o'spirinlar uchun bir mashg'ulotda 15 km dan 55 km gacha haftada, 190 km gacha oyda, 1780 km gacha yilda. 17 yoshli o'spirinlar uchun bir mashg'ulotda 20 km dan 62 km gacha haftada, 245 km gacha oyda, 2000 km gacha yilda.

15-16 yoshli o'rtacha masofali yuguruvchilar mashg'ulot yuklamalarining asosiy komponentlari

Mashg'ulot yuklamalarining komponentlari	Trenirovka metodlari	
	o'zgaruvchan	bir tekis
Ish jadalligi (yugurish tezkorligi)	56% (4,6 m/s) YuUK 175-180 zarba/daq.	52% (4,3 m/s) YuUK 175-180 zarba/daq.
Dam olish miqdori	180 s	
Dam olish tavsifi	bir tekis tempda yugurish.	dam olish yo'q
Bo'laklarni takrorlashlar soni	8	-

11-jadval

Yillik siklda umumiy chidamlilikni tarbiyalash maqsadidagi mashqlar hajmi

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vositalari	Yuguruvchilarning yoshi (yil)						
	11	12	13	14	15	16	17
Yugurish (km)	100	200	400	100	120	1780	2000
Har xil sport turlari (soat)	120	120	120	0	0	40	40
				80	40		

12-jadval

Yosh sportchilarning yillik siklda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlar hajmi 12-jadvalda keltirilgan.

Masofani aniqlab, umumiy chidamlilik darajasini baholash mumkin, maksimalning 60% ga teng (30 m ga birdan yugurish natijasi bo'yicha aniqlanadi) berilgan doimiy tezkorlik bilan yugurish paytida yosh sportchi bosib o'tish qobiliyatiga ega bo'lgan yosh sportchining umumiy chidamlilik darajasini baholash shkalasini keltramiz (13-jadval), uning yordamida belgilangan darajada baho berish mumkin.

Yosh sportchi umumiy chidamlilik darajasini baholash shkalasi

Bosib o'tiladigan masofa, m	Umumiy chidamlilik darajasi
2000 m va ortiq	Yugori
800-1900 m	O'rtacha
700 m va kam	Past

13-jadval

Umumiy chidamlilik darajasini, shuningdek, pedagogik kuzatish yordamida ham aniqlash mumkin, yosh sportchilarning mashg'ulotda yuklamalariga ko'rsatgan reaksiyalariga qarab, bir mashg'ulotda chidamlilikning namoyon bo'lishi mumkin, nazorat qilish haftalik siklga cha va tugagandan so'ng hisoblash mumkin. Shug'ullanuvchining bunday reaksiyasi, shuningdek, sport o'yinlarini o'tkazish mobaynidaagi tahlil qilishda ham maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida maxsus testlar ishlab chiqilgan bo'lib, ular yordamida yosh sportchining umumiy chidamlilik darajasi aniqlanadi. Demak, masalan, o'rtacha masofaga yuguruvchining umumiy chidamlilik darajasi 5 m/s ga teng berilgan doimiy tezkorlik bilan bosib o'tish qobiliyatiga ega. Belgilangan, 15 yoshli yuguruvchilar uchun umumiy chidamlilik darajasining eng yaxshi ko'rsatkichi deb 2000 m va undan ortiqni hisoblash lozim, 16 yoshli yuguruvchilar uchun 2200 m va undan ortiq, 17 yoshli yuguruvchilar uchun 3400 m va undan ortiq.

Tanlangan sport turi chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichida yosh sportchining maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'zga ko'rinarli o'rin ajratiladi, bu vaqt mobaynida maxsus jismoniy yuklamani samarali bajarish qobiliyati, uni ixtisoslik bilan amalga oshirilganligi ko'rinadi. Bu holda organizmni ichki muhitidagi o'zgarishni yengib, yosh sportchining chidamlilikni tarbiyalash metodlari sport turi spetsifikasi va mashg'ulotni o'tkazish sharoitida mos holda tanlanadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosiy metodlariga quyidagilar kiradi: o'zgaruvchan, intervalli, takrorlash, musobaqalashish tufayli.

Sikllik sport turlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi, chunki sportchi organizmi anaerob imkoniyatlarini oshirish yaxlit musobaqa masofasini o'tish yo'li bilan erishiladi (uzoqligi 1 daqiqadan ortiq emas) va qisqartirilgan bo'laklarni jadallik bilan takroriy bosib o'tish, dam olish paytida mazkur bo'lak uchun chegaraga yaqin bo'lgan, misol uchun 2-3 bo'lishi kerak. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish maqsadida masofani ayrim bo'laklarni bosib o'tish tezkorligi o'rtacha musobaqa tezligida bir muncha oshib tushishi mumkin, bo'laklarning yig'indisi esa musobaqa masofasi uzunligiga tenglashadi.

Atsikllik sport turlarida (gimnastika, boks, kurash va boshq.) va aralash strukturali sport turlarida (basketbol, futbol va boshq.) maxsus chidamlilik tanlangan turli mashg'ulotlari jarayonida maxsus metodlar bilan rivojlantiriladi, sikllik sport turlaridagi kabi avvalo trenirovka yuklamalari

hajmini asta-sekin oshirib borish yoʻli bilan, soʻngra esa uning jadalligini oshirib boriladi. Gimnastika va sport yakkakurashlarida maxsus chidamlilik bajariladigan mashqlar sonini oshirish, kombinatsiyani takroriy bajarish mashgʻulot zichligini oshirish yoʻli bilan amalga oshiriladi. Sport oʻyinlarida har xil jadallik va tezlanishlar, sakrashlar, nisbatan qisqa dam olishlar bilan almashiladigan vositalar bilan oʻyin chidamliligini rivojlantirish juda muhim hisoblanadi.

Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashgʻulot bosqichida sezilarli oʻrin chaqonlikni rivojlantirishga ajratiladi, qaysiki sportchining belgilangan harakat faoliyati uchun xarakterli boʻlgan har tomonlama harakat tajribasiga, harakat koʻnikmasi va malakasining keng kompleksiga tayanadi. Bunday paytda ayniqsa, egallangan harakatlarni yaxlit tarzda, ham qismlar boʻyicha ongli oʻzlashtirish muhim.

Chaqonlikni rivojlantirish maqsadida, oʻzlashtirish darajasini oshirish yosh sportchilarning oʻz harakatlarni mushak zoʻriqishida nazorat qila olishlar katta ahamiyatga ega, belgilangan lahzalarda muskullarni boʻshashtirish, mushaklar ishiga koʻmaklashish. Mushak zoʻriqishi mutanosibligi va ularni ish bajarib boʻlgandan soʻng boʻshashira olishga ahamiyat berilishi lozim, yaʼni ishlayotgan mushaklar zoʻriqishi ularni boʻshashtirish bilan erkin almashadi.

Jismoniy tayyorlash vositalaridan foydalanish paytida chaqonlikni rivojlantirish maqsadida quyidagilarni hisobga olish kerak. Harakatni egallash uchun muhimni, har bir mashq, har qanday jismoniy sifatini takomillashtirish uchun qoʻllaniladigan bir vaqtda taʼsir koʻrsatishi lozim.

Chaqonlik koordinatsion murakkab mashqlarni oʻzlashtirish jarayonida muvaffaqiyatli rivojlanadi, yangi vaziyatda faoliyatni bajarish paytida, shuningdek, harakat vaziyatlarining kutilmaganda paydo boʻlishi paytida. Shuning uchun chaqonlikni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi harakatli va sport oʻyinlari hisoblanadi. Chaqonlikni rivojlantirishda, shuningdek, akrobatika mashqlari va snaryadlarda bajariladigan gimnastika mashqlari katta imkoniyat-larga ega.

Yuklamalarni oʻzlashtirish, chaqonlikni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashqlar asosan koordinatsion qiyinchiliklarni yengish yoʻli bilan borishi ke-rak. Buning uchun koordinatsion murakkab harakatlarni bajarishga stimull boʻladigan quyidagi metodik priyomlardan foydalanish lozim: oddiy mashq-larni murakkablashtirish; odatiy mashqlarni odatiy boʻlmagan dastlab holatlarda bajarish; mashqni nazorat ostida bajarish; chaqonlikka oid maxsus mashqlarni bajarish. Yosh sportchilarning chaqonlik darajasini baholash paytida quyidagi mezonlardan

foydalaniladi: harakat vazifalarini bajarishning koordinatsion murakkabligi (masalan, masofani gʻovlar va boshqa toʻsiqlar osha bosib oʻtish); harakati bajarishning aniqligi (gimnastik brusda silanib koʻtarilishning bajarilish sifati) harakatini oʻzlashtirishga sarflangan vaqt.

Egiluvchanlik harakat texnikasini yaxshilash uchun katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlarda tana qismlarining harakat yoʻna-lishi amplitudasini bir muncha orttirish darkor. Bunday mashgʻulot jarayonida yosh sportchi tomonidan egallangan egiluvchanlikni zahirasi unga tanlangan sport turida unga harakati bajarishni sezilarli darajada yengillashtiradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun rang-barang harakati sport oʻyinlari, hara-katda katta amplitudagi mashqlar (buyumlersiz va buyumlar bilan), egiluv-chanlik mashqlari bilan boʻgʻimlar, paylar va mushaklarni mustahkamlash mashqlari bilan birgalikda oʻtkaziladi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarish tempi ularning xarakteri va maqsadli belgilanishiga, shuningdek, oʻquvchilar tayyorgarlik darajasiga bogʻliq ravishda oʻrgatiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy uslubi – mashqni takroriy bajarishdir. Faqat egiluvchanlik mashqlarini koʻp karrata takrorlashlardan soʻng yosh sportchilarda harakat amplitudasining ortishiga erishish mumkin. Eng katta muvaffaqiyatga erishish mumkin, agar mashgʻulot har kuni yoki bir kunda ikki marta oʻtkazilsa. Undan tashqari, ertalabki badan tarbiya vaqtida mustaqil shugʻullanishlari lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadida eng foydali mashqlar guruhini keliramiz:

1. Asta-sekin ortib boradigan harakat amplitudasi bor siltash mashqlari.

2. Asta-sekin ortib boradigan amplitudali prujinasimon buktilish va yozilish mashqlari.

3. Harakatlarni amplituda bilan bajarish paytida tana holati yoki qoʻl-oyoqlarni harakatsiz saqlay bilib statik zoʻriqish (masalan, gimnastik “qaldir-gʻoch”ni bajarish).

4. Sheriklar bilan passiv mashqlar, harakat amplitudasining ortishiga yordam beradigan mashqlar.

Egiluvchanlik mashqlari odatda bir qancha seriyalarda bajariladi (14-jadval).

Harakat egilivchanligini rivojlantirish uchun mashqlarni namunaviy me'yorlash (B.V. Sermev bo'yicha)

Tana bo'g'imlaridagi asosiy harakatlar	Sportchilar toifalari		
	Yangidan 15 yoshgacha	Yangilar 15 yoshdan katta	Malakali sportchilar
Yelka	40-50	50-60	50-60
Tos-son	45-50	60-70	60-70
Umurtqa ustuni	50-50	80-90	90-100
Boldir kaft	15-20	20-25	20-25

6.4. Sport saralashi nazariyasi va uslubiyatlari asoslari

Sport saralashi – bu mavjud qatnashchini sport faoliyatiga kiritish yoki kiritmaslik va uni amalga oshirish haqidagi ilmiy bashorat jarayonidir.

Sport saralashidan sport faoliyatining barcha qatnashchilari: sportchilar, murabbiylar, hakamlar, sport shifokorlari, ilmiy kompleks guruhlarning muta-xassislari o'tishadi. Ko'pincha, ma'lum bir murabbiyning terna jamoaga tayinlanishi, unga kiritiladigan kuchli sportchidan ko'ra, sport natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Har bir nomzodga saralash oxir-oqibat qonigari yoki qoniqarsiz natija berishi mumkin. Qonigari saralash – guruh va jamoaga kiritilish, o'yunga zahiradagi sportchini kiritish, murabbiyini tayinlash; qoniqarsiz saralash esa, haydaliq (chetlatilish), chiqarib yuborilish, o'yunga qatnashish huquqidan mahrum etish, asosiy sportchining zahiradagilar orasiga o'tib qoli-shidan iborat.

Sport saralashi sport faoliyati jarayonida doimiy ravishda davom etadi. Demak, yangi o'yinchi sport guruhiga qo'shilsa, u bilan ishlash qaysidir sabablarga ko'ra mashg'ulotlarni tugatishi (to'xtatishi) to'g'risidagi qaror qabul qilmaganiga qadar davom etadi. Sport saralashi amalga oshirilishi davomi-dagi vaqt turli hajmda bo'lishi mumkin (bir necha soniyadan tortib, to bir necha yilgacha). Masalan, yosh sportchilarni boshlang'ich saralash kelajakdagi ko'p yillik sport faoliyatini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Aksincha, musobaqa faoliyati davomida sportchilarni almashtirish, ko'pincha bir necha soniya davomidagi kelajak faoliyatning o'zida aks etadi (gandbolda raqibni 7 metrli jarima to'pi o'tayotgan paytda darvozabonni almashtirish singari).

Sport saralashi jarayoni o'ziga uch bosqichni qamrab olgan: talablar

mazmunini aniqlash (kelajak faoliyatni ko'rsatib beradigan); aniq nomzodlar imkoniyatining bashorati; qonigari yoki qoniqarsiz qaror qabul qilish.

Zamonaviy sport saralashi nazariyasida sportchilarni saralashga katta e'tibor beriladi. Bunda quyidagi atama va tushunchalar ishlatiladi.

Sport orientatsiyasi – sportchining imkoniyatlari eng ko'p darajada yoritiladigan, namoyon bo'ladigan sport turining aniqlanishi.

Seleksiya – sportchilarni tajribasiga ko'ra tanlanishi.

Jamoyalarni jamlash – jamoalarni musobaqalarda qatnashishi uchun shakllantirish, shu bilan birgalikda jamoa tarkibining bellashuvlar paytidagi jamlanishi.

Stabil ko'rsatkichlarning namoyish etilishi yosh sportchining individual rivojlanishini aniq bashorat qilishga yordam beradi, chunki tengdoshlari orasida har qanday ko'rsatkichlar bo'yicha tashabbuskorligi kelajakda ham saqlanib qoladi. Masalan, sportchi tanasining uzunligini 9-11 yoshidayoq deyarli aniq aytib berish mumkin. Aksincha, tana og'irligini aniq aytib berish ancha murakkab. Shuning uchun, har bir sport turida zarur va muhim ko'rsatkichlar guruhlari aniqlanadi, ularga qarab ko'p turida zarur va muhim ko'rsatkichlar guruhini aniqlanadi. Masalan, yengil yillik tayyorgarlik jarayonidagi saralash amalga oshiriladi. Masalan, yengil atletikachilarni tanlashda oyoq va tana, gavda uzunligi, jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligi katta ahamiyatga ega. Murakkab koordinatsiyaga ega sport turlarida (masalan, gimnastika) sport-chining yangi harakatlarga o'rganishi, ko'nikishi alohida qiziqish uyg'otadi. Sportchining tayyorgarligiga ko'ra, saralash uchun sport natijalari yanada katta ahamiyatga egadir.

Sport saralashini to'g'ri amalga oshirish musobaqa imkoniyatini samarali yaratish va amalga oshirishni (qo'llashni) ta'minlaydi. Bunda saralashning boshqa holatlarini ham esdan chiqarmaslik lozim.

VII. JISMONIY QOBILIVATLARNI TARBIVIALASH ASOSLARI

7.1. Koordinatsion va unga bog'liq qobiliyatlarni tarbiyalash

7.1.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni to'g'risida umumiy tushuncha

Koordinatsion qobiliyatlar (KQ) o'zida aniq harakati vazifalarni yechish uchun organizmni harakating maxsus elementlarini butun bir narsaga bo'lgan tegishligini aks ettiradi. Ushbu tegishlilik yaxshi uqiganlikda, harakatlarning bir tekisda va aniqligida, ularning o'z vaqtida bajarilishida namoyon bo'ladi.

KQ hayotiy zarur bo'lgan harakati uquvlarini, fikrlashning tezligi va samaradorligini, sport texnikasini talab qiladi. Shu bilan birga yuqori sport natijalariga erishishga zamin yaratadi. Koordinatsion yetuklik yoshlarni zamo-naviy rivojlanishning murakkab shart-sharoitlari va hayotning yuqori tempi tayyorgarligiga yo'naltirilgan.

KQ bosqichi shaxsning quyidagi qobiliyatlariga ko'ra aniqlanadi:

- turli tovushlarga (signallarga) tez ahamiyat berish, jumladan, harakatdagi obyektga;

- chegaralangan vaqt davomida harakati holatlarni aniq va tez bajarish;

- harakatning joy, vaqt va kuch parametrlarini differensiyalash;

- o'zgarayotgan holatga, vazifalarning o'zgaracha ko'rinishiga ko'nish;

- harakatlanayotgan obyekt holatini kerakli vaqtda oldindan bilish;

- vaqt va joy aniqligiga qarab ish ko'rish.

Harakat vazifasi spetsifikasidan qat'i nazar, KQ turli ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, turli muvozanatni saqlash, berilgan ritmda hara-katlarni bajarish, kutilmaganda o'zgaradigan jarayon talablariga asosan harakat holatini o'z vaqtida to'g'ri qo'yish, o'zgartirish va boshqalar.

KQning ancha tabiiy, jadal o'sishi hayotning 4-5 yili ichida aks etadi. Bu davmi koordinatsion qobiliyatlarining rivojlanish tempi, tezligini inobatga olib, odatda "o'lin davri" deb aytiladi. Agar shu davrda KQga maqsad sari intilsa, 7-10 yilga kelib organizm uning yuqori rivojlanishiga tayyor bo'ladi. Shu narsa aniqlanganiki, KQning rivojlanish bosqichi qizlarga nisbatan yigitlarda yil sari ancha ortib boradi.

7.1.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari

KQni mustahkamlashning asosiy vositasi jismoniy mashq hisoblanadi. Bunda KQning samarali rivojlanishi quyidagi uslubiy harakatlarni bajarish bilan yengillashadi:

- koordinatsion tayyorgarlikning ancha yuqori bosqichini ta'minlovchi maqsad sari yo'naltirilgan alohida sifatar, qobiliyatlarining rivojlanishi (tezlik, o'zgaruvchan jarayonlarga ko'nish va h.k.);

- mashg'ulot vositasi sifatida qo'llaniladigan harakati ko'nikma va uquv-larni to'g'ri texnik o'rganiladi, aks holda ular yangi xatolar asosi bo'lib qoladi;

- KQ bosqichining sezilarli darajada o'sishiga yordam beruvchi funktsiyalashirilgan analizator (tashxis)ni yaxshilash. Aylanadigan stulni yoki mg'imchogni qo'llash tayanch harakat apparati funksiyasini mustahkamlashga va muvozanatni saqlash qobiliyatining o'sishiga olib keladi.

Qo'llanilayotgan jismoniy mashqlar koordinatsion murakkabligining oshishiga joy, vaqt va dinamik parametrlarning o'zgarishi hisobiga erishiladi. Masalan, variatsiyalar – qo'llar oldinga, qo'llar tepaga, qo'llar yonga; vaqt variatsiyalari – qo'llarda tez aylanna harakalar, sekin aylanna harakalar; kuch variatsiyalari – maksimal balandlikka sakrash, yarim tepalikka sakrash kabilar.

Jismoniy mashqlarning murakkabligini ichki shart-sharoitlar hisobiga oshirish mumkin, ya'ni snaryadlar o'rini, tartibini, og'irligini balandligini o'zgartirgan holda. Undan tashqari, tayanch maydonini o'zgartirish yoki mashqlarda muvozanatni saqlash; yurish va sakrashni, yugurish va ilib olishni o'zaro bog'lash kabilar hisobiga ham jismoniy mashqlar murakkabligini oshirish mumkin. Ayniqsa, qo'shimcha axborot va ma'lumot berishga qaratilgan metodik usul ancha samarali hisoblanadi. Harakatlarni nazorat qilish uchun oyna yoki orientirni qo'llash o'rganishni osonlashtiradi. Ko'rish qobiliyati, ma'lumotning chegaralanganligi (ko'zoynak, ko'zni yumish, xira yoki qorong'i xona) harakati holatlarni bajarishni sezilarli darajada qiyinlashtiradi.

Koordinatsion mashqlarni bajarishni mashg'ulot asosiy qismining birinchi yarmiga rejalashtirish lozim, chunki ular tez charchatadi. Mashqlar o'rtasida dam olish oralig'larini to'liq o'zini tiklab olishni ta'minlashga erishish kerak.

KQni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar avtomatik tarzda bajarilma-guniga qadar samarali hisoblanib, keyin ular o'zining qimmatini, qadriini yo'qotadi.

7.1.3. Aniq vaqt-makomni bilish qobiliyatini tarbiyalash

Insonning vaqt-makomni aniq bilish xususiyati uning faoliyati davomidagi o'zgarishlar to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish qobiliyati bilan ifodalangani. Insonning vaqt-makom xususiyati uni o'rab turgan tashqi sharoitlarga qarab o'zgaruvchan xarakterga egadir. Bunda asosan to'rtta holatni ajratib ko'rsatish mumkin:

- 1) inson va uni o'rab turgan narsalar o'zgarishsiz (turg'un) holatda bo'ladi (masalan, o'q otuvchi);
- 2) faqatgina tashqi sharoit, omillar o'zgaradi (masalan, o'yin jarayonida sportchining to'xtashi);
- 3) insonning faqat vaqt-makom holati o'zgaradi (masalan, suvga sakrov-chilar, gimnastikachilar, parashyutchilar);
- 4) inson va uni o'rab turgan tashqi va ichki omillar va narsalar o'zgarib turadi (masalan, sportchi turli o'yin holatlariga o'tishi, joy almashirishi).

Aniq vaqt-makomni bilish qobiliyatini tarbiyalash bir nechta bosqichda o'tadi:

1. *Qat'iy aniq pedagogik rejani qo'llash.* Buning mazmuni shundan iboraki, mashqlarni bajarayotganda uning muhim tuzilishi sifatida asosiy urg'uni vaqt-makom holatiga ham qaratish lozim.

Bunda asosan dashtabki tahlil va vaqt-makomni tashqi va ichki muhitga qarab o'zgarishi tashkil qilinadi. Shunday usulni qo'llash natijasida jismoniy mashqlarni ancha sifati va samarali bajarish mumkin.

2. *Harakat korreksiyasini qo'llash.* Korreksiya insonga aniq vaqt-makomni nazorat qilishni oshirishga qaratilgan. Korreksiya so'z bilan yoki biror-bir asbobda ifodalab berilishi mumkin. So'z bilan ifodalangan harakatni bajarishda aniqlikni yoritib beradi (erta, kech, kamroq, ko'proq), asboblifoda esa aniq sonni ko'rsatib berishi mumkin. Korreksiyadagi samaradorlik hara-katlar orasidagi to'xtalishlarga ketgan vaqtga bog'liq. To'xtalishlar qanchalik kam bo'lsa, samara shuncha yuqori bo'ladi.

3. *O'z-o'zini nazorat qilish.* Bu yo'nalish inson faoliyatining turli ko'rinishlarida keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada o'z-o'zini nazorat qilish uchun turli obyektlar qo'llaniladi (rasmnar, predmetlar va h.k.), ular harakat yo'nalishini va amplitudaning chegaralangan nuqtalarini ko'rsatadi.

7.1.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash

Ma'lum bir bosqichda mashqlarni sifati bajarish tananing turli holatlarida muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga bog'liq. Muvozanatni

saqlash qobiliyati statistik (o'q otish, gimnastika) va dinamik (yugurish, sakrash) mashqlarda farqlanadi.

Statistik xususiyatga ega mashqlardagi yuqori tanglikka tanlangan sport turi uchun xarakterli hisoblanadigan shart-sharoitlarga sekin-asta o'rganish, ko'nikish yo'li bilan erishiladi. Bu maqsadda ruhiy qiyinchiliklarni oshiruvchi (sekin-asta snaryad balandligining oshishi) yoki mashqlarni bajarishda biome-xanik shart-sharoitlarni o'zgartiruvchi bir qator metodik usullar (tayanch maydonining o'zgarishi, bita holatni saqlab turish vaqtining oshishi, qarshilik ko'rsatish ko'rinishidagi holatlarning kiritilishi) qo'llanilmoqda.

Dinamik xususiyatga ega mashqlar asosi bo'lib umumiy dinamik muvozanat deb ataladigan umumiy holatni saqlab turish bilan bir paytda sportchining holatini tinmasdan o'zgarib turishi hisoblanadi.

Dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda muvozanatni mustahkamlash variatsion shart-sharoitlardagi jismoniy mashqlar hisobiga amalga oshadi: kesib o'tilgan joydan yugurish, qiyshiq joyda harakatlanish. Undan tashqari, muvozanatni saqlash uchun ancha yuqori talablarni qo'yadigan sport turlaridagi mashqlarni qo'llash ham zarur.

7.1.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi

Mushak taranglashishining yuqoriligi (kuchliligi) harakati vazifani yechishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U harakatlanish texnikasini o'rganish jara-yonini va mustahkamlashni qiyinlashtiradi, ortiqcha kuch-quvvatni kerkizadi hamda tez charchashtga, toliqishga olib keladi.

Boshlang'ich o'qitish davrida, odarda koordinatsion mushak tarangligi degan tushuncha uchtab turadi, bu taranglashgan mushakni sekin-asta bo'shashtgan holatga o'tish paytida namoyon bo'ladi. Buni yo'qotish uchun quyidagi uslubiy talablarni bajarish lozim:

- mashqlarni sekin tempda, kuchga tayammagan holda ko'p karra bajarish;

- shug'ullanuvchilar motivatsiyasining pasayishi, musobaga holatini, tanbeddan qo'rqishini yo'qotish (yangi holatni yuzaga keltirish);

- ritmik strukturaga diqqatni jamlagan holda harakatlanayotgan obrazni xayolan, aqlan yaratish, ayniqsa, bo'shashtish paytlarida;

- umumiy taranglik aks etib turgan yuz ko'rinishini nazorat qilish.

Biroq, koordinatsion taranglik hatto o'zlashtirilgan jismoniy mashqlarni bajarishda ham yuzaga kelishi mumkin. Ko'pincha buning sababi toliqish holati, shug'ullanuvchining haddan tashqari ko'p

harakatlari, noqulay shart-sharoitlar (sheriklar, sport zali, anjom-uskunalar), javobgarlik hissi bo'ladi. Mushakning bunday yuqori taranglashuvini ruhiy o'z-o'zini boshqarish va mashqlarni bir o'z murakkablashgan, shu bilan birga toliqish holatlariga moslab bajarish bilan yengish mumkin.

Ba'zi-bir sportchilarning mushak taranglashuvining yuqorigi tug'ma bo'ladi. Undan xalos bo'lish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak, ya'ni turli mushaklarni bo'shlatish va taranglash uchun mashqlarni sistematik bajarish (Ketma-ket), mashqlarni nafas yo'llari uchun boshqa jismoniy mashqlar bilan almashitib bajarish, shuningdek, suzish, sauna va massajni qo'llash va boshqalar.

7.1.6. Koordinatsion qobiliyatlarni ko'p yillik mashg'ulot jarayonida mustahkamlash

Boshlang'ich maktabda mashg'ulotlarni koordinatsiya qobiliyatlarini tarbiyalashga asoslab olib borish tavsiya etiladi. Jumladan, yurish va yugurishda qadaming uzunligi va chastotasini, sakrashda uzunlik va balandlikni, ulotqirishda o'tish masofasini va boshqalarni farqlashni bilish lozim. Shu narsa aniqlanganki, qadam uzunligini baholashni bilish, joyni sezish qobiliyatini, xususiyatini, qadam chastotasini, vaqtni sezishni tarbiyalar ekan.

Kichik maktab yoshida KQni uzluksiz mustahkamlab borish kelajakda yuqori harakat uquvini va o'zlashtirilgan zarur harakatlarni bilimlarning rivojlanishini ta'minlaydi.

O'rta maktab yoshida (5-9-sinflar) asosiy vazifa turli signallarga tez ahamiyat berishni mustahkamlash, ritmik qobiliyatlarni rivojlantirish hisoblanadi. Shu bilan birgalikda, doimiy ravishda mo'ljal olishni ham mustahkamlab borish lozim.

Yuqori sinflarda (10-11-sinflar) variatsion shart-sharoitlar uquvini rivojlantirish zarur, chunki bu narsa kelajakda KQ ko'lamining o'sishiga yordam beradi.

7.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash

7.2.1. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni

Inson kuchi – uni mushak yordami bilan tashqi qarshiliklarni yengish qobiliyati sifatida qaraladi. Kuch mushaklarning taranglashuvi natijasida yuzaga kelib, ular grammlar va kilogrammlarda o'lchanadi. Mushak taranglashishida qisqarishning dinamik ko'rinishi deb ataladigan mushak

uzunligining o'zgarishi ham mavjud yoki qisqarishning statistik ko'rinishi deb ataluvchi mushaklar o'zgarishsiz bo'lishi mumkin.

Mushaklar faolligining tashqi aks etishidan qat'i nazar, mushak qisqarishining bir qancha rejimlari ajratiladi. O'tish rejimi tana va uning a'zolarining o'tishi, o'zgarishi vazifasini bajaruvchi mushaklarning qisqarishi bilan xarakterlanadi. Shuningdek, tashqi shart-sharoitlar, tashqi yuklamlarning mushak va uning taranglashishiga ta'sir etishi ham bu yerda alohida ahamiyatga ega. Bunday holatda harakatlanish tezlikda amalga oshadi, mushaklar tashqi ishini bajaradi, mushak qisqarishining turi esa **miometrik rejim** deb ataladi.

Mushak qisqarishi o'tish rejimining turli tomonlaridan biri doimiy tezlik-dagi tashqi yuklama va mushaklar tarangligi hisoblanadi. Bular maxsus texnik usullar bilan ta'minlanadi, mushak qisqarishining turi esa **izokinetik rejim** deb ataladi.

Agar mushakka bo'lgan tashqi yuklama, mushakning o'zini taranglashishidan ko'prog bo'lsa, mushaklar cho'ziladi, bo'g'imlar harakati sekin-lashadi, mushaklar boshqa tashqi vazifani bajaradi (og'irlik bilan o'tirish). Qisqarishning bu usuli **ortda qolish** deb ataladi.

Tashqi yuklama mushak tarangligiga teng bo'lsa yoki bo'g'imda harakatlanishga imkoniyat, sharoit bo'lmasa, qisqarishning statistik ko'rinishi yuzaga keladi. Bu holda mushaklar uzunligi o'zgarmasdan taranglashishi rivojlanadi. Qisqarishning bu turini **ushlab turuvchi (izometrik) rejim** deb ataladi (15-jadval).

15-jadval

Mushak qisqarishi turli ko'rinish va rejimlarining asosiy xususiyatlari

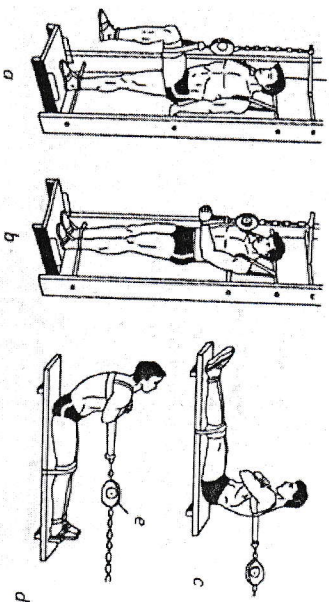
Qisqarish ko'rinishi	Mushak qisqarish rejimi	Bo'g'imdagi harakat	Tashqi yuklama	Tashqi vazifa, ish
Dinamik				
Statik				

Kuch alohida anjom-uskunada, ya'ni dinamometrda o'lchanadi. Ularning ichida eng ko'p tarqalgani va qulayi V.M. Abalakov ishlab chiqqan soatimon indikatorli dinamometrdir (4-rasm).

Mushak alohida guruhlarning kuchini maxsus usulda aniqlanadi. Sport amaliyotida B.M. Ribako uslubu keng qo'llaniladi. Usulning asosiy ustunligi o'lchovchi anjom-uskunalar va ommaviy izlanishlarning samaradorligidan iborat (4-rasmga qarang). Olingan ma'lumotlar barcha

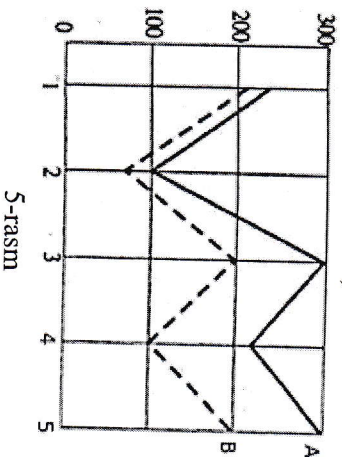
mushtaklari: pastki va yuqori bo'g'in mushtaklari, gavda mushtaklari, shuningdek, tananing chap va o'ng qismidagi va boshqa mushtaklari yig'indisining kuchini aniqlashga yordam beradi.

Dinamometriya mushtakning vaqt va hajmi inobatga olmagan holda maksimal darajada harakatini ifodalovchi mushtaklarning mutlaq kuchi to'g'ri-sidagi ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Shuningdek, tegishli (farqli) kuch to'g'risidagi ma'lumotlarni olishga ham yordam beradi.



4-rasm.

a – fos-son buktiluvchan mushtaklari; b – yelka buktiluvchan mushtaklari; c, d – tana va gavda buktiluvchan mushtaklari kuchini o'lchash; e – soatsimon konstruksiya ko'rinshidagi indikatorli dinamometr (V.M. Abalakov).



5-rasm

A – yuqoriga sakrovchi va B – uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning dinamometrik harakatlantirishi; 1 – gavda buktilishi; 2 – gavda egilishi; 3 – son buktilishi; 4 – boldir buktilishi; 5 – tovon buktilishi.

Sportchining og'irligi oshgani sari uning mutlaq kuchi ham ortadi,

tegishli kuchi esa kamayadi. Ba'zi-bir sport turlarida (yakkakurash va ulotirishda) avvalo birinchi o'rinda mutlaq kuch muhimdir. Biroq, boshqa sport turlarida (gimnastika yoki akrobatika) sportchining faoliyati uning inasini harakatiga bog'liq bo'lsa, tegishli kuch asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Sportchining ixtisosligi mushtak kuchining shakllanish topografiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yuguruvchilarning biyak buktilish kuchi 43 kg ga, yurishga ixtisoslangan sportchilarda 27 kg ga teng. Sport malakasi, tajribasi ortishi bilan sportchi mushtaklari guruhining mutlaq va tegishli kuchi ham ortadi. Kuch yo'nalishidagi tizimli mashg'ulotlar kuch tayyor- gartiligi spetsif-kasini har bir sport turida shakllantiradi (5-rasm).

7.2.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubining asosiy yo'nalishlari

Kuch mashqlari qarshilikni hisobga olgan holda ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga predmet og'irligidan, sherikning qarshi harakatidan, qattiq jismlarning qarshiligidan, tashqi muhimi va turi texnik anjomlar qarshiligidan yaratiladigan tashqi qarshilik mashqlari kiradi. Ikkinchi guruhga o'z tanasining og'irligidan yuzaga keladigan mashqlar kiradi.

Hozirgi paytda sportchining kuch tayyorgarligi amaliyoti yetakchi statik va dinamik mashqlardan iborat.

Statik xarakterdagi mashqlarni bajarishda mushtak qisqarishining izometrik rejimi katta ahamiyatga ega. Har bir mashqni ko'p karra maksimal darajada tirishib bajarishning $\frac{2}{3}$ qismi amalga oshirilsa, bu kuch oshishiga yordam beradi. Yana shunga e'tibor qaratisht lozimki, kuch oshishining o'sishi bo'g'inda buktilish burchagiga ham bog'liq. Agar qo'l kuchini rivojlantirish mashqini bajarishda tirsak buktilishi burchagi 90° ni tashkil qilsa, kuchning o'sishi shu burchakka ko'ra bo'ladi va boshqa buktilish burchagida paydo bo'lmaydi (masalan, 35° yoki 135° da emas). Demak, statik xarakterdagi mashqlarni bajarayotib shuni e'tiborga olish kerakki, mushtak kuchi faqat aniq pozitsiyada o'sadi.

Dinamik mashqlar bir-biridan tashqi qarshilik tufayli farqlanadigan uch turga ajraladi. Bular doimiy, o'suvchan va ko'nikuvchan (izokinetik mashqlar) qarshilikdagi mashqlardir.

Doimiy qarshilikdagi dinamik mashqlar kuch tayyorgarligining eng ko'p tarqalgan vositalaridan biri hisoblanib, bu mashqlarning klassik (eski) sxemasi o'lgan asrda Delorm va Vitkins tomonidan ishlab chiqilgan va bosqichma-bosqich qarshilik bilan, har bir bosqichda mashqlarni o'n karra

bajarilishi bilan o'suvchan uch qismdan iboratdir. Bu usul asosidagi mashqlar uchun og'irligi 10 PM ga teng bo'lgan og'irlikni aniqlash lozim. Birinchi martada 10 PM ning yarmiga teng bo'lgan og'irlikda 10 marta qaytariladi, ikkinchi martada 10 PM ni 75% iga teng bo'lgan og'irlikda, uchinchi martada esa rosa 10 PM ga teng og'irlikda bajariladi.

Ko'pgina tadqiqotchi-olinlar kuchni oshirish uchun doimiy qarshilik evaziga bajariladigan yanada samarali usullarni ishlab chiqishga harakat qilishdi, intilishdi. Shu narsa aniqlandiki, kuchning o'sishi sarflangan mehnatga proporsionaldir. Biroq, doimiy maksimal yuklamalarda sportchi oldingi vazni, og'irlikni ko'tara olmaydi, buning natijasida keyingi qaytarish uchun yuklamani kamaytirish zarurati tug'yladi.

Agar mashqlar chegaralamagan og'irlik bilan bajarilsa, sportchi maksimaldan kamroq yuklamani his qiladi. Bu holda har bir keyingi harakat yuklamaning o'rinishiga hamda ko'proq mehnat qilishga, ishlashga sabab bo'ladi. Bir tajriba o'tkazilgan: sportchilar unda ikki guruhga ajratilib, ular har bir bosqichda mashqlarni 10 karra qaytarish bilan bajarishgan. Bitta guruhdagilar 10 ta qaytarishni bir xil og'irlikda bajaragan, ikkinchi guruhdagilar esa birinchi harakati maksimal qarshilikda bajarib, keyin sekina-asta og'irlikni pasaytirishgan. Tajriba natijalari shuni ko'rsatganki, ikkinchi guruhdagi sportchilar-ning o'sish darajasi ancha mazmunli bo'lgan.

Har bir bosqichdagi qaytarilishlar uchun qarshiliklarning o'zgarishi ma'lum bir murakkabliklar bilan bog'liqligini hisobga olsak, kuch tayyorgarligi amaliyotida shug'ullanuvchining yuklamasi qarshilikning o'rinishida emas, balki har bir qaytarilishlar soni bilan oshadi. Doimiy qarshilikdagi dinamik xarakterga ega mashqlar kuch qobiliyatlarini yaxshilaydi. Doimiy qarshilikdagi mashg'ulot evaziga mushak to'qimasining og'irligi ortadi va ko'p hollarda yog' gatlamlari kamayadi.

Kuch tayyorgarligining muhim va yetakchi omili mushak taranglashuvi-ning hajmi sanaladi. Maksimal kuch taranglashuvi turti yo'llar bilan amalga oshadi. Birinchi – chegaralamagan qarshiliklarni chegaralangan qaytarilishlar soni bilan yengib o'tish. Mazkur usul plastik almashishga sabab bo'ladi, shuningdek, kuch oshishiga yordam beradi. Ikkinchi – chegaralangan hamda taxminiy chegaralangan og'irliklarni qo'llash. U asab-muvofiqlash holatlarning mustahkamlanishini ta'minlaydi, bunda mushaklarni almashinuv jarayonining muvozanatiga ta'sir qilmaydi, shuningdek, sportchi kuchining sezilarli darajada o'sishini ta'minlaydi.

O'suvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar yuklama (qarshilik)ning

doimiy ravishda o'sishiga sababchidir. Ishning bunday rejimi rezinali va prujinali amortizatorlar yordamida amalga oshiriladi. Izlanishlar jarayonida shu narsa yuzaga keladiki, o'suvchan qarshilikdagi kuch mashg'uloti kuch o'sishiga turtki bo'ladi. Biroq, bunday mashg'ulotlarning sport natijalariga ta'siri hozircha yetarli darajada o'rganilmagan.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi dinamik mashqlar izokinetik mashqlar nomini olgan. Ularni harakatning doimiy tezligini ta'minlashga, maxsus texnik vositalar yordamida butun amplitudadagi tezlanishni yo'qotishga asoslanib qo'llash mumkin. Ishning izokinetik rejimi harakatning barcha hajmidagi maksimal taranglikni saqlashga qaratilgan.

Statik xarakterdagi mashqlarda maksimal taranglashuv rivojlansada, lekin harakat yo'q, dinamik xarakterdagi mashqlarda esa, aksincha, harakat bor, lekin maksimal taranglashuv yo'q. Mutaxassislar ta'kidlashicha, ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlar dinamik va izometrik rejimda bajariladigan mashqlardagi yutuqlarni birlashtiradi hamda bir paytning o'zida kamchiliklarni bartaraf etadi.

Ko'nikuvchan qarshilikdagi mashqlarning samadorligi quyidagi tajribani ifodalaydi. Sakkiz hafta davomida to'rt guruhga bo'lingan sportchilar turli usullar bo'yicha, kuch tayyorgarligi bo'yicha mashqlar bajarishgan.

Birinchi guruh – statik xarakterdagi mashqlarni, ikkinchisi doimiy qarshi-likdagi dinamik xarakterdagi mashqlarni, uchinchisi izokinetik xarakterdagi mashqlarni qo'llashgan. Kuchning o'sishi tegishlicha ko'rsatkichda bo'lgan – 9,2%, 27,5%, 35,4%. Shu davr oralig'ida yuqori malakali o'n kurashchi izokinetik mashqlar evaziga kuch tayyorgarligini ancha yaxshiladi, ya'ni disk uloqtirishda natijani 9,5 metrga, nayzani 7 metrga, yadro uloqtirishni 2 metrga oshirdi.

Undan tashqari, izokinetik mashg'ulot paytida mushak og'irligining 2-4% ga o'sishi yog' gatlamining 19-20% ga kamayishi bilan ifodalanadi.

Maxsus tajriba va yuqoridagi amaliyotlarning natijalariga asoslanib, ko'pgina mutaxassislar shu to'xtamga kelishdiki, izokinetik mashqlarni katta kelajak kutmoqda va ular sportchi kuch tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lishi mumkin.

Kuch tayyorgarligini amalga oshirayotib shuni hisobga olish kerakki, muhtaq kuchning tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16-17 yoshda, qizlarda 10-11 va 16-17 yoshda kuzatiladi. Bu davrlar oralig'ida kuch tayyorgarligi tayyor-garlikning yuqori sur'atda bajarilishi bilan ifodalanadi.

7.2.3. Kuch tayyorgarligi davrida ovgatlanish asoslari

Kuch tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan ovgatlanish xarak-teriga bog'liq. Shunday fikr mavjudki, mushaklarning gipertrofiyasiga 1 kg vazn uchun organizmga bir kunda kamida 1 gramm oqsil tushishi lozim. Albatta, shug'ullanuvchining ovgatlanishi faqat oqsildan iborat bo'lishi kerak emas. Ovgatlanishda oqsillar, yog'lar, uglevodlar quyidagi foiz ko'rinishda bo'lishi lozim: 14:30:56. Shunda ham hayvonlar oqsili (go'sht, baliq, sut, tuxum) ovgat tarkibidagi umumiy oqsillarning kamida 50% ini tashkil qilishi va ovgatlanish soni kuniga 5 marta dan kam bo'lmashligi kerak. Undan tashqari, mushaklar kuchiga organizmdagi mineral balans ham ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, organizmdagi kaly ionlarining to'yinangligi katta ahamiyatga egadir, ular asab to'qimalari bo'ylab hissiyot va hayajonlanish jarayonida gatanashadi. Shuningdek, mushaklar bo'shshishida "javobgar" natiriy ham katta ahamiyatga ega.

Kuch tayyorgarligida parhez asosi ovgat kam, lekin vitaminlarga boyligi hisoblanadi, chunki vitaminlar mushak massasi rivojlanishini tezlashtiradi. Og'ir kuch tayyorgarligi davrida, sport saralashi sharoitlarida va musobaqalar jarayonida yuqori biologik ozuqalarni ishlatish ham juda zarurdir.

7.2.4. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi

Tana og'irligining asosiy komponentlari mushak, suyak va yog' to'qimalari hisoblanadi. Ularning mutanosibligi ko'p jihatdan harakat holatlari va ovgatlanish shart-sharoitlariga bog'liq (16-jadval).

Tana og'irligi tarkibi (%) 16-jadval

Kontingent	Tana og'irligining asosiy komponentlari		
	mushakli	suyakli	yog'li
Gimnastikachilar	52,7	17,8	9,5
Voleybolchilar	52,6	16,8	10,8
Yarim yengil vazn toifali og'ir atle-tikachilar	47,9	18	9,9
Ikkinchi og'ir vazn toifali og'ir atle-tikachilar	44,5	14,3	12,2
Sport bilan shug'ullanmaydiganlar	42	18	12

Sportchi tanasi tarkibining tahlili shuni ko'rsatadiki, sport tajribasining oshishi bilan yog' komponentining soni kamayadi, mushak og'irligining soni esa ko'payadi. Sportchi tayyorgarligi jarayonida ko'pincha tana og'irligi va uning komponentlarini nazorat qilish zarurati tug'iladi. Tana og'irligini nazorat qilishning vositalari – jismoniy mashqlar va ovgatlanish rejimi hisoblanadi. Shularga monand bajariladigan jismoniy mashqlar tanada quvvatni sezilarli harakatga keltiradi.

Umumiy og'irlikning kamayishidan shunday xulosaga kelish mumkiniki, yog' qatlamlari kamayib, tananing ortiqcha og'irligi oshmoqda. Yog' to'qimalari tanada notekis rivojlanadi. To'qimalar soni 13 yoshgacha yuqori sur'atda o'sadi, 20 yoshga yetib ularning soni barqarorlashadi. Yana bir omil ham mavjudki, bu shakllangan yog' to'qimalarining ancha murakkab parchalanishidir. Hatto kam ovgatlanish tufayli ancha vazn yo'qotilgan taqdirda ham, yog' to'qimalarining hajmi kamayishi mumkin, lekin ularning soni o'zgarmaydi.

Kaloriya organizmning talabidagi quvvatdan oshib ketisa, semirish yuzaga keladi. Demak, semirishga qarshi eng samarali vosita ovgat kaloriyasining kamaytirilishi yoki quvvat ketishining oshishi bo'ladi. Ovgatni chegaralangan me'yorda eyish yog' massasining kamayishiga va shu bilan birgalikda umumiy tana og'irligini 45% gacha kamayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlarning kam ovgat eyishdan foydali tomoni shundaki, jismoniy mashqlarni bajarganda oqsil kamaymaydi, yog'i bo'lmagan to'qimalar massasi kamaymaydi, ya'ni jismoniy yuklama organizmni salbiy balansdan saqlaydi.

Mabodo iloji boricha kam vaqt ichida vazn kamaytirish lozim bo'lganda, jismoniy mashqlar bilan birgalikda ovgatni kam miqdorda iste'mol qilish lozim.

Tajribalarda shu narsa aniqlanganiki, haftasiga 40 daqiqadan 3 marta bajariladigan mashqlarda 6 oy mobaynida ortiqcha vazn sezilarli darajada oshib, teri-yog' qatlamlari hajmi va og'irligi kamayar ekan. 4 oy mobaynida 3 daqiqadan haftasiga 3 marta yugurish mashqlari yog' to'qimasini 23,7 dan 20 kg ga kamaytiradi va to'qima massasi o'zgarishsiz qoladi. 30 daqiqadan haftasiga 2-3 marta 2 yil mobaynida sekin yugurish og'irlikni 6% ga kamaytirishga yordam berib, yog' to'qimalarini 20% ga oshiradi.

Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, harakat faolligini birdaniga kamaytirish oqibatida ko'p hollarda semirish boshlanadi.

7.3. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash

Tezlik qobiliyatlari, bu – harakatli holatlarni bajarish tezligini ifodalovchi individual (gakk) xususiyatlar yig'indisidir.

Asosiy tezlik qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi: oddiy va murakkab harakatli holatlarning tezligi; tashqi qarshilikka ega bo'lmagan alohida harakatlar tezligi; harakat sur'ati (chastotasi)da aks etadigan tezlik.

7.3.1. Harakatli holatlar tezligini rivojlantirish ushlabi

Oddiy *harakatli holat* tezligi qaysi bir holatga bo'lgan reaksiya vaqti bilan xarakterlanadi. Agar reaksiya oldindan aniq, kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga ma'lum harakat orqali amalga oshsa, unda bu reaksiya oddiy reaksiya hisoblanadi. Bunga misol tariqasida start olayotgan sportchining tovush yoki muxlislar ta'siriga bo'lgan reaksiyasini olishimiz mumkin.

Holat xarakteri oddiy harakat reaksiyasi tezligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi (17-jadval).

17-jadval
Oddiy harakatli turli signallarda reaksiya vaqti

Kontingent	Signal xususiyati	Reaksiya vaqti (sek)
Sportchilar	Tovush	0,05-0,16
	Yorug'lik	1,10-0,20
Sport bilan shug'ul-lanmaydiganlar	Tovush	0,15-0,25
	Yorug'lik	0,20-0,35

Harakatli reaksiyaning latent vaqti quyidagi fiziologik jarayonlarning reaksiyasi davrining tezkor o'tish vaqti bilan ifodalanadi:

- reitseptorda his-hayajonning paydo bo'lishi;
- his-hayajonning markaziy asab sistemasiga o'tishi;
- his-hayajonning asab yo'llariga o'tishi va effektor signauning shakllanishi;
- signauning markaziy asab sistemasidan mushaklarga o'tishi;
- mushaklarning his-hayajonlanishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Oddiy harakatli reaksiyasi yetarli darajada rivojlangan sportchilar ancha murakkab harakatli holatlarni, vazifalarni boshqalarga nisbatan osongiq o'zlashtiradilar. Reaksiyaga bo'lgan qobiliyat tegishli mashqlarni

bajarishda mustahkamlanadi. Mustahkamlashning birinchi bosqichida kutilmaganda paydo bo'ladigan signalga qayta javob berish ancha samaralidir (yugurishda start olish, signalga ko'ra harakatning boshlanishi va o'zgarishi, hujumkor va himoyaviy harakatlar). Ayniqsa, juda foydalil usullardan – sportchining oxirgi bo'lib reaksiya ko'rsatganligi uchun musobaqadan chiqib ketishi bilan bog'liq musobaqa usuli hamda ruhiy konsentrativiyani yaratadigan o'yin usuli hisoblanadi. Ushbu usullar bo'yicha 4-6 hafta mashg'ulotlar bajarilsa, qoniqarli natijalarga erishiladi. Keyinchalik esa reaksiya tezligi barqarorlashadi va uni mustahkamlash muammoga aylanadi.

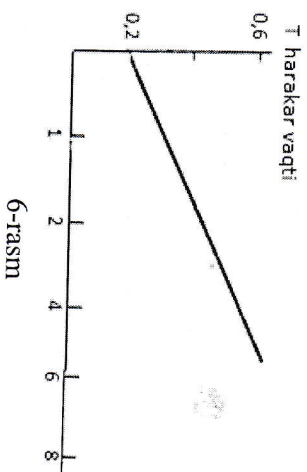
Mustahkamlashning ikkinchi bosqichida texnik vositalardan – elektro-sekundomer va sportchining alohida vaziyatlarda harakat reaksiyasi to'g'risida ma'lumot beruvchi turli kontakt maydonchalardan foydalanish zarur. Bu ma'lumot sportchining vaqtni aniq sezishini rivojlantirishga qaratiladi hamda uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. Sportchi boshlang'ich signalga juda tez javob qaytaradi. So'ng, mashqning keyingi qismida o'zi reaksiya tezligini baholashga harakat qiladi, undan keyin murabbiy unga vaqtni aytadi. Agar o'zi taxmin qilgan subyektiv baholar tezlik ko'rsatkichi bo'yicha obyektivga to'g'ri kelsa, sportchi oldindan shartlangan reaksiya tezligi bo'yicha mashq bajaradi. Natijada, sportchi harakat reaksiyasi tezligini boshqara bilishni o'rganib oladi, bu esa uning samarali natijalarga erishishiga yordam beradi.

Uchinchi bosqichda harakat reaksiyasi ruhiy nazoratlovchi va ideomotor (obrazli) mashg'ulotlar hisobiga mustahkamlanadi.

Murakkab harakat reaksiyasi tezligi noaniq holat va javob harakati bilan ifodalanadi. Murakkab harakat reaksiyalarining ko'pi o'ziga xos vaziyatli sport turlarida ko'rinish beradi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqalarda). Bu holda qoidaga ko'ra, sportchining oldiga harakatlanayotgan obyektga (to'p, raqib, qurol) javob qaytarish va bir gancha mavjud harakatlardan yagonasini, eng maqbulini tanlash vazifasi qo'yiladi. Masalan, darvozabon to'p darvozaga tepilyotgan paytda to'rtta vazifani bajarishi lozim: to'pni ko'rishi, to'p yo'nalishi va uchish tezligini aniq baholashi, harakat rejasini tanlashi va nihoyat, o'sha rejani amalga oshirishi. Kutilmaganda paydo bo'lgan harakatlanayotgan obyektga javob qaytarish (reaksiya) tezligiga 0,25 dan to 1 soniya-gacha vaqt ketadi. Bu yerda ketadigan vaqtning ko'p qismi harakatlanayotgan obyektini ko'z orqali kuzatishga sarflanadi. Katta tezlikda harakatlanayotgan narsani ko'rish ham alohida mashg'ulot talab qiladi va shu maqsadda maxsus mashqlar qo'llaniladi, ya'ni sekina-asta tezlikni

oshirib, kutilmaganda paydo bo'ladigan narsalarni ko'paytirib, to'p hajmini kamaytirib, masofani o'zgartirib, texnik vositalardan va trenajyorlardan foydalanib, mashqlarni bajarish tavsifa qilinadi.

Murakkab harakat reaksiyasida bir qancha variantlardan raqib harakatiga va o'yin jarayoniga qarab kerakli javobni aniq tanlashda asosiy qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Yakkakurashlarda hujum qilishning bir qancha variantlaridan javob qaytarish (reaksiya) vaqti ma'lum (6-raem).



Turi hujumkor harakatlarning ganchalik ortishi bilan himoyalannuvchi shuncha ko'p noaniqlikka duch keladi, bu murakkab harakat reaksiyasi tezligining kamayishiga olib keladi. Shuning uchun murakkab reaksiyani rivojlantirish uslubida saratash bilan mavjud holatlar sonini sekin-asta oshirish lozim. Masalan, sportchini ikkita mavjud hujumdan bittasiga javob qaytarishga (reaksiya qilishga) o'rgatishadi, keyin uchadan, so'ng to'rtadan va h.k. Sekin-asta uni yakkakurashning haqiqiy holatiga olib chiqishadi. Mazkur uslub samaradorligining zarurligi shundan iboratki, bir vaqtning o'zida bixam sport-texnik uquvlar, ham koordinatsion (muvozanat) qobiliyatlar hamda taktik fikrlash qobiliyati mustahkamlanadi. Undan tashqari, murakkab reaksiya trenajyor uskunalaridan foydalanish oqibatida mustahkamlanadi. Yakkalik harakat tezkorligi va harakat chastotasi ham tezlik ko'rinishining biridir.

7.3.2. Ayrim harakatlar tezligi va harakat chastotasini rivojlantirish uslubii

Harakatlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotli mashqlarni tanlashda, ularning o'zlashtirish bosqichini inobatga olish lozim. Agar sportchi o'zlashtirmagan, hali ko'nikmagan mashqlarni bajarishga o'tsa, u diqqatini mashqni bajarish tezligiga emas, uni qanday bajarishga qaratadi.

Mashqni bajarish tezligini rejalashtira turib shuni unutmastlik kerakki, harakat jarayonida mushaklarning tez qisqarishi antagonist-mushaklar tonu-sining oshishi bilan ifodalanadi, bu esa tormozlanishni yuzaga keltiradi. Bu reflektor tormozlanishni uzog va mashqqaqatli mehnat orqali yo'qotish mumkin. Undan so'ng, sekin-asta samaradorligi maksimaldan 90-100% bo'lgan jadallik bosqichiga chiqishi mumkin.

Ish davomiyligi shunchalik hisob-kitobli olib boriladiki, sportchi mashqni bajarish vaqti davomida yuqori tezlikni ushlab turishi kerak. Alohida qaytarishlar orasidagi to'xtalishlar davomiyligi tiklanishga yetishi kerak. Yuqori jadallikdagi tezkor mashqlarni hatto yetarlicha dam olish bilan ko'p bora bajarish tanadagi fizik-kimyoviy siljishga hamda ish qobiliyati (ishchan-lik)ning kamayishiga olib keladi. Hajming oshishi bilan mashqlar qismlar bo'yicha rejalashtiriladi (suzish 8 – 10x12,5 m; 6 – 8x25 m; 3 – 4x50 m). Shu bilan birgalikda dam olish oraliqlarini ham oshirish kerak. Harakat tezligi va chastotasining asosiy uslublari: qaytarilish uslubii, musobaga uslubii, o'yin uslubii.

Harakati holatlarning ko'p karr qaytarilishi natijasida dinamik stereotip yuzaga kelishi mumkin va bu o'z navbatida harakat tezligining bir tekisda bo'lishiga olib keladi. Uni yo'qotishning ancha samarali usullaridan biri qo'llanilayotgan mashqlarning keng turiligi hisoblanadi. Shu maqsadda harakat tezligini oshirishga yordam beradigan quyidagi usullardan foydalaniladi:

- 1) tashqi shart-sharoitlarning yengillashishi va harakati tezlatuvchi qo'shimcha kuchlarning qo'llanilishi (snaryad og'irligining kamayishi, tog'ning tepasiga yugurish, shamol bo'yicha yugurish, gimnastik lonjlardan foydalanish va boshqalar);
- 2) "tezlatuvchi kuchlar" samarasini qo'llash va og'irliklarning turlanishi. Bajarilayotgan harakat tezligi xuddi shunday harakatga va og'irlikka ega bo'lgan keyingi harakat ta'siri ostida vaqtincha oshadi (og'irlashtirilgan yadrovi yengil yadrodan keyin uloqtirish va shunga o'xshash);
- 3) yetakchilik qilish va tezlik jihatlarining sensor faolligi (oldinda yetak-chilikni qo'lga olgan sherigini ketidan yugurish, tovush va yorug'lik belgilarini qo'llash);
- 4) "tezlashish"ni qo'llash va mashqda tezlatuvchi fazalarni kiritish (joydan yugurish, uloqtirishdan oldingi harakat);
- 5) mashqni bajarishda o'rin-vaqt chegaralarini qisqartirish (o'yin vaqtini, maydon o'lchamini chegaralash, musobaga masofasini qisqartirish va h.k.).

7.3.3. Alohida mashg'ulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi

Alohida (maxsus) mashg'ulotlar boshida tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda sportchining asab-mushak apparatini tayyorlash hamda uning ruhiy holatini faollashtirish lozim. Mashg'ulot asosiy qismining mazmuni quyidagi metodik talablarga monand bo'lishi lozim:

- beriladigan mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yetarli darajada o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- tezlik yo'nalishidagi mashqlar davomiyligi uning butun jarayonidagi ishing yuqori jadalligini ta'minlashi lozim;
- tezlik xarakteridagi mashqlar jadalligi maksimaldan kamida 88% bo'lishi kerak;

- dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi mashqqa qadar fizik-kimyoviy siljishlar neytrallasishi va asab sistemasi hissiyoti yuqori bo'lishi lozim. Sezilarli darajadagi charchoq paytida past jadallik faoliyati ko'rinishida faol dam olish lozim.

Mashg'ulotlarning yakuniy qismida nafas olishni tiklash va mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan past jadallikdagi mashqlar majmuni qo'llash lozim.

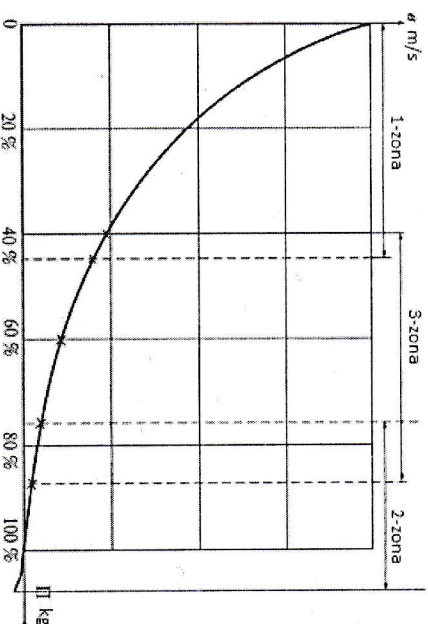
7.3.4. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning yaratilishi

Tezkor-kuch qobiliyatlari, bu – insonning iloji boricha qisqa vaqt oralig'ida va optimal harakatda imkon qadar mumkin bo'lgan intilishning paydo bo'lishidir. Amaliyotda bu qobiliyatni "portlovchi kuch" deb ham ataladi.

"Portlovchi kuch" qobiliyati asab-mushak apparatining umumiy qobiliyatini qisqa vaqt oralig'ida yuzaga keladigan taranglikka bo'lgan ta'siriga hamda taranglashish natijasida paydo bo'ladigan mushaklarning mutlaq kuchiga va mushaklarning tez o'sish qobiliyatlariga bog'liqdir.

Tezkor-kuch sifatlarining keng tarqalgan ko'rinishlaridan biri sakrash va uloqtirish xarakteriga ega mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlardagi sport natijalari ko'p jihatdan sportchining tezkor-kuch tayyorgarligi gandayligiga bog'liq. Lekin, turli sport turlari alohida komponentlarga turlicha talablar qo'yadi. Qaysidir sport turida natija ko'p jihatdan harakating kuch komponentlariga bog'liq bo'lsa, boshqalarida tezlikka bog'liq bo'ladi. Masalan, nayza uloqtirishda sportchi mutlaq hajmian 20% kuch sifatlarini va 90% tezlik sifatlarini amalga oshiradi. Shtanga

ko'tarishda esa 80% kuch sifatlarini va 30% tezlik sifatini amalga oshiradi. Bu omillardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, harakat tezligi va yuklama og'irligi (kuchi) proporsional bo'ladi – ko'tarilayotgan og'irlikning vazni oshgan sari mushaklar qisqarish tezligi kamayadi. 7-rasmdagi chizma asosida mashg'ulotning uchta yo'nalishini ajratib bo'ladi.



7-rasm.

1-zonada kam tashqi qarshilikka ega bo'lgan yuqori tezlikdagi harakatlaniish ifodalanganiki, bu yo'nalishdagi vazifa tezlik jihatlarini oshirishga qaratilgan;

2-zonada kichik tezlikda bo'lgan og'ir yuklama ifodalangani, bu esa kuch sifatlarining o'sishiga olib keladi; 3-zonada harakatlaniish tezligi va og'irlik bir

xilda ifodalangani va tabiiyki, bu narsa tezkor-kuch sifatlarining mustahkamlanishiga zamin yaratadi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bosqichini baholash uchun turli nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Sportchiga normal sharoitda uchadan imkoniyat beriladi. Ulardan eng yaxshi ko'rsatkich tanlab olinadi va yakuniysi hisoblanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligining universal testlariga (M.V. Abalakov tizimi) turgan joyda ikki oyoqdan tepaga itarilish, joydan turib uzunlikka sakrash, 20-30 m ga yugurib kelish, yadroni bosh tepasidan, orqasidan, pasidan to'g'riga ikki qo'llab uloqtirish va boshqalar kiradi.

7.3.5. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiga bo'lgan asosiy talablar

Yuqorida aytib o'tilganidek, yuklama og'irligi va mushak qisqarishi tezligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjuddir. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish va mustahkamlashda yuzaga keladigan masalalardan biri shu narsaga borib taqaladi. Yuklamani tanlashda optimal og'irlik bo'lishi kerak va shu bilan birgalikda tezkor-kuch tayyorgarligining bosqichi qanday tarzda o'zgaradi?

Shu narsa aniqlanganki, maxsus yuklamali mashqlarni maksimaldagidan 30-50% og'irligi bilan qo'llash tezlik sifatlarini, qobiliyatlarining sezilarti darajada oshishiga yordam beradi (taxminan 18% gacha). Maksimaldagidan 70-90% qo'llanishida kuch qobiliyatlarini oshiradi (19% gacha). Maksimalda-gidan 50-70% qo'llanishda esa tezlik, kuch va tezkor-kuch sifatlarining proporsional rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bir mashg'ulot paytida tezlik ham kuch tayyorgarligi vositalarini kompleks tarzda qo'llanishi ancha samara berishi aniqlangan.

Tezkor-kuch sifatari (qobiliyatlarini) amalga oshirish konkret bir sport turining maxsusligiga bog'liq. Bu degani, mashg'ulot vositalari musobaqa mashqlarining dinamik tamoyillariga (negizlariga) mos bo'lsagina samarali bo'ladi. Buning uchun bir qancha harakatning xususiyatlari qo'llaniladi: amplituda va yo'nalish; maksimum dinamik harakat, shuningdek, harakat vaqti bilan baholanadigan o'rtacha hajm; rivojlanish tezligi; mushaklarning ish rejimi. Shunday qilib, mashg'uloti mashqning neyromotor spetsifikasi tezkor-kuch tayyorgarligi jarayonining zarur shartlaridan biri hisoblanadi.

7.4. Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik deb, qaysidir bir faoliyat davomida charchoqni yengish qobiliyatiga aytiladi. Ma'lumki, charchoq tanada himoya funksiyasini bajaradi hamda ishlab turgan organlarni butkul holsizlanishidan ancha oldin ishechanlikni (ish qobiliyatini) vaqtincha kamaytiradi.

Insomning har qanday faoliyatida organizm to'liq ishtirok etadi. Lekin ishning yoki faoliyatning qandayligiga qarab tananing qaysidir a'zosi yoki sistemasi keng hajmdagi katta vazifani bajaradi. Masalan, aqliy ish faoliyatida charchoq bosh miya po'stlog'ida, sensor ishda tegishli bo'lgan analizatorlarda, intensiv mushak faoliyatida mushak qismlarida paydo bo'ladi. Undan tashqari, charchoq xarakteriga mashqlarda ishtirok

etadigan mushaklarning hajmi sezilarti ta'sir ko'rsatadi.

Tana alohida bir qismining ishida charchoq asab-mushak apparatining o'zgarishida yuzaga keladi. Barcha mushaklarning $\frac{2}{3}$ qismi ishtirok etuvchi global xarakterdagi ishda esa, charchoq natas olish yo'llari va yurak-qon sistemalariga bog'liq. Charchoq mexanizmi ish paytida ishning jadalligi, hajmi va boshqa omillarga ko'ra aniqlanadi.

Shunday qilib, harakati vazifani yechish jarayonida sportchi har bir alohida holatlarda charchoqni yengishi lozim. Bundan shu narsa kelib chiqadiki, charchoq spetsifik bo'lsa, chidamlilik doimo maxsusdir. Demak, chidam-lilikni ta'biyalash uslubini mustahkamlash uchun, aniq faoliyatda charchoqning fiziologik mexanizmini o'rganish lozim.

Chidamlilik bosqichi turli omillar kompleksi bilan bog'liq: tana a'zolari va sistemalarining funksional imkoniyatlari; texnik mahorat darajasi; sportchining irodaviy sifatari va tanada quvvat zahirasining ganchaligiga bog'liq.

7.4.1. Chidamlilik turlarining tasnifi

Chidamlilikni aniqlovchi eng muhim omillardan biri – mushak faoliya-ting quvvat ta'minlovchi mexanizmining kuchliligidir. Chidamlilik aerob, anaerob va aralash (aerob-anaerob) xarakterga ega turlardan iborat. Jismoniy yuklamaning davomiyligiga ko'ra, mushak faoliyatini quvvat (energiya) bilan ta'minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o'rin tutadi (18-jadval).

Anaerob va aerob jarayonlar

18-jadval

Maksimal yuklama vaqti	Quvvat ajralishi (kkal)			Tegishli hissa (%)	
	Anaerob jarayon	Aerob jarayon	Jami	Anaerob jarayon	Aerob jarayon
10 soniya	20	4	24	83	17
1 dag	30	20	50	60	40
2 dag	30	45	75	40	60
5 dag	30	120	150	20	80
10 dag	25	245	270	9	91
30 dag	20	675	695	3	97
60 dag	15	1300	1315	1	99

Aerob chidamlilikning fiziologik asosi tananing kislorodni yutishi,

o'tishi va harakatlanishi bilan bog'liq vositalar hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog'liq emas, shuning uchun u yuqori o'zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko'pchilik uni umumiy chidamlilik deb ataydi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytsinadi) tananing kislorod yetishmaslik sharoitida ishini bajarish imkoniyatini ta'minlab beruvchi bir qator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi.

Anaerob chidamlilik juda ahamiyati hisoblanib, harakat faoliyatini ancha tejaydi. Ish quvvati ganchalik kamaysa, uning natijasi harakat holati (vazifasi)ga shunchalik kam bog'liq bo'ladi. Chidamlilikni o'lchash maqsadida ko'plab usullar qo'llaniladi, ularni 5 ta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

- 1) to'xtovsiz spetsifik yuklamani bajarish. Bunday mashqlar ko'pincha laboratoriya yoki tabiiy sharoitlarda, turli anjom-uskunalarda bajariladi;
- 2) bir qancha parametrlarga ko'ra, asosiy yuklamalardan ajralib turadigan mashg'uloti to'xtovsiz yuklamalarni bajarish. Bu guruhga tegishli testlarni yakkakurashlarda va sport o'yinlarida qo'llash mumkin;
- 3) qat'iy chegaralangan dam olish oralig'larini bilan bajariladigan spetsifik, maxsus yuklamalarni qaytarib bajarish. Masalan, berilgan vaqt davomida maksimal darajada zarba berishlar soni;
- 4) chegaralangan vaqt davomida katta hajmdagi mashg'ulot-nazorat vazifalarini bajarish. Bu guruhga tegishli testlar qoidaga ko'ra laboratoriya sharoitlarida, ergometrik vositalarda qo'llaniladi;
- 5) musobaqa uslubini qo'llash.

Chidamlilik bosqichi ish hamda tiklanish jarayonida yurak qisqarishi, nafas olish chastotasi, kislorodni maksimal qo'llash, mashg'uloti mashqlar va nazo-rat mashqlarini, o'rin-joy va dinamik xarakterdagi harakatlarni bajarish orqali aniqlanadi.

7.4.2. Aerob (umumiy) chidamlilikni mustahkamlash usullari

Aerob chidamlilikni mustahkamlash maqsadida amaliyotda standart to'xtovsiz va interval yuklamali qat'iy reglamentdagi mashqlar keng qo'llaniladi.

To'xtovsiz yuklamali standart qat'iy reglamentlashirilgan mashqlar uslubini aerob (umumiy) chidamlilikni oshirishni ta'minlaydi va turli

uslubdagi mashg'ulotlarni qo'llashda mustahkam baza yaratishga yordam beradi. Qat'iy reglamentlashirilgan uslubga ko'ra bajariladigan mashg'uloti mashqlar 10 dan 30 daqiqagacha davom etadi, yurak qisqarish chastotasi shu jarayonda 1 daqiqada 150-175 martaga yetadi. Mashqni bajarishning bunday rejimi yurak urish va kislorod bilan oziqlanish hajmini oshiradi. Lekin shuni ham esdan chiqarmaslik kerakki, haddan tashqari ko'p davom etadigan (to'xtovsiz) ishda, aksincha, kislorod hajmi ancha kamayib, salbiy ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun, qat'iy reglamentlashirilgan mashqlar uslubini chidamlilikni rivojlantirishning ilk davrlarida keng qo'llash va unga ko'nish lozim.

Interval yuklamali qat'iy reglamentlashirilgan mashqlar uslubini bo'yicha mashg'ulot yurakning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan.

Interval yuklamali mashg'ulotlarda bir qancha uslubiy talablarni bajarish lozim. Ish davomiyligi 1-3 daqiqa atrofida bo'ladi. Ish jadalligi yurak qisqarish chastotasining o'sishiga (mashq oxiriga yaqin 1 daqiqada 170-180 ta uradi) yordam beradi. Dam olish intervalli har bir mashq oralig'ida taxminan 45-90 soniya.

Ushbu uslub (interval yuklamali qat'iy reglamentlashirilgan mashq uslubini) bo'yicha bajariladigan mashg'ulotlar samarasi 6-12 haftadan keyin ko'zga tashlanadi. Bunda aerob chidamlilikning 10-30% ga o'sishi kuzatiladi.

Ikki kalam uslubda qo'shimcha omil sifatida mashqning past jadal bo'lgan qismida yurak qisqarish chastotasining ish jarayonida 1 daqiqada 170 dan, ish oxiriga kelib 140 marta urishga tushishi va jadallik almashishi kuzatiladi.

7.4.3. Anaerob chidamlilikni mustahkamlash usullari

Ushbu uslub anaerob sharoitda quvvat ta'minlashning ikkita asosiy yo'llarining hajm darajasini oshirishga qaratilgan bo'lib, ular alakat va laktat yo'llardir. Shu maqsadda yuklama quyidagi usulda taqsimlanadi (19-jadval).

Anaerob chidamlilikni mustahkamlashga qaratilgan yuklamaning asosiy parametrlari

Mashg'ulot samarasining yo'nalishi	Mashqlar davomiyligi	Mashqlar jadalligi	Dam olish vaqti	Qaytarishlar soni
Alaktat	5-10 soniya	90-100%	2-3 daq, har bir qism orasida 4-6 daq.	Bir qismda 3-4 (5-6 ta qism)
Laktat	30 soniya-2 daq	85-95%	10-45 soniya, qism orasida chegaralannagan	4-12 bir qismda (4-10 ta qism)

Anaerob xarakterdagi yuklamanlarni ratsional qo'llash natijasida mushak-larda anaerob almashinuv fermentlari faolligini oshishiga va glikoliz jadallikni faollashishiga yordam beradi. Yuqori malakali, tajribali sportchilarda anaerob chidamlilik o'sishi taxminan 8-12 hafta davomida 15-20% ga yetadi.

7.4.4. Kuch chidamlilikni mustahkamlash usullari

Ushbu usul tananing kislorodni samarali ishlatisiga, mushaklardagi anaerob va aerob jarayonlar, sportchining og'irigga bo'lgan ruhiy chidamliliigi kabilarga bo'lgan qobiliyatiga kompleks ta'sirini ta'minlaydi.

Mushaklarning ishchi guruhlariга yuqori talablar qo'yadigan, maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishda kuch chidamliliigi ancha tez rivojlanadi. Bunday mashqlarni bajarishda shart-sharoitlarni ham hisobga olish lozim.

Mushaklar ishining asosiy rejimi sifatida dinamik rejimni qo'llash tavsiya etiladi. Ayrim hollarda statik rejimdagi mashqlar qo'llaniladi. Davomiy mashq-larda og'irlik hajmi submaksimal va katta quvvatli ishlarda 40 dan 60% gacha bo'ladi. Maksimal va qisqa vaqtdli submaksimal quvvatdagi mashqlarni baja-rishda qarshilik 70-100% ga yetadi.

Mashqlarni bajarish sur'ati musobagali mashqlarinkiga yaqin bo'lishi lozim. Mashqlarning davomiyliги sportchining qanchalik tayyor ekanligiga bog'liq. Qoidaga ko'ra, mashq davomiyliги taxminan 30 soniyadan to 2 daqiqagacha, ayrim hollarda 5-10 daqigqa, statik xarakterdagi ishda esa 10 dan 30 soniyagacha davom etadi.

Uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda qaytarilishlar orasidagi dam olish oraliqlari ishlash qobiliyatini tiklashga yetishi kerak. Yurak qisqarish chastotasi bunda ish darajasiga yetadi yoki undan 3-5% ga oshadi.

Kuch chidamliliğini mustahkamlash uslubı bo'yicha mashg'ulot natijasida mushaklarda qisqartiruvchi og'sillar, kapillyarlar va mogleobinning oshishi, kislorodni gemoglobindan mushak to'qimalariga o'tish funksiyasining mustah-kanlanishi, ruhiy muvozanatni tananing ichki va tashqi muhit o'zgarishiga ko'nikishi va organizmning anaerob qobiliyati o'sishi kuzatiladi.

7.5. Egluvchanlikni rivojlantirish

7.5.1. Egluvchanlik tavsifnomasi

Egluvchanlik – bu insonning bajarilayotgan harakatta katta amplitudaga erishish qobiliyatidir. Nazariya va amaliyotda “egluvchanlik” atamasi bo'g'imlar (bo'g'imlar)ning harakati to'g'risida gap ketganda keng qo'llaniladi. Shunga ko'ra “egluvchanlik” atamasini to'g'ri, ya'ni alohida bo'g'im “harakatchanliги” nazarda tutgan holda qo'llash lozim. Egluvchanlikni bir qancha turlarga bo'lish mumkin.

Faol egluvchanlik – mushaklar kuchi yordamida katta amplitudadagi harakatlarni bajarish qobiliyati.

Passiv egluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni tashqi kuchlar yordamida bajarish qobiliyati: og'irliklar, sherik bilan ishlash kabilar. Passiv egluvchanlik hajmi faol egluvchanlik ko'rsatkichlaridan yuqori bo'ladi.

Dinamik egluvchanlik – dinamik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egluvchanlik.

Statik egluvchanlik – statik xarakterdagi mashqlarda yuzaga keladigan egluvchanlik.

Umumiy egluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni ancha yirik bo'g'imlarda va turli yo'nalishlarda bajarish qobiliyati.

Maxsus egluvchanlik – katta amplitudadagi harakatlarni sport ixtisos-ligiga to'liq mos keladigan bo'g'im va yo'nalishlarda bajarish qobiliyati.

Katta amplitudadagi harakatlarni bajarish bir gator ichki omillarga ham bog'liq, ya'ni bo'g'imlarning tormoz elementlari va boshqalar. Lekin inson bo'g'imlarida harakatning eng asosiy chegaralanganligi bo'g'imlarni o'rab turuvchi mushaklarning o'zaro qarshiligidir. Tormozlanish mushaklar tarang-lashishi, cho'zilishi, tonusning o'sishidan yuzaga

Keladi, bu esa harakat amplitudasining qisqarishiga olib keladi.

Ichki omillardan tashqari, tashqi omillar ham egiluvchanlikka ta'sir o'tkazadi, jumladan, yosh, jins, gavda tuzilishi, kun vaqti, charchoq, yengil mashqlar va boshqalar.

Tajribalardan aniqlanganki, 15-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda shuni esdan chiqarmaslik kerak: u sutkali davrga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlikning eng samarali ko'rsatkichi 12 dan 17 gacha vaqt oralig'iga borib taqaladi. Tana qanchalik yosh bo'lsa, sutkali o'zgaruvchanlik shuncha ko'p bo'ladi, bu narsa harakatga ham bog'liq.

Lokal charchoq ta'sirida faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari 11,6% ga kamayadi, passiv egiluvchanlik esa 9,5% ga oshadi. Faol egiluvchanlik mushaklar kuchining kamayishi natijasida pasayishi kuzatiladi, passiv egiluvchanlik elastik mushaklar yaxshilanishi natijasida oshadi.

Bo'g'imlardagi harakatchanlik burchak birligida, chizg'ich yordamida goniometr o'lchovida o'lchanadi.

Turi harakattar amplitudasi to'g'risida aniq ma'lumotlarni olish uchun kinoga olish, siklografiya, rentgen tasviri, ultratovush lokatsiya va shunga o'xshash usullar qo'llaniladi.

Harakatchanlikni aniqlashda bir qator uslubiy talablarni bajarish lozim:

- o'lchovni kunning etralabki soatlarida olib borish kerak;
- o'lchashdan oldin o'suvchan amplitudali mashqlarni o'zida jamlagan yengil mashq bajarib o'tish kerak;
- o'lchovni charchoq paytida bajarish tavsiya etilmaydi.

7.5.2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubining asoslari

Cho'ziluvchan mashqlarni bajarish. Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari cho'ziluvchan (oddiy harakattar, prujinasimon, silkitma, tashqi yordam orqali va boshqa harakattar) mashqlar hisoblanadi. Bu mashqlar asosan markaziy asab sistemasi orqali amalga oshiriladi.

Bu mashqlarni bajarishda bir qancha uslubiy shartlarni bajarib o'tish lozim:

- 1) mashqlarni bajarishdan oldin albatta yengil mashqni kiritish;
- 2) aniq maqsadlarni qo'yish (tananing yoki predmetning maxsus bir joyiga tegishga harakat qilish);
- 3) maxsus ketma-ketlikda bir necha marta cho'ziluvchan mashqlarni

bajarish: gavdaga tegishli, pastki yoki yuqorigi qismlarga qaratilgan;

- 4) cho'ziluvchan mashqlar orasida bo'shashtirishga qaratilgan mashqlarni ham bajarish;
- 5) mashqlarni bajarishda ularning amplitudasini sekin-asta oshirishi;
- 6) harakatchanlikni rivojlantirishning asosiy uslubii takrorlanuvchi uslub ekanligiga asosan ish ko'rish;

- 7) egiluvchanlikni mustahkamlashning asosiy omillaridan biri bo'lgan ruhiy tayyorlikni, faol o'z-o'zini qo'llab-quvvatlashni amalga oshirish;

- 8) faol-dinamik harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonida faol-dinamik va izometrik mashqlarni bajarish.

Shu narsa aniqlanganki, bir-ikki oy davomida har kuni ikki marta dan katta hajmdagi (25-50 marta qaytarishlar bilan) mashg'ulotlarni bajarish natijasida egiluvchanlik ancha tez va mustahkam rivojlanib boradi. Egiluvchanlikni faqat ratsional sport texnikasiga ega bo'lish darajasiga yetishgunga qadar yaxshilash lozim, undan yuqori bo'lsa, jismoniy jihatdan ancha murakkab bo'ladi. Undan tashqari, egiluvchanlik zahirasi ham bo'lishi lozim.

Cho'ziluvchan mashqlar ham faol, ham passiv egiluvchanlikni oshiradi. Katta amplitudadagi kuchli mashqlar faol egiluvchanlikni yaxshilaydi. Bunday mashqlarni kompleks bajarish natijasida egiluvchanlik sekin-asta mustahkamlanib boradi. Eng yaxshisi, o'rta hajmda bo'lgan yuklamalarni bajarish lozim.

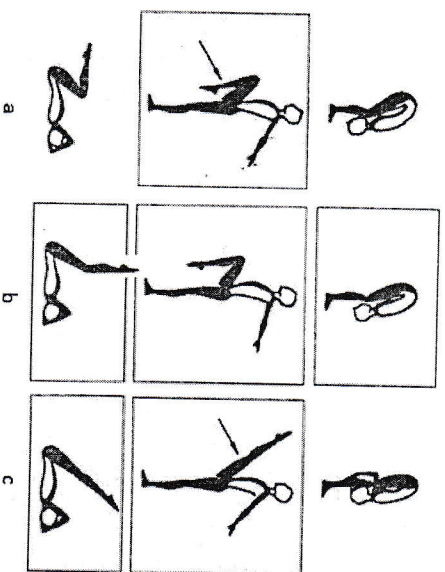
Yuqorida aytib o'tilganidek, charchoq paytida faol egiluvchanlik yomonlashadi, ya'ni bunda harakatni amalga oshiruvchi mushaklar kuchi kamayadi. Passiv egiluvchanlik esa mushaklarning elastikligi va qizishi natijasida oshadi. Shunga ko'ra, kuch qobiliyatlarining pasayishi davrida faol egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi.

Dinamik mashqlarni bajarishda faol egiluvchanlikni o'rtacha 19% ga, passiv egiluvchanlikni esa 11% ga o'sishiga olib keladi. Statik mashqlarni bajarishda esa faol egiluvchanlik 13% ga, passiv egiluvchanlik 20% ga o'sishi kuzatiladi. Dinamik va statik xarakterdagi mashqlarni ketma-ketlikda bajarish natijasida faol egiluvchanlik 18% ga, passiv egiluvchanlik esa 19% ga o'sishi mumkin. Tabiiyki, dinamik (mushak-antagonistlar kuchini oshiruvchi) va statik (mushak-antagonistlar cho'ziluvchanligini oshiruvchi) xarakterdagi mashqlarni ketma-ketlikda bajarish eng samaralisi hisoblanadi. Ularni qaytarib bajarish ham o'z samarasini berishi shak-shubhasiz.

Egiluvchanlik ko'rsatkichlarining oshishi, yuklama hajmining o'sishi, ya'ni mushak-bog'larni apparatini sekin-asta ortib borishi natijasida kuzatiladi. Dinamik mashqlarda bu narsaga mashqlarni 40-60 marta qaytarib bajarishda, statik xarakterdagi mashqlarda esa iloji boricha mashqlarni mushaklarni cho'zish holatida 30-40 soniya vaqtgacha ushlab turishda erishish mumkin.

Doimiy eski uslublar har doim ham zaruriy egiluvchanlik jarayonini ta'minlamasligini hisobga olib, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida yangi uslublar, yo'naltirish ishlab chiqilmog'ga. Ularga mushaklarga butun uzunligi bo'yicha ta'sir o'tkazadigan mashqlarni misol qilish mumkin.

I.N. Skopinsovaning (1970) elektromiografik tajribalari shuni ko'rsatdiki, ishning hajmi va turiga qarab mushaklarning bir qanchasi alohida, erkin ravishda harakatlanar ekan. Shuning uchun barcha mushaklar ham bir xilda o'sishga erisha olmaydi. Natijada, qaysi bir mushaklar to'xtashi, qaysilari ancha faol ishtiroki bilan biror-bir joyda og'riq paydo bo'lish ehtimoli bor. Mushaklar o'sishiga qaratilgan bir xilda bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirishda unchalik ham samara bermaydi. Buning uchun turlicha mashqlar kompleksi bajarilishi lozim.



8-rasm. Mushaklarga ta'sir o'tkazuvchi mashqlarni bajarish uslubi.
a – buktilgan tizza bilan; *b* – bir oz buktilgan tizza bilan;
c – tekis tizza bilan.

Mushaklar har bir qismining maksimal darajada o'sishiga qaratilgan mashqlar jamlamasini bajarish bilan egiluvchanlikni to'liq rivojlantirish mumkin (8-rasm). Bunday uslubni qo'llash bilan jarohatlar va og'riqlarni yengishga, mushaklarni mustahkamlashga, harakatchanlikni rivojlantirishga erishiladi.

Faol va passiv mashqlarning samaradorligi ularni bajarish hajmi va tezligiga bog'liq. Mushaklar taranglashgan payda asosan sekin harakatlar, passiv xarakterdagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Mushaklarning biomechanik stimulyatsiyasi. Oxirgi yillarda biomechanik stimulyatsiya deb atalinish bo'g'imlar harakatini o'sish uslubi rivojlanmog'ga. Biomechanik stimulyatsiya mushaklarning o'racha taranglashuvida maksimal samara beradi, mushaklar tonusi rejimi oshadi, unda qon aylanishi yaxshilanadi, og'riqlar yo'qoladi. Mushaklarni biomechanik stimulyatsiyasi ko'p yillik ish jarayonida egiluvchanlikni ancha mustahkamlaydi. Qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda yuqori sur'atda kuzatiladi, o'g'il bolalarda esa bunday yuqori sur'at 9-14 va 15-16 yoshda bo'ladi (A.A. Gujalovskiy).

7.5.3. Qaddi-qomatni shakllantirish

Qaddi-qomat inson tanasining doimiy holati bo'lib, normal qaddi-qomat uchun quyidagilar xarakterlidir: gavda va boshning tayanch maydoniga nisbatan perpendikulyar holati, bo'yin va yelkalaning simmetrikligi, kuraklarning bir tizimda bo'lishi, butun bir umurtqa pog'onasining fiziologik buktilishi, gavda tuzilishining yon tomonlarini bir xilda bo'lishi,oyoqlarning bir xil balandligi, skelet muskulaturasining simmetrikligi, tananing vertikal o'qi kabilar. Tananing to'g'ri holati umurtqa pog'onasini o'rab turuvchi mushaklar va bo'g'imlarning to'g'ri joylashganligi bilan ifodalanadi.

Bunday qomatga ega insonlar tekis va to'g'ri yurishadi. To'g'ri qaddi-qomat umurtqa pog'onasining amortizatsion xususiyatlarini oshiradi, tananing ichki a'zolari va harakat apparatining ishini yaxshilaydi; mushaklar tarang-lashuvini kamaytiradi va o'z-o'zidan ancha erkin, yengil harakatlanishga yordam beradi.

Qaddi-qomat buzilishining eng asosiy sababidan biri – umurtqa pog'onasining noto'g'riligidadir. Asosiy buzilishlar – bel orqa qismining yassiligi, yoysimonligi va assimetrik qomat hisoblanadi.

Yassi bel umurtqa pog'onasi fiziologik buktilishining tekisligi bilan ifodalanadi. Undan tashqari, ko'krak qafasining me'yordan kamligi. Bunga

sabab – bolaning hali baquvvatlashmagan umurtqa pog'onasida ko'p o'tirib, egilishi, harakat apparati, bel mushaklari hamda tos-son bo'g'imlarining kuchsizligidir.

Yoysimon bel orqa belning tashqaridan normal ko'rinishdan farqlanishi bilan ifodalanaadi. Og'irlik markazi bel qisminga tushadi, ko'krak gafasi kuchsiz, yelkalar oldinga chiqqan. Bunga sabab – umurtqa pog'onasiga ish paytida ortiqcha yuklama berilganligi (partada yoki stanok oldida), shuningdek, umurtqa pog'onasining yuk bilan haddan tashqari ko'p buktilishi.

Assimetrik (skoliofik) qomat gavda o'ng va chap qismlarining noproporsional tuzilganligi bilan ifodalanaadi (umurtqa pog'onasi chapga va o'ngga buktiladi). Yelka va kurak bir tomondan pastga qaraydi. Bunday qomatga asosan noto'g'ri o'tirganlik, og'irlikni doim bir qo'lda ko'tarish, umurtqa pog'onasi mushak-bog'larni apparatining kuchsizligi sabab bo'ladi.

7.5.4. To'g'ri qaddi-qomatni saqlashni o'rganish

Qaddi-qomatning shakllanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi: gondoshlik, turmush tarzi, yashash shart-sharoitlari, ovqatlanish, ishlash hamda dam olish me'yori, jismoniy tarbiya kabilar.

Ma'lumki, to'g'ri qaddi-qomat o'z-o'zidan shakllanmaydi. Uni yoshlikdan boshlab doimiy ravishda shakllantirib borish lozim. Buning uchun eng ma'qul yo'l – jismoniy tarbiya. Asosan, statik xarakterdagi mashqlarni bajarish tavsiya etiladi (devor oldida to'g'ri turib, turli predmetlarda mashq bajarish va h.k.). Keyinchalik esa umumirivojlanitiruvchi mashqlarga o'tiladi. Lekin, unutmashlik lozimki, jismoniy yuklama berilganiga yarasha dam olish va shunga yarasha ovqatlanish ham kerak. Ovqatlanishda oqsillar va vitaminlarga boy bo'lgan ovqatlardan ko'proq iste'mol qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bolalarni suvga, umumirivojlanitiruvchi gimnastika va badantarbiyaga, iloji boricha qattiqroq joyda yotishga o'rgatish zarur.

Qomatni shakllantirishda barcha mushaklarni mustahkamlash, tos-son qismlarining egiluvchanligini rivojlantirish, bo'g'imlar harakatini mustahkamlashga e'tibor qaratish yaxshi natija beradi.

Qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda ikki muhim bosqichni ajratib ko'rsatish mumkin: tayyorlov bosqichi va asosiy bosqich. Tayyorlov bosqichida maxsus mashqlar orqali umurtqa pog'onasi egiluvchanligini

oshirish va ayrim jismoniy qobiliyatlarini mustahkamlash vazifasi hal etiladi. Asosiy bosqich vazifasi esa, yuqorida aytilgan barcha amallarni mustahkamlash va rivojlantirishdan iborat. Bunda o'z-o'zini nazorat qilib turishni ham kanda qilmalik kerak, ya'ni oyna oldida turib, barcha mashqlarning to'g'ri bajarilayotganini ko'rish va xatolarni to'g'rilash lozim (qo'l, oyoq, bel, tos harakatini ko'rish). Yana, mushaklarni bo'shlatirish hamda muvozanatni saqlay bilishga ham alohida e'tibor qaratish kerak. Qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirishda yuqoridagi amallarga tayanib ish ko'risa, albatta o'z samarasini beradi.

VIII. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONIDA REJALASHTIRISH, NAZORAT VA HISOBOT

8.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari

Rejalashtirish, nazorat va hisobot sportchini tayyorlashni boshqarishning tarkibiy elementlaridir. Sportchilarni rejalar ishlab chiqishga, bajarilgan ishlarni ma'lum vaqtda tahlil qilishga e'tiborlarini qaratishda, jalb qilishda shug'ullanuvchilar rejalashtirish va nazoratni qay tarzda tushunishlari, uni mazmuni va texnologiyasining ahamiyati gandayligini anglashlariga alohida e'tibor berish kerak.

Rejalashtirish deganda, avvalambor, turli vaqt oraligiga mo'ljallangan rejalar tizimini ishlab chiqish jarayoni tushuniladi. Ushbu rejalar tizimi asosiga bir-biri bilan uzviy bog'liq maqsad va vazifalar majmui hamda sport mashg'uloti mohiyati kiradi. Sportchini tayyorlash jarayonida mashg'ulotning maqsad va vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamasi hajmi, sportchi tanasidagi ichki va tashqi o'zgarishlar, mashg'ulotlar samaradorligi, o'quv-mashg'ulot ishlari, dam olishlar soni, tiklanish jarayonlari tizimi, nazorat normativlari, tartibaviy ishlari, mashg'ulot va musobaqa shartlari rejalashtirish predmetlari hisoblanadi.

O'z navbatida, mashg'ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'uloti va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi. Ular murabbiy va sportchi oldiga qo'ygan katta va kichik, yaqin va uzoq muddatli vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarda kutilmagan noqulayliklar, salbiy oqibatlarni daf etishga yordam beradi. Shuningdek, ortiqcha vaqt, kuch va moddiy xarajatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishishda ham

yordam beradi. Mashg'ulot alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy (guruhl) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual-guruhl) kamdan-kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalarini ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsiklga), haftalik (mikrotsiklga), bir kunlik, bitta mashg'ulotga atalgan. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsikl, mezotsikl, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan juda tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhl rejalashtirish avvalambor jamoaga ishlab chiqiladi (sport o'yinlarida).

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish – murabbiyning o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi. Boshqarishning markaziy nuqtasi, yadrosi **mashg'ulot dasturidir**, mashg'ulot dasturi esa sport pedagogi (murabbiy) va uning o'quvchilariga boshqaruv hisoblanadi. Uning yordami bilan murabbiy sportchilar tayyorgarligining rivojlanishi, natijalarning o'sishini boshqarib turadi. Ba'zi paytlarda murabbiy dasturga yoki rejaga majburiy yoki majburiy bo'lmagan o'zgarishlar kiritishi kuzatiladi. Bunday paytlarda sportchi rejalashtirilgan vazifani yoki ortig'i bilan (oldinroq) bajaradi yoki kechroq yakunlashiga to'g'ri keladi.

Yuqorida ayrib o'tilganidek, rejalashtirish, nazorat va hisobot (boshoratlash) uzviy bog'liq va bir-birini to'ldirib turadi. Sportchilar mashg'ulotini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

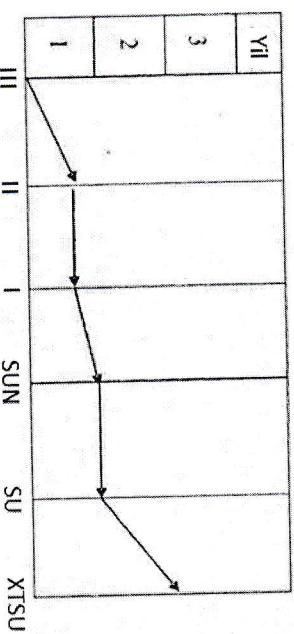
- 1) sportchining bo'lajak holati modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyhasini ishlab chiqish bosqichi;
- 2) tayyorgarlik rejasini amalga oshirish bosqichi;
- 3) uni o'zgartirish va unga tuzatishlar kiritish bosqichi.

Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'ri-nishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bosqichlar soni, yosh chegarasi, davomiyligi asosiy farqlab turuvchi hisoblanadi.

Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasida 2-3 va undan ko'p yilga mo'ljallanib, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillar qarama qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chiqishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik davomiyligi, sport-chilarning optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minot va boshqa omillar.

Har bir sport turida sport ustasi normasini bajarish muddati u qaysi sport turi ekanligiga bog'liq. Masalan, ayollar uchun gimnastikadan sport ustaligini bajarish uchun taxminan 6 yildan ko'proq vaqt talab etiladi (albatta bu sportchining o'ziga ham bog'liq), voleybolda esa 3,5 yil. Demakki, ko'p yillik reja tuzishda har bir sportchiga yuqori natijalarga erishishda taxminiy yil o'rnatish mumkin. O'rta hisobda olganda bitta razryaddan boshqa razryadga o'tishda 1-1,5-2 yil mashq qilish talab etiladi. Shuningdek, sport turiga qarab sport mahoratining oshish davri ham turlicha. Masalan, suzish sportini olamiz (9-rasm).



9-rasm. Suzish sportida mahoratni oshirish davri.

Suzishda III razryaddan II ga o'tish uchun taxminan 1 yil kerak yoki sport ustasidan XTSU ni bajarish uchun 2,5 yil vaqt kerak (albatta bu sportchi mahoratiga bog'liq).

Ko'p yillik rejani to'g'ri qurishda qanday yosh davri yuqori natijalarga erishishda eng maqbuli hisoblanishini bilish kerak. Hozirgi paytda sport natijalarining ko'p yillik dinamikasida uchta yosh zonalar ajralib turadi: 1) birinchi katta yutuqlar zonasi; 2) optimal imkoniyatlar zonasi; 3) yuqori natijalarni (yutuqlarni) saqlab turish zonasi.

Turi sport turlarida sport natijalari zonalarning yosh chegarasi turlicha bo'ladi. Bunda erkak va ayollarning ko'rsatkichlari olinadi. Ko'p yillik rejalashtirish sportchilarning "Sport ustasi" normasini iloji boricha birinchi zonada bajarishga qaratilishi lozim.

U yoki bu sport turi spetsifikasini ko'p jihatdan kelajak rejaniing alohida bo'limlari aniqleydi. Natijalari obyektiv hajmlarda o'lchamaydigan sport turlarida sportchilarning ko'rsatkichlari dinamikasini bir qator nazorat ko'rsatkichlari yoritib beradi. Misol uchun, yakkakurashlarda bu: 1) harakatlarning texnikasi hajmi; 2) ko'p qirralilik; 3) samaradorlik; 4) jismoniy qobiliyatlarining o'sish bosqichi; 5) ruhiy rivojlanish holatlarida ko'rinadi.

Qoidaga ko'ra, individual perspektiv rejalashtirish quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

Turli sport turlarida sport yutuqlarining yosh zonalarini (Z.Vajni va D.Mishev bo'yicha) 20-jadval

Sport turi	Birinchi katta yutuqlar zonasi		Optimal imkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi	
	erkaklar	ayollar	erkaklar	ayollar	erkaklar	ayollar
Suzish	11-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23
Gimnastika	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Qilichbozlik	19-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Velosport	19-21	17-19	22-26	20-14	27-30	25-28
Yakkakurashlar	20-23	-	24-28	-	29-32	-
Og'ir atletika	20-24	-	25-30	-	31-34	-
Boks	18-20	-	21-25	-	26-28	-
Eshkak eshish	17-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-28
Basketbol	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Futbol	21-22	-	23-26	-	27-30	-
O'q otish	20-25	18-20	26-30	21-30	31-40	31-40
O't sporti	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Suv polosi	20-21	-	22-25	-	27-30	-
Yengil atletika:						
100 m ga yugurish	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
1500 m ga yugurish	23-24	-	25-27	-	28-29	-
Marafon	25-26	-	27-30	-	31-35	-
Balandlikka sakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzunlikka sakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Beshkurash						

1. Sportchining qisqa tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning asosiy maqsad va vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi.
4. Har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar.
5. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari.
6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, bellashuvlar va dam olishning belgilanishi.
7. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
8. Sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlari.
9. Mashg'ulotning asosiy vositalari.
10. Mashg'ulot yuklamalarining taxminiy hajmi va samaradorligi (bos-qichlar bo'yicha).
11. Pedagogik va tibbiy nazorat (tekshiruv).

Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topgan bo'ladi: sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvimini; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruv va boshqalar. Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsif-nomasini tuzishdan boshlanadi. Bu esa sportchining jismoniy xususiyatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Tavsifnoma albatta asosiy xato va kamchiliklar, tegishli xulosalarning tahlili bilan yakunlanishi lozim. Bu kelajakdagi ishlar yo'nalishini aniqlab beradi.

Keyin, aniq maqsadlarga qaratilgan yilning barcha musobaqalarining aniq taqvimini kiritiladi (asosiy, saralash, ikkinchi darajali mashg'ulotli musobaqalar). Masalan, asosiy va saralash musobaqalarida ma'lum bir natijani ko'rsatish, ikkinchi darajali musobaqalarda yangi taktik variantni qo'llab ko'rish, yangiliklarni tekshirib ko'rish.

Keyingi bosqich – tayyorgarlikning siklliligini hamda sport formasi dinamikasini aniqlash. Tayyorgarlik siklini o'rnatib bo'lgach, tayyorgarlik turlari bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik va boshqalar) mashg'ulot jarayoni tarkibini, so'ng esa yuklamalar hajmi va xususiyatini aniqlashga o'tiladi.

Yillik rejalashtirish reja-grafik, jadval yoki jadval-grafik ko'rinishida bo'lishi mumkin. Amaliyotda qo'llanadigan mashg'ulotni ko'p qirrali rejalashtirish murabbiyga ancha keng imkoniyatlarni yaratib beradi.

O'tra masofalarga yugurtirishda chiqurtirilgan sport mahoratini mustahkamlash bosqichidagi bir yillik mashg'ulotning taxminiy rejasini (19 yosh va undan kattalar)

(Ya.G. Travin va A.L. Fruktoy bo'yicha)

Yillik hajmi	O'tish davri	Yillik siklda asosiy vositalar hajmini joylashtirish				Sport o'yinlari, soat																			
		Tayyorgarlik bosqichi		Musobaga bosqichi																					
		Kuzgi-gishki tayyorgarlik bosqichi	Bahorqi tayyorgarlik bosqichi	Musobaga bosqichi	Asosiy musobaqalar bosqichi																				
		XI	XII	I	II																				
50		5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
25		4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Mashg'ulot vositalari

Mashg'ulot vositalari

- Oylik (mezotsikl) va haftalik (mikrotsikl) rejalashtirish**
- Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oy (mezotsikl), hafta (mikrotsikl), mashg'ulot kuni va alohida mashg'ulot).
- Sport amaliyotida mashg'ulotni oylik va haftalik rejalashtirish keng qo'llaniladi. Mashg'ulotni mezo- va mikrotsikllarda rejalashtirishda quyida-gilarni inobatga olish zarur:
1. Mashg'ulotni rivojlantirishga qaratilgan yo'nalishi (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsion sifatlarni rivojlantirish; texnik tayyorgarlikni mustahkamlash).
 2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita va usullar xarakteri.
 3. Har bir mikrotsiklda mashg'ulotlar tarkibini aniqlashda jismoniy sifatlar xususiyatlari.

boshqa-larni ajratib ko'rsatish mumkin;

3) yuklamaning yo'nalishi (u yoki bu sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yoki tananing funksional tizimi). Yo'nalishi bo'yicha quyidagi guruhlaraga ajratish mumkin: anaerob-alaktat (tezkor-kuch), anaerob, glikliotik (tezkor) chidamlilik, aerob-anaerob (jismoniy sifatlarning barcha turlari), aerob (umumiy chidamlilik), anabolitik (kuch va kuch chidamliligi);

4) yuklamalar hajmi, yuklamaning tashqi (jismoniy) va ichki (fiziologik) tomonlari hajmi va jadalligining mutlaq yoki taxminiy ko'rsatkichlarini aniqlash. Tabiiyki, yuklamalar nazorati ko'rsatkichlari sport turiga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

Sportning o'yinli turlarida yuklamalar nazorati (M.A. Godik bo'yicha)

22-jadval

Maxsusligi	Murakkabligi	Yo'nalishi	Mikrotsikl kunlari		
			1-	2-	N
Maxsuslashirish mashqlari	Zarba bilan yakunlanadigan o'yinli mashqlar Yakunsiz bo'lgan o'yinli mashqlar	Aralash	43	15	60
			20	35	30
Maxsus bo'lmagan mashqlar	Standart kombinatsiyalar Ikki, uch kishi bo'yib o'ynaladigan individual mashqlar	Aralash, aerob	20	35	30
			10	15	15
Siklik mashqlar	Kordinatsion mashqlar	Tanlovli	10	15	
		Aralash	30	15	

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat kuch, tezlik, chidamlilik, eglivchanlik, chaqonlik va ular bilan bog'liq bo'lgan sifatlarning rivojlanish darajasini o'lchashni o'z ichiga oladi. Bunda nazoratning asosiy usuli nazorat mashqlari usuli (testlar) hisoblanadi. Testlarni tanlashda quyidagi talablarga amal qilish lozim: testlashtirish maqsadini aniqlab olish; o'lchov protsedu-ralarini ta'minlash; testlarni yuqori ma'lumotlash bilan qo'llash; testlar chuqur o'zlashtirilishi lozimki, sportchilar yuqori natijalarga erishish uchun harakat qilishlari lozim; testlarni baholash tizimiga ega bo'lish.

Jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasi ikki guruh testlar yordamida aniqlanadi. Birinchi guruh nospetsifik testlar (umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun), ikkinchi guruh spetsifik testlar (MJTni baholash uchun).

Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sportchi nimalar qila olishi, o'zlashtirilgan harakatlarni qay tariqa bajarayotganligini baholashdan iborat. Shuningdek, bajarayotgan harakatlarni samaradorligi, natijalarning ijobiyiligi (yuqoriligi)ni ham baholashga qaratilgan. Nazorat jarayonida harakatlarni texni-kasining hajmi, turi qirraligi, samaradorligi va o'zlashtirilganligi baholanadi. Birinchi ikki toifa (hajmi va turiligi) texnik tayyorgarlikning son jihatini ifodalasa, keyingi ikkitasi (samaradorlik va o'zlashtirganlik) sifat darajasini ifodalaydi.

Texnika hajmi sportchining musobaqa va mashg'ulot davrida bajaradigan harakatlarning umumiy soni bilan aniqlanadi. Bu holda aniq texnik harakatlarni qanchalik aniq bajaraganligi bilan baholaniladi.

Turi qirrali sportchi bajaradigan texnik harakatlarning har xilligi yuza-sidan aniqlanadi. Masalan, sport o'yinlarida yoki yakkakurashlarda bu – hujumkor va himoyaviy harakatlar darajasi.

Texnikaning samaradorligi bajariladigan vazifaning optimal natijaga eng yaqin bo'lgan ko'rsatkichi bilan aniqlanadi. Texnikaning samaradorligini uch turi bilan ajratish mumkin: absolyut (mutlaq), solishtirma va amalga oshirilish. Texnika samaradorligini baholashning ham uch turi mavjud: integral, diffe-rensial va differensial-yig'indili.

23-jadval

Ayrim sport turlaridagi harakatlar texnikasining absolyut samaradorligi ko'rsatkichlari

Sport turi	Baholash usullari
Suzish, eshkak eshish	Harakatlanishning bir xil turidan foydalanmaslik usuli
Yugurish	Yugurish qadamlarining umumiy vaqti fo'izi; tayanch fazalari davomiyiligi; qadamlar chastotasi va uzunligi orasidagi munosabat
Balandlikka sakrash	Plankadan sakrash payrida tananing og'irlik markazidan to plankagacha bo'lgan oraliq
Og'ir atletika	Podsed (o'tirish) paytida shtamgani ko'tarish balandligi; shtangani harakatlantirish trayektoriyasi
Voleybol, tennis, futbol	Zarba beruvchining zarbadan oldingi tezligi bilan zarbadan keyin to'pning tezligi orasidagi munosabat

Nazoratning asosiy ko'rinishlari va tashkillahtirilishi

Nazoratning to'rtta asosiy ko'rinishi ajratiladi – yillik, bosqichli, joriy va operativ (tezkor).

Yillik nazorat bir yilga rejalashtirilgan tayyorgarlik dasturi bajarilishining tekshiruvida quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi: sportchini tayyorlashning asosiy vazifasini amalga oshirish darajasi. Bu yerda asosiy va tayyorlovchi musobaqalardagi sport natijalari, jismoniy, texnik, funksional va boshqa tayyorgarlikdagi normativlarni bajarish darajasi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari rejasini bajarish kabilar ko'rib chiqiladi.

Bosqichli nazorat yillik siklining qaysidir bosqichi boshida yoki oxiridagi bir qator ko'rsatkichlarning doimiy tekshiruvi. Bosqichning davomiyligi 2-5 mikrotsikldan tortib (20-40 kun), bir yilgacha bo'lishi mumkin. Bosqichlar soni sport turiga, sportchilar mahorati, mashg'ulot jarayonida yechiladigan vazifa-larga bog'liq. Nazoratning bu turi sport natijalari tahlilini, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari to'g'risidagi ma'lumotlar tahlilini, test natijalariga ko'ra umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashni o'z ichiga oladi. Quyida bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarlikning alohida tomonlarini o'lchashning taxminiy sxemasi beriladi.

24-jadval

Suzuvchining bosqichli nazorat jarayonidagi tayyorgarligining taxminiy sxemasi (T.M. Absalyamov bo'yicha)

Bosqich	Hafta	Tayyorgarlikning asosiy vazifalari	Nazoratning ko'rinish va usullari
Dastlabki bosqich	1-4	1. Sportchilarning dastlabki holatini baholash 2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik	1. Psixologik anketalash-tirish 2. UJT bo'yicha musoba-qalar
Potensial to'planishi bosqichi	5-8	1. Suzish usullari orqali umumiy chidamlilikni rivojlantirish 2. Spetsifik kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish	1. Suzishning asosiy usuli orqali 4x400 m ga kontrol suzish (30 sek interval) 2. Suzda va quruqlikda og'irlikning maksimal kuchini o'lchash. Maxsus trenajyorlarda test
Potensialdan foydalanish bosqichi	9-12	1. Suzish usullari orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirish 2. Suzuvchi texnikasining mustahkamlanishi 3. Musobaqalarga bo'lgan ruhiy tayyorgarlik	1. Asosiy usul orqali 6x100 m ga kontrol suzish (1 daq. interval) 2. Suvosti kinosyonka 3. Psixologik anketalash-tirish

Joriy nazorat sportchining kun davomidagi holatidagi o'zgarishlarni, uning tayyorgarligi, mikrotsikldagi yuklamalar parametrlari o'zgarishini baholashga qaratilgan. Joriy nazorat jarayonida olingan ma'lumotlar yaqin (kelayotgan) mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu narsa, ayniqsa, ancha jadal (intensiv) mashg'ulotlar olib borish bilan birgalikda asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichida juda muhim hisoblanadi.

Sportchining joriy holati mashg'ulot vazifalarini bajarishda o'zgarib turishi bilan baholanadi. Masalan, tezkor-kuch xarakteridagi yuklamalardan so'ngi (sakrashlar, og'irlik bilan ishlash) bo'shashgan mushaklar mustahkamlanishi kuzatiladi. Bu ko'rsatkich joriy nazorat testi hisoblanadi. Joriy nazorat testlari va uslublari turlicha bo'lishi hamda tayyorgarlik davri va bosqichidan iborat bo'lishi mumkin.

Tezkor (operativ) nazorat sportchining funksional holatini, uning o'zini tutishi, mashqlar bajarildan so'nggi harakatlar texnikasini darhol baholashga qaratilgan. U tezkor tarzda mashg'ulot samaradorligini rejalashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Sportchi holatining tezkor baholanishi muhim ahamiyatga ega, ya'ni mashqlarning davomiyligi, uning bajarilish jadaligi, qaytarilishlar soni, dam olish oraliqlari, mashg'ulotlarning ratsional ketma-ketlikda baja-rilishini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Tezkor nazorat olib borishda testlardan foydalanish zarur.

8.3. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot va uning turlari

Hisobot sport mashg'ulotini samarali rejalashtirishning muhim shart-laridan biri bo'lib, u bajarilgan ishlar natijasini ko'rish imkoniyatini beradi.

Rejalashtirish va hisobot bir-biri bilan uzviy bog'liq. Rejaviy ishlar deyarli to'g'ri va aniq hisobotsiz mavjud emas. Biroq, bu degani ish hisoboti faqatgina reja tuzishda kerak degani emas. Masalan, berilgan nazorat sinovlarining yaxshi qo'yilgan hisoboti sportchi tayyorgarligining bo'sh tomonlarini ko'rsatib bershga hamda ularni yo'qotish maqsadida mashg'ulot vositalari kompleksini tuzishga imkoniyat yaratib beradi.

Qachonki, o'quv-mashg'ulot jarayoni hisoboti sportchi holatini sistemalik tarzda, obyektiv, aniq, yetarli darajada to'liq ifodalasa, shundaygina u samarali hisoblanadi. Hisobot ham nazorat singari bosqichli, joriy va tezkor turlarga bo'linadi.

Bosqichli hisobot odatda qaysi bir davr, bosqich, yillik siklining boshida va oxirida o'tkaziladi. Birinchi holatda u dastlabki (boshlang'ich) deb atalsa, ikkinchisida so'nggi, yakuniy deyiladi.

Dastlabki (boshlang'ich) hisobot sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beradi. Uning asosida mashg'ulotning kelajak rejalarini ishlab chiqiladi. Yakuniy hisobot ma'lumotlari sport mashg'uloti jarayonida o'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlar sifatini baholash imkonini beradi.

Joriy hisobot mashg'ulotning mikro- va mezotsikllaridagi o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida tinimsiz amalga oshiriladi. U o'z ichiga quyida-gilarni oladi: mashg'ulotlarga qatnashish tekshiruv, o'tilgan materiallar sarhisobi, mashg'ulot jarayoni ko'rsatkichlarini aniqlash, sportchi tayyorgarligi va sog'ligi holatini baholash.

Tezkor (operativ) hisobot sportchi holatidagi o'zgarishlar, mashg'ulot olib borish paytidagi talablar, sharoitlarning o'zgarishi to'g'risida zarur ma'lumotlarni olishga yordam beradi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayonini ratsional boshqarish uchun muhimdir.

O'quv-mashg'ulot mashqlari hisobotining asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi (masalan, BO'SM yoki sport kollejlari): 1) darslarda qatnashishni nazorat qilish jurnali; 2) mashg'ulotlar kundaligi; 3) toifalilar (razryadilar), instruktorlar, hakamlar hisoboti jurnali; 4) rekordlar jadvali; 5) musobaqalar bayonnomasi; 6) o'quvchi-sportchilarning shaxsiy va tibbiy-nazorat kartoch-kalari.

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini mustahkamlash uchun

Yuklamalar ko'rsatkichlari va sportchilarning joriy holati dinamikasi (M.A. Godik bo'yicha)

Siki kuni	Mashg'ulot	Turi	Yo'nalishi		Kordinatsion murakkablik		Hajmi			Qondagi mochevina konsentratsiyasi (mg%)			
			Aerob	Spetsifik	Aerob	Spetsifik	A	B	S	D	E	Sportchilar	
1-k.	2-	Spetsifik	Aerob	Spetsifik	65	21	-	-	-	-	-	-	E
2-k.	1-	Spetsifik	Aerob-alaktat	Spetsifik	75	24	-	-	-	-	-	-	D
3-k.	1-	Nospetsifik	Aralash	Spetsifik	80	29	29	37	34	19	26	22	-
	2-	Spetsifik	Anaerob-glikolitik	Spetsifik	50	50	50	50	50	50	50	50	34
4-k.	1-	Spetsifik	Aerob	Spetsifik	60	39	39	45	47	51	40	40	40
5-k.	1-	Spetsifik	Anaerob-alaktat	Spetsifik	50	36	36	39	41	46	35	35	35
6-k.	2-	Yengil mashq (razminka)	Aralash	O'rt	80	38	38	39	37	39	34	34	34
7-k.	1-	Musobaga											29

sportchi tomonidan tutiladigan mashg'ulotlar kundaligini sistematik tarzda olib borish katta ahamiyatga ega. Doimiy ravishda kundalikni oling ma'lumotlar bilan to'ldirib borish murabbiy va sportchi o'rtasidagi uzviylikka asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Qoidaga ko'ra, kundalikka sana, mashg'ulotning vaqti va davomiylik, o'quv-mashg'ulot joylari va shart-talablari, yuklamaning hajmi va jadalligi yoziladi. Shuningdek, kun tartibiga qanday rioya qilinayapti, tiklanish jarayonlari qay tarzda olib borilayotganligi ham yozib boriladi. Ayritiqqa, musoba-qalardan oldingi so'nggi kunlarni to'liq yozib borish lozim. Bunda avvalambor, mashg'ulot mazmuni va xarakteri, umumiy ruhiy holatiga e'tibor qaratisht lozim. Musobaga kunlarini to'liq yozib borish lozim. Bunda xatolar va boshqalar), shuningdek, nazorat mashqlari (testlar)ni ham yoritib berish kerak.

Kundalikdan quyidagi bo'limlar joy olishi shart: 1) o'quv-mashg'ulot darslarining individual rejasi; 2) mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi; 3) musobagalardagi ishtiroki; 4) sportchining jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovlari ma'lumoti; 5) tibbiy tekshiruvlar ma'lumoti; 6) yillik, davriy, bosqichli, oylik mashg'ulot to'g'risida ma'lumotlar.

Albatta, sport turiga qarab kundalik alohida bo'limlarining mazmuni o'zgarib borishi mumkin.

SPORTCHINING MASHG'ULOTLAR KUNDALIGI

(familyasi, ismi-sharifi)

sport mahorata (kvalifikatsiyasi)

(sport sohasi)

boshlangan (kun, oy, yil)

tugagan (kun, oy, yil)

murabbiy (f.i.sh.)

I. Tayyorgarlikning individual rejasi.

II. Mashg'ulot jarayonining tavsifnomasi.

Sana, vaqt	Mashg'ulot mazmuni	Mashg'ulot yuklamasi-ning hajmi	Mashg'ulot yuklamasi-ning jadaligi (asosiy va qo'shimcha vositalarda)	Mashg'ulot usullari (metodi)	O'zini his qilishi	Murabbiy ko'rsatmalari

Jami haftada: 1) mashg'ulotli kunlar soni; 2) mashg'ulot soatlari soni; 3) mashg'ulot vositalari va ularning o'lchovi; 4) asosiy (spetsifik) va qo'shimcha (nospetsifik) vositalarda mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi; 5) mashg'ulot usullari (% da); 6) tiklanish jarayonlari.

III. Musobaqalardagi gatnashuvi

No	Sana va vaqti	Musobaqalar nomi	Musobaqa faoliyati turi (yengil atletikada ma'lum masofaga yugurish, gimnastikada majburiy dasturni bajarish, og'ir atletikada shtangani ko'tarish)	Ko'rsatilgan natijalar	Egallagan o'rni	Musobaqalar sharoiti va kechish jarayoni (havo haro-rati, ichki va tashqi muhit, omillar, ruhiy holat va h.k.)	Musobaqa jarayonida kuzatilgan tayyorgarlikdagi kamchiliklar (texnik, jismoniy, taktik, ruhiy)	Oatnashuvdagi xulosalar va baholalar
----	---------------	------------------	---	------------------------	-----------------	--	--	--------------------------------------

IV. Nazorat me'yorlarining bajarilish natijalari hisoboti (sportchining tayyorgarlik darajasini baholash uchun).

Tayyorgarlik turi	Nazorat mashqlari (testlar)	Sana, natija
Jismoniy	1.	
	2.	
	3.	
Texnik	1.	
	2.	
	3.	
Taktik	1.	
	2.	
	3.	
Ruhiy	1.	
	2.	
	3.	
Nazariy	1.	
	2.	
	3.	

V. Tibbiy tekshiruvlar ma'lumotlarining hisoboti (tibbiy nazorat kartalarini tuziladi).

No	Sana	Tekshiruvlar nomi	Belgilanadigan alomatlar	Shifokor xulosasi

VI. A) o'quv-mashg'ulot ishlari buyicha oylik hisobot bo'yicha " 20 _ ga (F.i.sh.) (sport turi) _____ kun oy

№	Mashg'ulot vositalari	O'lchov birl.	Haftalar					Jami, bir oyda
			1	2	3	4	5	
1.								
2.								
3.								

Mashg'uloti kunlar soni _____
 Mashg'uloti mashqlar soni _____
 Musobaqalar va kontrol mashg'ulotlar soni _____
 Mashg'ulot soatlari soni _____
 Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi _____
 Musobaqalarda gatnashuv natijalari _____
 O'tkazib yuborilgan mashg'ulotlar soni _____
 Murabbiy xulosalari _____
 (imzo) _____

B) o'quv-mashg'ulot ishlari bo'yicha oylik hisobot.

(F.i.sh.) _____ (sport turi) _____ bo'yicha

Xulosa

Qo'lingizdagi mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma sizlarga ma'lum darajada bilim asoslarini ochib berishga ko'maklashadi. Bu bilimlar amaliy mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalar bilan chambarchas bog'lanib, Sizing shaxsiy rivojlanishingizga asos bo'lib xizmat qiladi.

Albatta, bu bilan Siz ganoat hosil qilmasligingiz mumkin, chunki sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish nazariyasi tushunchalari, bu hech ran emas. Faraz qilingki, Siz o'z oldingizga irodangizni mustakamlashni maqsad qilib, badantariya mashqlari bilan doimiy va muntazam, ya'ni ertalabki gimnastika, atletika, maxsus gimnastika hamda biron-bir tanlab olingan sport turi bilan shug'ullanishingiz turgan ran.

Ulug' bobokalonimiz, tibbiyot ilmining sultoni Abu Ali ibn Sino ayganlaridek, "Badantariya bilan muntazam shug'ullangan inson hech qanday tabii muolajasiga muhtojlik sezmaydi". Siz ham o'z tanangizni chinidiring, buning uchun alohida imkoniyat, sharoit qidirmang, hammasi o'z qo'lingizda. Uyda, maydonchada, tenayyor zalida, dala hovlida, suv havzasida bema'lol shug'ullanishingiz mumkin. Albatta, bir o'zingiz emas, do'staringiz yoki oila a'zolaringizni bu mashg'ulotlarga jalb eting, o'zingiz esa ko'proq o'rnatq bo'lib, olgan bilimlaringiz, ko'nikma va malakalaringizni o'rgating, ilhomlantiring, ular ham harakat qilishsin. Shunday qilingki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nafakat o'zingizga, balki yaqin do'staringizga ham rohat bag'ishlab, odat tusiga aylansin, ruhiy tetiklik bag'ishlasin, chunki bular insonni ilmga, ijodga va faol mehnatga chorlaydi.

Demak, aytish o'rinaliki, agar yoshlarning sog'lom, kuchli, chaqqon, chidamli, xushqomat bo'lishini istar ekanmiz, ularga jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishimiz kerak.

Ushbu qo'llanmadan olingan bilim va malakalar Siz azizlarga dasturiy amal vazifasini o'taydi, degan umiddamiz.

№	Ko'rsatkichlar va o'leovlar	Sport mashg'uloti davrlari	Bosqichlar		Tayyorlov				Musobaqali				O'tuvchi						
			1	2	V	VI	VII	X	XI	XI	I	II	III	I	V				

Murabbiyning yakuniy xulosasi _____

(imzo) _____

Adabiyotlar

- Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т., Ўзбекистон, 1992.
- Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни. Т., 2000.
- Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги Қонуни. Т., 1997.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Олимпиада шўхрати музейини ташкил қилиш тўғрисида"ги Қарори. Т., 1996.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Таълим-тарбия ишларида қадрияти таърифи тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида"ги Қарори. Т., 1997.
- Қадрият таърифи миллий дастури. Т., 1997.
- Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг "Ўзбекистонда жис-моний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Қарори. Т., 1999.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистонда Олимпиада харақатини янада ривожлантириш ва мамлакат спортчиларини Сидней шаҳри (Австралия)даги XXVII Олимпиада ўйинларига тайёрлаш тўғрисида"ги Қарори, 2000.
- Каримов И.А. Соғлом авлод – халқимиз келажати. Т., Халқ сўзи, 1991.
- Каримов И.А. Ўзбекистон – келажати буюк давлат. Т., Ўзбекистон, 1997.
- Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интиломоқда. Т., Ўзбекистон, 1999.
- Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т., Акрамов А.К. Физкультура харақатини келгайтириш йўллари. Т., Ибн Сино, 1988.
- Атоев А. Фарзандларимиз баркамол бўлса. Т., 1990.
- Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., Фис, 1974.
- Богданов Г.П., Бондаренко В.А. Железняк Ю.Д. Внеклассная работа по физической культуре. М., Просвещение, 1965.
- Буба Х., Фаж Г., Шлюбгер Х., Тротт Ф. Тест в спортивной практике. М., Фис, 1968.
- Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., Фис, 1978.
- Вайцеховский С.М. Книга тренера. М., Фис, 1974.
- Валик Б.В. Тренер юных легкоатлетов. М., Фис, 1974.
- Верхотанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., Фис, 1973.
- Волков В.М. Тренер о подростке. М., Фис, 1973.
- Выносливость у юных спортсменов. Под ред. Р.Е. Мотылянской. М., Фис, 1969.
- Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. М., Просвещение, 1965.
- Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., 1970.
- Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме для учащихся. Минск, Народная асвета, 1976.
- Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. М., Фис, 1961.
- Запорожский В.М. Физические качества спортсмена (основы и методики воспитания). М., Фис, 1966.
- Зимкин Н.В. Физическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М., Фис, 1956.
- Кетимов Ф.А. Sport kufashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Т., 2005.
- Коробков А.В., Шкурдоло В.А., Яковлев Н.И., Яковлева Е.С. Физическая культура людей разного возраста (биологические основы). М., Фис, 1962.
- Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., Фис, 1971.
- Книга учителя физической культуры. Под ред. В.С. Калорова. М., Фис, 1971.
- Кузнецов В.В. Методы силовой подготовки спортсменов высших разрядов. М., Фис, 1970.
- Купер К. Новая аэробика. М., Фис, 1979.
- Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкова. М., Фис, 1979.
- Легкая атлетика. Учебное пособие для преподавателей и тренеров, работающих с юными легкоатлетами. М., Фис, 1961.
- Макаренко А.Н. Подготовка юных пловцов. М., Фис, 1974.
- Макаров А.И. Бег на средние и длинные дистанции. М., Фис, 1971.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., Фис, 1977.
- Матвеев Планирование и построение спортивной тренировки. М., ПГОЛИФК, 1972.
- Mitqadlov Sh.A. Velbog'li kufash nazariyasi va uslubiyati. O'quv

Adabiyotlar

- Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т., Ўзбекистон, 1992.
- Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т., 2000.
- Ўзбекистон Республикасининг “Тавлим тўғрисида”ги Қонуни. Т., 1997.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олимпия шон-шухрати музейини ташкил қилиш тўғрисида”ги Қарори. Т., 1996.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Тавлим-тарбия ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан ислох қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Қарори. Т., 1997.
- Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Т., 1997.
- Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жис-моний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. Т., 1999.
- Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда Олимпия харакатини янада ривожлантириш ва мамлакат спортчиларини Сидней шаҳри (Австралия)даги XXVII Олимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги Қарори, 2000.
- Каримов И.А. Соғлом авлод – халқимиз келажаги. Т., Халқ сўзи, 1991.
- Каримов И.А. Ўзбекистон – келажаги буюк давлат. Т., Ўзбекистон, 1997.
- Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интиломқда. Т., Ўзбекистон, 1999.
- Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т., Акрамов А.К. Физкультура харакатини кенгайтириш йўллари. Т., Ибн Сино, 1988.
- Атоев А. Фарзандларимиз баркамол бўлса. Т., 1990.
- Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., ФисС, 1974.
- Богданов Г.П., Бондаренко В.А. Железняк Ю.Д. Внеклассная работа по физической культуре. М., Просвещение, 1965.
- Буёз Х., Фэж Г., Штроблёр Х., Трогш Ф. Тест в спортивной практике. М., ФисС, 1968.
- Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., ФисС, 1978.
- Вайцеховский С.М. Книга тренера. М., ФисС, 1974.
- Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., ФисС, 1974.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., ФисС, 1973.
- Волков В.М. Тренер о подростке. М., ФисС, 1973.
- Выносливость у юных спортсменов. Под ред. Р.Е. Мотылянской. М., ФисС, 1969.
- Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. М., Просвещение, 1965.
- Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., 1970.
- Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме для учащихся. Минск, Народная асвета, 1976.
- Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. М., ФисС, 1961.
- Запирский В.М. Физические качества спортсмена (основы и методики воспитания). М., ФисС, 1966.
- Зимкин Н.В. Физическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М., ФисС, 1956.
- Кетимов Ф.А. Sport kufashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Т., 2005.
- Коробков А.В., Шкурлода В.А., Яковлев Н.И., Яковлева Е.С. Физическая культура людей разного возраста (биологические основы). М., ФисС, 1962.
- Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФисС, 1971.
- Книга учителя физической культуры. Под ред. В.С. Кагорова. М., ФисС, 1971.
- Кузнецов В.В. Методы силовой подготовки спортсменов высших разрядов. М., ФисС, 1970.
- Купер К. Новая аэробика. М., ФисС, 1979.
- Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкова. М., ФисС, 1979.
- Легкая атлетика. Учебное пособие для преподавателей и тренеров, работающих с юными легкоатлетами. М., ФисС, 1961.
- Макаренко А.Н. Подготовка юных пловцов. М., ФисС, 1974.
- Макаров А.И. Бег на средние и длинные дистанции. М., ФисС, 1971.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФисС, 1977.
- Матвеев Планирование и построение спортивной тренировки. М., ГПОЛИФК, 1972.
- Mizraqulov Sh.A. Velbog'i kufashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv

- qo'llamta. T., 2014.
- Мотылянская Р.Я., Стогова Л.И., Дорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. М., ФИС, 1967.
- Начальная подготовка юных спортсменов. Под ред. В.П. Филина и С.С. Прошенкова. М., ФИС, 1966.
- Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов. Под ред. В.П. Филина. М., ФИС. 1964.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФИС, 1970.
- Определение физической подготовленности школьников. Под ред. Б.В. Сермеева. М., Педагогика, 1971.
- Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Под ред. В.П. Филина. М., ФИС, 1968.
- Специальная выносливость спортсмена. Под ред. М.Я. Набатникова. М., ФИС, 1971.
- Развитие двигательных качеств школьников. Под ред. З.И. Кузнецова. М., Просвещение, 1967.
- Tastanov N.A. Uzun-tem kitapshî nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llamta. T., 2014.
- Тренировка юных спортсменов. Под ред. В.П. Филина. М., ФИС, 1965.
- Украин М.Д. Методика тренировки гимнастов (мужчин). М., ФИС, 1971.
- Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубийтлари. Т., Илм-зиё, 2006.
- Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. Бошланғич синфларда характерли ўйинлар. Т., Ўқитувчи, 1976.
- Усмонхўжаев Т.С. ва бошқалар. Ўзбек халқ характерли ўйинлари. Т., Ўқитувчи, 2004.
- Усмонхўжаев Т.С., Исломова С.Т. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т., Илм-зиё, 2006.
- Усмонхўжаев Т.С., Мелиев Х.А. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотлари. Т., 2004.
- Усмонхўжаев Т.С. Соғлом бола – эл бойлиги. Т., Янги аср авлоди, 2005.
- Усмонхўжаев Т.С., Турбунов О. Жисмоний тарбия назарияси ва услубийти. Т., Ўқитувчи, 2004.
- Usmonxo'jayev T.S., Abdullayev Sh.A., Saiyev A.A., Abdullakimova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. T., 2014.

- Usmonxo'jayev T.S., Usmonov D.A., Nosirov A.X. O'zbek jang san'ati. T., Yangi asr avlodi, 2011.
- Usmanxodjaev T.S. 500 hatakati o'yinlar. O'quv qo'llamta. T., 2011.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., ФИС, 1974.
- Филин В.П. Основы юношеского спорта. М., ФИС, 1980.
- Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М., ФИС, 1972.
- Харре Д. (ред). Учение о тренировке. М., ФИС, 1971.
- Юнусов Т.Т., Абдумаликов Р. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни бошқаришни ташкил қилиш йўллари. Т., ЎзДЖТИ, 1992.
- Драшев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т., Ибн Сино, 2002.

MUNDARIJA

Soʻz boshi		
I. Sport va sport mashgʻuloti asoslari		3
1.1. Sportning umumiy tavsifi		5
1.2. Musobaqa faoliyati nazariyasining asoslari		5
1.3. Sportchi tayyorgarligi nazariyasining asoslari		6
1.4. Sportchini tayyorlash tizimining umumiy xususiyati		9
1.5. Sport mashgʻulotining vositalari va uslublari		12
1.6. Sportchi tayyorgarligining boʻlimlari va masalalari		13
II. Sport mashgʻulotining asosiy pedagogik qonuniyatlari va umumiy tamoyillari		15
2.1. Sport mashgʻuloti qonuniyati va negizining aloqadorligi		20
2.2. Maximal koʻrsatkichlarga intilish		20
2.3. Sportchi maxsus va umumiy tayyorgarligining birlik negizi		21
2.4. Mashgʻulot jarayonining uzviylashtirilgan negizi		22
2.5. Doimiylik birligi va chegaralangan yuklamaning negizi		23
2.6. Yuklamaning toʻliq inson dinamikasi negizi		23
2.7. Mashgʻulot jarayonining sikllik negizi		24
III. Sport mashgʻulotining tuzilishi		24
3.1. Sport mashgʻuloti tuzilishining umumiy xususiyatlari		25
3.2. Sport mashgʻuloti tuzilishining alohida tarkibiy xususiyatlari		25
3.2. Sport mashgʻuloti tuzilishining alohida tarkibiy xususiyatlari		29
IV. Kichik va oʻsmir yoshidagi sportchilar mashgʻulotining xususiyatlari		33
4.1. Oʻsmir yoshida sport mashgʻuloti negizini amalga oshirishning xususiyatlari		33
4.2. Oʻsmir sportchilarning koʻp yillik mashgʻuloti asoslari		3
V. Boshlangʻich sport ixtisosligi bosqichi		34
5.1. Dastlabki tayyorlov bosqichi. Tayyorlovning asosiy vazifalari		36
5.2. Jismoniy mashqlar texnikasini bajarishga oʻrgatish		36
5.3. Bolalarning jismoniy sifatlarni rivojlanishining yoshga xos xususiyatlari		363
5.4. Tayyorgarlikning asosiy vazifalari		8
5.5. Sport texnikasi va taktikasiga oʻrgatish		41
5.6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash		42
VI. Tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashgʻulot bosqichi		43
		49
6.1. Tayyorgarlikning asosiy vazifalari		49
6.2. Sport texnikasi va taktikasida takomillashtirish		50
6.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish		52
6.4. Sport saralashi nazariyasi va uslubiyatlari asoslari		62
VII. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash asoslari		64
7.1. Koordinatsion va unga bogʻliq qobiliyatlarni tarbiyalash		64
7.1.1. Koordinatsion qobiliyatlar va uning mazmuni toʻgʻrisida umumiy tushuncha		64
7.1.2. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari		65
7.1.3. Aniq vaqt-makomni bilish qobiliyatini tarbiyalash		66
7.1.4. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash		66
7.1.5. Noratsional mushak tarangligining pasayishi		67
7.1.6. Koordinatsion qobiliyatlar koʻp yillik mashgʻulot jarayo-nida mustahkamlash		68
7.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash		68
7.2.1. Kuch qobiliyatlarining asosi va mazmuni		68
7.2.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslubining asosiy yoʻnalishlari		71
7.2.3. Kuch tayyorgarligi davrida ovgʻatlanish asoslari		74
7.2.4. Tana ogʻirligini nazorat qilish uslubi		74
7.3. Tezlik qobiliyatlarini tarbiyalash		76
7.3.1. Harakati holatlar tezligini rivojlantirish uslubi		76
7.3.2. Ayrim harakaltar tezligi va harakat chastotasini rivojlantirish uslubi		78
7.3.3. Alohida mashgʻulotlarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi		80
7.3.4. Tezkor-kuch qobiliyatlarining mazmuni va ularning yaratilishi		80
7.3.5. Tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirish uslubiga boʻlgan asosiy talablar		82
7.4. Chidamlilikni rivojlantirish		82
7.4.1. Chidamlilik turlarining tasnifi		83
7.4.2. Aerob (umumiy) chidamlilikni mustahkamlash usullari		84
7.4.3. Anaerob chidamlilikni mustahkamlash usullari		85
7.4.4. Kuch chidamlilikni mustahkamlash usullari		86
7.5. Egiluvchanlikni rivojlantirish		87
7.5.1. Egiluvchanlik tavsifromasi		87
7.5.2. Egiluvchanlikni tarbiyalash uslubining asoslari		88
7.5.3. Qaddi-qomatni shakllantirish		91

7.5.4. To'g'ri qaddi-qomatni saqlashni o'rganish	92
VIII. Sport mashg'uloti jarayonida rejalashtirish, nazorat va hisobot	
8.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari	93
8.2. Sportchini tayyorlashda nazorat	93
8.3. Sport mashg'uloti jarayonida hisobot va uning turlari	101
Xulosa	107
Adabiyotlar	113
	114

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORTNING METODIK ASOSLARI

O'quv-uslubiy qo'llanma

*Muharrir L. Abgurahmonova
Texnik muharrir Sh. Damirov*

Bosishga ruxsat etildi 27.08.17. O'g'oz bichimi 60x84 1/16. Hajmi
7,5 fiz.b.t. 27 raqamli shartnoma. Adadi 200 nusxa. 28-son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on
ko'chasi, 2-uy.

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy.