

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

О.В. ГОНЧАРОВА

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ
ЖИСМОНИЙ
ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ

ТОШКЕНТ – 2005

Муаллиф:

Гончарова О.В – магистр, ЎзДЖТИ жисмоний тарбия назарияси ва усулияти кафедраси катта ўқитувчиси.

Такризчилар:

Керимов.Ф.А – педагогика фанлари доктори, профессор;

Кошбахтиев И.А – педагогика фанлари доктори, профессор;

Усмонхўжаев Т.С – педагогика фанлари доктори, профессор.

Ўқув қўлланмада ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргар-лиги бўйича замонавий билим ва тажрибалар умумлаштирилган. Жисмоний қобилиятларни ёшга боғлиқ ҳолда ривожлантириш масалалари батафсил кўриб чиқилган.

Ўқув қўлланма жисмоний тарбия институти, жисмоний тарбия факультетларининг ўқитувчи ва талабалари, спорт турлари бўйича мураббийлар учун мўлжалланган.

Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлигининг илмий-усулий кенгаши томонидан ўқув қўлланма сифатида нашрга тавсия этилган.

Қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги «Фан ва технологиялар маркази»нинг давлат инновацион дастури доирасида тайёрланган.

Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005. – 176 с.,

©ЎзДЖТИ нашриёт–матбаа
бўлими, 2005 й.

МУАЛЛИФДАН

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида ёш спортчиларни тайёрлаш масалалари алоҳида аҳамият касб этиб бормоқда. Мамлакатимиз ҳамда чет эл мутахассисларининг қатор тадқиқотлари жисмоний тайёргарлик муаммоларига бағишланган. Уларнинг кўпчилиги асосан катта ёшли спортчиларда жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлик ва б.) тарбиялаш қонуниятлари юзага чиқаришга йўналтирилади. Мазкур қўлланма ёш спортчиларда жисмоний қобилиятларни ривожлантириш муаммоларини очиб беришга қаратилган.

Ушбу ўқув қўлланмасида ёш спортчиларни тайёрлаш бўйича ҳозирги замон илм ва амалиёт ютуқларига таянадиган замонавий билимлар умумлаштирилган. Муаллиф ҳар бир бобни баён этишда ўз билим ва тажрибасига асосланади. Ўқув қўлланмасида жисмоний тарбиянинг таркибий қисми бўлмиш спортга таъриф берилган. Асосий диққат эътибор ёш спортчиларни жисмонан тайёрлаш, жисмоний қобилиятларни шакллантиришга қаратилган. Биринчи бобда спорт машғулотларининг моҳияти, улар мақсади, вазифалари, восита ва тамойиллари очиб берилган. Иккинчи бобда ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги баён этилган. Бу ерда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти, турлари, вазифа ҳамда воситалари батафсил кўриб чиқилган. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг асосий қонуниятлари ва тамойилларига ҳам етарлича ўрин ажратилган. Ёш спортчилар жисмоний қобилиятларининг ёшига боғлиқ равишда ривожланиши масалалари ҳам чуқур тадқиқ этилган. Шундан сўнг куч, тезлик ҳаракатларини мувофиқлаш қобилиятларини, эгилувчанлик ва чидамлилик хусусида сўз юритилиб, уларни ривожлантириш усулларлари кўрсатилган. Спорт фаолиятида жароҳатланиш тез-тез учраб турадиган ҳодиса, шунинг учун муаллиф ёш спортчиларни жисмонан тайёрлаш жараёнида жароҳатларнинг олдини олишга доир материалларни ҳам тақдим этади. Жароҳатлар юзага келишининг айрим сабаблари кўрсатилиб, уларини бартараф этиш бўйича усулий тавсиялар берилган.

Ўқув қўлланмани яратишда энг сўнгги илмий тадқиқотлар натижасида тўпланган маълумотлардан фойдаланилади. Илғор спорт амалиёти тажрибалари ёритилган бўлиб, уларнинг умумлашмаси мазкур китобнинг мазмунини ташкил этувчи соҳага оид кўпгина

муаммоларни мутлақо янги нуқтаи назардан кўриб чиқиш имконини беради. Ўқув қўлланмаси материали таркибига жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳасидаги умумлашган тажрибалар билан бир қаторда унинг айрим масалалари бўйича шахсий ишланмалар киради.

Ушбу китобни тайёрлашда яқиндан ёрдам берган кишиларга муаллиф чуқур миннатдорчилик билдиради. *Энг аввало, уни ҳар тарафлама қўллаб-қувватлаб турган, қимматли маслаҳатларини аямаган ва бунда юксак даражадаги касбий маҳоратни намоёни этган олим педагогика фанлари доктори, профессор, академик, Маданият ва спорт ишлари вазирлигининг Спорт таълим муассасалари ва фан бошқармаси бошлиғи – Ф.А. Керимовга чексиз ташаккур билдиради.* Шунингдек, муаллиф китобнинг юзага келишида катта ёрдам берган физика-математика фанлар номзоди О.Парпиевга ҳам алоҳида раҳматлар айтади.

Муаллиф ўз қарашлари ва илмий фаолиятининг шаклланишига таъсир кўрсатган ҳурматли профессорлар: Ю.Ф. Курамшин, Ю.В. Верхошанский, Д.Д. Донском, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, А.А. Новиков ва Х. Тунеманга, чуқур миннатдорчилик изҳор этади.

Мазкур китобни ўзбек тилига ўгиришда ёрдам берганлиги учун муаллиф М.С. Айходжаевага алоҳида ташаккур билдиради.

Китоб муаллифи олдида қўйган вазифани қай даражада муваффақият билан бажара олганлиги хусусида ўзи холис мулоҳаза юритиши қийин, албатта, шунинг учун у билдирган ҳар бир танқидий фикр, истак ёки таклифни самимий мамнуният билан қабул қилиб, уларни келажакдаги ишларида албатта эътиборга олган бўлур эди.

Муаллиф

E-mail: olenka.5@mail.ru

I БОБ. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, ВОСИТАЛАРИ, УСУЛ ВА ТАМОЙИЛЛАРИ

1.1. Спорт машғулотларининг мақсад ва вазифалари

Спорт машғулоти – бу танланган спорт турида юқори спорт натижаларига эришишга йўналтирилган педагогик ихтисослаштирилган спорт такомиллашуви жараёнидир.

Спорт машғулотларининг мақсади мазкур спортчи учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасига эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юксак натижаларни намойиш этишдан иборатдир.

Машғулот жараёнида куйидаги *асосий вазифалар* ҳал этилади:

1) танланган спорт турининг техника ва тактикаси чуқур ўзлаштирилади;

2) жисмоний қобилиятлар ривожининг зарур даражаси таъдақланади;

3) спортчилар организдақинг функционал имкониятлари кучаяди ва соғлиги мустаҳкамланади;

4) машғулот ва мусобақалар вақтида спортчи ҳаракатларининг юқори даражада жамланиши ва сафарбар этилишини таъминловчи рухий, ахлоқий – иродавий сифатлар мақсадли равишда тарбиялаб борилади;

5) спортчи тайёргарлигининг эришилган даражасини юзага чиқариш қобилиятини мажмуали тарзда такомиллаштириш ва уни мусобақа фаолиятида намойиш этиш амалга оширилади;

6) машқ ва мусобақа фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун зарур назарий билимлар ҳамда амалий тажриба эгалланади.

Машғулотнинг санаб ўтилган вазифалари мувозий (параллел) равишда бажарилади. Бирон машғулотнинг асосий вазифалари тайёргарликнинг давр ва босқичлари, спортчиларнинг машқланганлик даражаси, алоҳида хусусиятлари, маҳорати, спорт тури хусусиятлари ва қатор бошқа омилларга қараб батафсил текширилади.

Машғулот вазифаларининг ҳар бири изчил тарзда, яъни спортчиларга қўйиладиган ва тобора ортиб борадиган талаблар шароитида ҳал этилади. Мазкур вазифаларни ҳал этиш натижасида спортчи тайёргарлигининг мувофиқ даражаси таъминланадигани, бу унинг юқори спорт натижаларига тайёрлигини кўрсатади.

Спорт машғулотларининг айрим хусусиятлари мавжуд:

- ◆ танланган спорт тури бўйича муайян спортчининг энг юқори натижага эришишга йўналтирилганлиги;
- ◆ машғулотларнинг қаътий чегараланган муддати ва мунтазамлиги;
- ◆ маълум қонуниятларга мувофиқ кўп йиллик режалаштириш;
- ◆ машғулот юкламаларининг изчил равишда ошириб борилиши;
- ◆ спортчининг етарлича мустақиллиги ҳамда машғулот жараёнига ижодий ёндашуви шароитида тренернинг раҳбарлик роли;
- ◆ спортчининг бутун ҳаёт йўлига фаол таъсир кўрсатиш (кун тартиби; шахсий ҳаётга, касб танланишига таъсир).

1.2. Спорт машғулоти воситалари

Спорт машғулоти воситалари – бу танланган спорт турининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шаклланадиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқлари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариш мумкин.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмга аниқ мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ дарсларини самарали ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун шароит яратилади, бу жараёнда соғломлаштирувчи, таълим ва тарбияга оид вазифалар ҳал этилади. Спорт машғулотларининг ёрдамчи воситаларига: табиий муҳитга боғлиқ, тиббий-биологик, рухий ва моддий-техник воситалар кирди.

Умумтайёрловчи машқлар спортчи организмда қинғ ҳар томонлама функционал ривожланишига ёрдам беради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос бўлиши ва айти вақтда у билан муайян зиддиятда бўлиб, ҳар томонлама, уйғун жисмоний ривожланиш муаммоларинигина ҳал қилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар таркибига: спорт гимнастикасидан (қўл, оёқларнинг турли ҳаракатлари, предмет билан, предметсиз, шерик билан ва шериксиз, турган жойда ва ҳаракатда), енгил атлетикадан, спорт ўйинларидан, акробатикадан олинган машқлар кириши мумкин. Булар спортчига турли йўналишда таъсир кўрсатувчи, жисмоний сифатлар мажмуасининг ривожига ёрдам

берувчи, шунингдек, турли малака ва кўникмаларни шакллантирувчи ҳаракатлардир. Улар қаторига қуйидагилар киради:

1. Ўз спорт турига хос бўлган, лекин ундан организм фаолияти режими, ҳаракатларни бажариш йўллари ҳамда шароитлари билан фарқ қилувчи машқлар. Масалан: сузувчида – мусобақа усулини ва мусобақа режимини қўлламаган ҳолда сузиш, сақровчида ҳар хил йўллар билан бажариладиган сақрашлар.

2. Бошқа спорт турларига хос машқлар.

Умумтайёрловчи машқлар доираси анча кенг ва хилма-хил. Уларни танлашда ушбу талабларга риоя қилиш керак: а) машқлар спортчининг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаши; б) шу билан бирга, улар спорт ихтисослиги хусусиятларини акс этириши лозим.

Шу билан боғлиқ ҳолда умумтайёрловчи машқлар спортчининг махсус хусусиятларини шакллантиришга билвосита таъсир кўрсатадиган сифат ҳамда кўникмаларнинг ривожланишига ижобий таъсир қилиши керак. Бошқача айтганда, улар ёрдамида у ёки бу спорт фаолиятини такомиллаштириш учун пойдевор яратилиши зарур.

Спорт амалиётида умумтайёрловчи машқлар:

1) спортчининг спорт нуктаи назаридан такомиллашувида ёрдамчи аҳамиятга эга бўлган малака ва кўникмаларни шакллантириш, мустаҳкамлаш ёки тиклаш учун;

2) спортчининг ишчанлик қобилияти умумий даражасини кўтариш ёки бир меъёрда сақлаб туриш учун;

3) жисмоний сифатларни ихтисослаштириб ривожлантириш мақсадида функционал пойдевор яратиш учун;

4) фаол дам олиш, ҳаракат юкламаларида спортчининг организмидеги тикланиш жараёнларини тезлаштириш, машғулотнинг бир меъёрдалигини бартараф этиш учун қўлланилади.

Умумтайёрловчи машқлар спортчини *умумий тайёрлаш* воситасидир. Бу ёрдамчи воситалари кам бўлган, машғулотлари маълум маънода бу меъёрли (гимнастика, оғир атлетика, югуриш), яъни мусобақа машқлари асосий машғулот воситалари ҳисобланган спорт турларида алоҳида аҳамиятга эга.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида кейинчалик такомиллашиш учун махсус пойдевор яратувчи ҳаракат ва фаолиятларни ўз ичига олади. Бу машқлар гуруҳига спортчининг тренажер ва бошқа қурилмаларда ишлаш вақтида тезлик – куч

сифатларининг ривожланишига ёрдам берадиган воситалар киради. Бошқа спорт турларидан олинган ҳамда спортчининг аэроб ва анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган воситалар (кросс югуриш, эшкак эшиш ва б.).

Махсус тайёрловчи машқлар малакали спортчиларнинг машғулотлари тизимида марказий ўринни эгаллайди. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлаш тузилиши, маконий, макон – вақт, ритм ҳамда энергетик тавсифларга, асаб – мушак зўриқишлари, жисмо-ний қобилиятларнинг кўпроқ намоён бўлиши жиҳатларидан мусобақа машқларига анча ўхшаш бўлган ҳаракатлардир. Масалан, югурувчининг махсус тайёрловчи машқлари қаторига танланган масофанинг кесмалари бўйича югуриш; гимнастикачиларда – мусобақа комбинацияларининг элемент ва боғламларини бажариш; штангачиларда штангани тортиш ёки у билан ўтириб-туришларга ўхшаш машқлар; футболчиларда тўп билан ва тўпсиз алоҳида, гуруҳ ҳамда жамоали ҳаракатлар ва комбинациялар киради.

Махсус тайёрловчи машқларни танлаб олиш танланган спорт турининг хусусиятлари билан белгиланади, шунинг учун бундай машқлар доираси, одатда, нисбатан чекланган бўлади.

Шуни назарда тутиш керакки, махсус тайёрловчи машқлар танланган спорт тури билан бир хил эмас – акс ҳолда уларни қўлладан маъно чиқмас эди. Уларни танлаш шундай ҳисоб – китоб билан амалга ошириладики, улар спортчи учун зарур бўлган махсус жисмоний қобилиятлар ва ҳаракатлар техникасига мақсадли ва табақалаштириб таъсир кўрсатишни таъминлаши зарур.

Махсус тайёрловчи машқларни вазифасига қараб қуйидаги турларга ажратадилар: а) ҳозирловчи – асосан ҳаракатлар техникасини ўзлаштиришга қаратилган; б) ривожлантирувчи – кўпроқ жисмоний ва руҳий қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган; в) аралаш (комбинациялаштирилган) – айти бир вақтда ҳам сифатларни, ҳам ҳаракатлар техникасини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар. Бундай таснифлар, албатта, маълум даражада шартлидир, чунки ҳаракат фаолиятининг шакли ва мазмуни ягона. Лекин бунда маъно ҳам йўқ эмас, негаки ҳозирловчи машқлар шаклан танланган спорт турининг техникасига яқин туради, ривожлантирувчи машқлар эса, одатда, анча жиддий машғулот юкламалари билан боғлиқдир.

Мусобақа ва махсус тайёрлов машқлари спортчининг *махсус тайёргарлиги* воситалари саналади.

Мусобақа машқлари бу танланган спорт турлари бўйича мусобақа шароитида қўлланиладиган таркибда мусобақа беллашувини олиб бориш воситаси сифатида хизмат қиладиган яхлит фао-лият ёки ҳаракатлар йиғиндисидир. Масалан, енгил атлетикада уларга машқларнинг ҳар хил турлари: найза, лаппак, босқон улоқтириш; эшкак эшишда: академик, байдарка ва каноэда муайян масофаларга эшкак эшиш, эшкакли слалом; оғир атлетикада: штангачи икки курашининг алоҳида машқлари – даст ва силтаб кўтариш киради. Шу маънода «мусобақа машқлари» тушунчаси «спорт тури» тушунчаси билан боғлиқ.

Усулий маънода: а) мазкур спорт тури учун белгиланган мусобақа қоидаларига тўла мувофиқ ҳолда ҳақиқий спорт беллашуви шароитида бажариладиган айни мусобақа машқлари; б) фао-лият таркиби ва умумий йўналишига кўра мусобақа машқлари билан бир хил бўлган, лекин улардан режим хусусиятлари ва фао-лият шакли жиҳатидан фаркланадиган мусобақа машқларининг машғулотга хос шакллари ажратилади. Булар мусобақа машқларининг модель шакллари.

Табий муҳит воситалари деб аталадиган машғулот гуруҳига куёш радиацияси, сув ва ҳаво муолажалари, ўрта баландликдаги ва баланд тоғ ҳудудларида бўлиш кабилар киради. Улар организмнинг совуқлик, иссиқлик, кислород етишмаслиги таъсирига чидамлилигини ошириш, яъни спортчини чиниқтириш ҳамда саломатлигини мустаҳкамлаш учун қўлланилади. Ўрта баландликдаги ва баланд тоғли ҳудуддаги (1400-2800-3200м) машғулотлар текислик шароитида спортчилар ишчанлик қобилиятининг ўсишига ва спорт натижаларининг яхшиланишига кучли таъсир кўрсатади.

Одатда, тоғли ҳудудлардаги машғулотлар ўртача 14-18 кун давом этади. Шу билан бирга, спорт амалиётида бундан қисқароқ муддат – 7-10 кун тоғли ҳудудларда машғулот ўтказишдан ҳам фойдаланилади. Масалан, Россия, Швейцария, Германия енгил атлетикачилари машғулотларнинг қуйидаги тартибини қўллай-дилар: 10 кун тоғда машғулот ўтказиш, 1 ҳафта текисликда, кейин яна 10 кун тоғда (Ф.П. Сулов).

Тоғдаги машғулотлар тугаганидан кейин дастлабки икки ҳафта давомида ишчанлик қобилияти ва спорт натижалари аниқ ифодаланган тўлқинсимон хусусият касб этади. Спорт натижалари ўсишининг биринчи тўлқини (кўтарилиши) 3-6 – кунга, иккинчиси 14-25 – кунга ва учинчиси 36-45 – кунга тўғри келади. Бу алоҳида

органлар ва тизимларнинг текислик иқлимига ёки мусобақа ёхуд кейинги машғулотлар ўтказиладиган жойнинг муайян иқлимига қайта кўникиши (иқлимга қайта мослашуви) билан боғлиқ.

Спорт амалиётининг кўрсатишича, кўпгина миллий, қитъа ва жаҳон рекордлари тоғдаги тайёргарликдан кейин текисликда 3-25 кун орасида ўрнатилган.

Спорт машғулотининг *тиббий – биологик воситалари* сира-сига: спортчининг оқилона суткалик режими ва шахсий гигиенаси, машғулот ўтказиладиган жойни гигиеник таъминлаш, спорт жиҳозлари ва асбоб-ускуналарининг гигиеник ҳолати; биологик қиммати юқори озик-овқатлардан (оқсилли препаратлар, спорт ичимликлари, кислородли коктейллар ва ҳ.к) фойдаланиб оқилона овқатланиш; кислороддан нафас олиш, сунъий ионлаштирилган ҳаводан нафас олиш (аэроионизация); сув муолажалари (душ, ванна, ҳаммом); физиомуолажалар (ультрабинафша нурлари олиш, ёруғлик (иссиқлик) таъсири, ультратовуш, қисқа тўлқинли диатермия); босим, кислород миқдори, ҳароратни ўлчаб ўзгартириладиган барокамера ва термокамерада бўлиш, электр таъсир ўтказиш (электр уйқу, асаб-мушак тизимига электр таъсир кўрсатиш, тананинг биологик фаол нуқталарига электр таъсир кўрсатиш – электропунктуация); уқалаш ва ўз-ўзини уқалашнинг ҳар хил турлари (кўл билан, асбоблар билан – вибрацияли (титратиб), пневмоуқалаш, сувли уқалаш ва ҳ.к.).

Руҳий таъсир кўрсатиш воситалари анча хилма-хил. Уларнинг энг муҳимлари қуйидагилардир: идеомотор машқлар (ҳаракат фаолиятини бажаришдан аввал унинг ҳал қилувчи босқичларига алоҳида диққат қилган ҳолда тасаввурда амалга ошириш); ишонтиришга асосланган уйқу – ҳордиқ; мушак релаксацияси; аутоген руҳий-мушак машқлари; мусиқа (одатдаги, рангли мусиқа); яширин титрли фильмларни томоша қилиш; турмуш ва бўш вақтни ташкил этиш («руҳий енгиллик бериш» хоналарини яратиш); руҳий гигиена қоидаларига риоя қилиш.

Моддий-техника воситаларига спорт тренажёрлари, ихтисослаштирилган асбоб-ускуналар, назорат ва ахборот аппаратлари киради. Уларни вазифасига кўра шартли равишда қуйидаги гуруҳларга тақсимлаш мумкин:

1. Бажарилган ҳаракатлар тўғрисида ахборот берадиган техник воситалар. Уларга мисол тариқасида «тезкор ахборот» асбобларини келтириш мумкинки, бундай асбоблар жуда кўп миқдорда

В.С.Фарфель ташаббуси ва раҳбарлиги остида ишлаб чиқилган эди. Улар машқни бажариш давомида ёки ундан кейин гавданинг ҳолати, ҳаракат тезлиги, суръати ва ритми, кучланиш катталиги ҳақида ахборот олиш учун қўлланилади. Спортчининг назорат қилинаётган ҳаракатлари ўлчами тўғрисидаги ахборот улар онгига ҳаракатларнинг миқдорий ва сифат хусусиятларини етказиш ҳамда уларга ҳатто энг тажрибали тренер томонидан нутқ ахборотларини етказишнинг оддий усулларида мумкин бўлмаган аниқ таҳрирлар киритиш имконини беради.

2. Спортчи ҳаракатларини, ўзини тутишини ёки шуғулланувчилар организмидаги режалаштирилган физиологик силжишларни дастурлаштириш бўйича техник воситалар. Булар, хусусан, товуш, ёруғлик, авто ва кардиолидерларга ўхшаш турли режалаштириш қурилмалари бўлиб, улар спортчига ташқи (тезлик, суръат, машқ бажариш муддати) ёки ички юклама катталиклари (ЮҚС нинг муайян суръати); спорт ўйинлари ва яккакураш спорт турларида ўйин ёки жанг вазиятлари ҳамда жавоб ҳаракатларини моделловчи техник қурилмалардир.

3. Асосан: а) ҳаракатлар техникаси ва тактик кўникмаларни ўрганиш, такомиллаштириш учун; б) мусобақа машқига яқин ҳаракат фаолияти тузилишида махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш учун мўлжалланган тренажёр қурилмалар. Масалан, сакровчи ва улоқтирувчилар учун тебранма ва маятниксимон тренажёрлар, сузувчиларнинг куч тайёргарлиги учун изокинетик тренажёрлар, қаршилиқни ўлчаб беришга мослаштирилган эшкаксимон тренажёрлар ва ҳ.к.

Юқорида санаб ўтилган воситалардан мажмуали фойдаланиш ёш спортчиларнинг спорт машғулотлари жараёнидаги вазифаларни самарали ҳал қилишнинг зарурий шартидир.

1.3. «Усул», «усулий йўл», «усулият», «усулий ёндашув», «усулий йўналиш» каби дастлабки тушунчалар. Спорт машғулоту усуллари

Машқ жараёнининг асосий вазифаси – бу юксак спорт натижаларига эришиш, шунинг учун уни ҳал этиш мақсадида асосан спортчининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган усуллардан фойдаланилади.

Усул – бу спортчиларни тайёрлаш билан боғлиқ муайян вазифаларни ҳал этиш учун машғулот воситаларидан оқилона фойдаланиш йўлидир. Спорт фаолиятида «усул» тушинчасидан ташқари «усулий йўл» деган атама ҳам қўлланилади. «Усулий йўл» деганда машғулот ўтказиш жараёнларини ҳисобга олган ҳолда муайян педагогик вазифаларни ҳал этиш учун йўналтирилган восита ва усуллар йиғиндиси тушунилади.

Машғулот усулияти атамаси машғулотнинг муайян вазифаларини ҳал этиш ҳамда энг юксак машғулот самарасига эришишга йўналтирилган воситалар, усуллар ва усулий йўллар бирлигини ифодалайди.

Адабиётларда кўпинча «усулий ёндашув» ва «усулий йўналиш» каби тушунчалар учрайди. *Усулий ёндашув* – тренернинг спортчига таъсир кўрсатиш йўллари бирлигини билдириб, бу йўлларнинг танланиши муайян илмий концепция, ташиқил этиш мантиқи ҳамда ўргатиш, тарбия ва ривожлантириш жараёнининг амалга оширилиши билан боғлиқ.

Усулий йўналиш – қўйилган вазифани бирор устувор омилнинг таъсири ҳисобига ҳал этиш имконини берадиган бир турли, бир типдаги топшириқлар, усул ва усулий йўллардан фойдаланишга йўналтиради.

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ТАСНИФИ			
1. Билимларни ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар		2. Ҳаракат малака ва кўникмаларининг ўзлаштирилишига йўналтирилган усуллар	3. Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган усуллар
Сўздан фойдаланадиган усуллар	Кўرғазмали ўзлаштириш усуллари	Амалий усуллар	
Ҳикоя қилиш, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш, таҳлил, кўрсатма, ҳисоблаб чиқиш	Кўрсатиш, плакат, кинограмма, видео ёзувлар намойиш қилиш, овозли ва ёруғликли намойиш	Қатъий чегараланган машқ усули, қисмларга бўлиб ўрганиш, яхлит ўрганиш	Қисман чегараланган машқ усуллари, ўйин, мусобақа усуллари

Ҳаракат фаолиятини аниқ мақсадга йўналтириб ўргатиш тренердан ўргатиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади. Барча усуллар шартли равишда уч асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш усуллари (оғзаки), кўрғазмали тарбия усуллари (кўрғазмали) ва амалий усуллар. Ўз навбатида, уч гуруҳнинг ҳар бири таркибига яна бир неча усул қиради.

Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар. Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар гуруҳини билимларни оғзаки тарзда ҳикоя қилиш, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш ва нутқ орқали таъсир кўрсатишнинг бошқа шаклларидаги усуллар ташкил этади. Тренер томонидан қўлланадиган сўздан фойдаланиладиган усуллар бутун ўргатиш жараёнини фаоллаштиради, ҳаракат фаолиятлари тўғрисида яна ҳам тўла ва аниқ тасаввурлар шаклланишига ёрдам беради. Мазкур усуллар ёрдамида тренер ўқув – машқ материалини ўзлаштириш натижаларини таҳлил этади ва баҳолайди.

Бу усуллар гуруҳи ахборотни сезги органлари воситасида узатиш ва қабул қилиш асосига қурилган (перцептив усуллар). Бунда вестибуляр анализатор, кинестезик анализатор, кўриш, эши-тиш ва бошқа сезиб қабул қилиш тармоқлари муҳим роль ўйнайди. Ўрганилаётган ҳаракатларнинг сезгилар асосидаги шакл-шамойилини яратишда кўрғазмали ўзлаштириш усуллари қўлланилади. Кўрғазмали усул материални жуда тез, чуқур ва мустаҳкам ўзлаш-

тиришга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқишни ошириб, диққатни фаоллаштиради.

Олдинда турган ҳаракат фаолиятлари умумий тасвирини яратиш учун спортчилар *ўзига айтиб туриш ва идеомотор усул-ларидан* кенг фойдаланадилар. Уларнинг моҳияти шундаки, мураккаб ҳаракат фаолиятини, масалан, волейболдаги ҳужум зарбаси ёки гимнастикадаги таяниб сакрашни бажаришдан аввал спортчи ушбу машқларнинг техникасини хаёлан тасаввур қилади (*идеомотор усул*), ҳаракатларни хаёлан бажариш давомида ҳаракатнинг бажарилаётган элементларини ё овоз чиқариб, ё «ичида» ўзига айтиб туради. Бу усуллар ҳаракат фаолиятини тез ўзлаштириш ҳамда такомиллаштиришга имкон беради, натижада ўргатиш сифати ошади. Ҳаракат фаолиятларини бажариш вақтида ички нутқни қўллашга асосланган усулларни *сўз билан ўзини бошқариш усуллари* дейилади. Улар анчайин турли-туман бўлиб, ўз-ўзига буйруқ бериш, ўзини ишонтириш, ўзига сингдириш ва ҳ.к тарзида амалга оширилади. Масалан, ўз-ўзига буйруқ бериш ўзича шундай буйруқларни талаффуз қилишни назарда тутаяди: «мен масофани *тезроқ* югуриб ўтишим керак», «мен беллашувда *кучлироқ* бўлишим керак», «мен ўйин майдончасида *жонлироқ* бўлишим зарур» ва б. Ички нутқни ўз ҳаракатларини бошқариш сирасига киритиш ўқитиш-ўргатиш жараёнини интеллектуаллаштиради.

Ҳаракат кўникма ва малакаларини ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар. Амалий усуллар спортчиларнинг ўз фаол ҳаракатларига асосланган. Улар шартли равишда 2 гуруҳга бўли-нади: қатъий ва қисман чегараланган машқлар усули. Улар ҳаракат фаолиятини ҳаракатлар шакли, юклама ҳажми, унинг ошиб бориши ва дам олиш билан навбатлаш ва б. ни қатъий чегаралаган ҳолда кўп маротаба такрорлашга асосланади, бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш, зарур ҳаракат фаолиятларини изчил равишда шакллантириш имконияти пайдо бўлади. Машғулотнинг асосий умумий заҳирасини қатъий чегараланган машқ усуллари тизими ташкил этади (Л.П. Матвеев, 1991). Ҳаракат фаолиятларини ўргатишда булар яхлит ва тақсимланган усуллардир.

Қисмларга бўлиб ёки тақсимлаб ўргатиш усули ҳаракат фаолиятининг алоҳида қисмларини дастлаб ўргатиб, кейин зарур яхлит ҳаракатни тиклашни кўзда тутаяди. Мазкур усул кўп сонли элементлардан ташкил топган мураккаб мувофиқлашли ҳаракат фаолиятига ўргатишда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятларини тақ-

симлаб ўргатиш усули асосида ўргатишда айрим қоидаларга риоя қилиш лозим:

◆ тақсимлаш мазкур фаолиятнинг тузилишини тубдан ўзгартириб юбормаслиги керак;

◆ тақсимлашда ўрганилаётган фаолият тузилишининг хусусиятларини, шунингдек, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибасини эътиборга олиш зарур;

◆ тақсимлашда ўрганилаётган машқнинг барча босқичлари қамраб олинishi лозим.

Тўла ўргатиши ёки яхлит ўргатиши усули ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси қандай кўринишда бўлса, шундай ўрганишни назарда тутати. Бу усулдан кўпинча оддийроқ, усулий жиҳатдан қисмларга бўлиб ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлмаган машқларни ва айрим содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади. Яхлит ўргатиш усули мақсад қилиб қўйилган машққа тузилиш жиҳатдан қардош бўлган, аммо ўзлаштирилиши осонроқ махсус, тайёрловчи ва етиштирувчи машқларни қўллашни кўзда тутати.

Қисман чегараланган машқ усуллари шуғулланувчиларнинг ўз олдига қўйган вазифаларни ечиш учун фаолиятни нисбатан эркин танлаши имкониятини беради.

Ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирилган усуллар. Ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларини такомиллаштиришда жисмоний сифатларни ҳаракат тузилишини ўзгартирмай, ўзаро боғлиқ таъсир деб аталмиш йўл билан (В.М.Дьячков бўйича), яъни *ўзаро боғлиқ машқ усули билан* рағбатлантиришга имкон берадиган кўшимча юклагани шароитда фаолиятнинг яхлит бошқарилиши билан тавсифланадиган усуллар етакчи ҳисобланади. Масалан, курашда асосий туриш ҳолатидаги ошириб ташлашларни такомиллаштиришда анча оғир вазн тоифаларидаги шерик танланади, бунда ошириб ташлашни бажариш техникаси бенуқсон бўлиши шарт. Бу тезлик-куч қобилиятларини ошириб ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради (Ф.А.Керимов, 2001).

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний қобилиятларни йўналтириб ривожлантириш билан боғлиқ у ёки бу усулнинг моҳияти юклаганининг ҳар бир ўлчами: шиддати, давомийлиги, машқларни такрорлашлар сони, дам олишлар орасидаги

муддат ва дам олиш хусусиятини бошқариш ҳамда ўлчаб бериш-нинг танланган йўли билан муайян даражада боғлиқ бўлади.

Бир меъёрдаги усулнинг хусусияти шундайки, уни қўллашда шуғулланувчилар жисмоний машқни узлуксиз равишда, нисбатан доимий шиддат билан, ҳаркатланиш тезлиги, иш суръати, ҳаракатлар катталиги ва амплитудасини сақлаб қолишга интилган ҳолда бажарадилар. Мазкур усулнинг 2 варианты бор: *узоқ муддатли бир меъёрдаги машғулот* (чидамлилиқнинг аэроб таркибий қисдақи такомиллаштиришга ёрдам беради) ва *қисқа муддатли бир меъёрдаги машғулот* (чидамлилиқнинг аэроб-анаэроб таркибий қисдақи ривожлантиришда қўлланилади). Бир меъёрдаги усулдан асосан циклик машқларда (югуриш, сузиш, велосипедда учиш) фойдаланилади. Бу усул ёрдамида куйидаги вазифалар ҳал этилади: умумий ва махсус чидамлилиқ, ҳаракатлар тежамкорлигини ошириш, иродавий сифатларни тарбиялаш.

Бир меъёрдаги усулнинг устунлиги шундаки, у катта ҳажмли иш бажариш имконини беради, ҳаракат кўникмасининг барқарорлашувига кўмаклашади, юрак фаолияти қувватини оширади, мушаклардаги марказий ва периферик қон айланишини, ташқи нафас аппарати қуввати ҳамда нафас олиш мушаклари чидамкорлигини яхшилайти, ички аъзолар ва мушаклар фаолияти мувофиқлигининг такомиллашувига кўмаклашади.

Узоқ муддатли ва нисбатан мўътадил фаолият организмдаги турли функцияларнинг иш жараёнига уйғун равишда аста-секин мослашиши учун етарлича қулай шароит яратади.

Бир меъёрдаги усулнинг камчиликлари унга организмнинг тез кўникиб қолиши бўлиб, натижада, машқланиш самараси пасаяди. Мунтазам шиддатли ишнинг узлуксиз давом этиши вақти билан ҳаракатларнинг одатий турғун суръати юзага келишига сабаб бўлади.

Танлаш – йўналтириш машқлари усули асосан организмнинг алоҳида ҳаракат сифатлари ёки морфофункционал хусусиятларини такомиллаштиришга йўналтирилганлиги билан тавсифланади. Масалан, қўл кучини ривожлантиришга йўналтирилган оғирликлар билан бажариладиган машқлар шулар сирасига киради.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш, функционал имкониятларни кенгайтириш ва шу даражада сақлаб қолиш учун усулларнинг 2 гуруҳи: *стандарт-такрорий машқ ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқ усуллари* қўлланилади. Стандарт-такрорий машқ усуллари берилган ҳаракат ёки алоҳида машқларни уларнинг

тузилишини ҳамда юкламанинг ташқи ўлчамларини ўзгартирмаган ҳолда кўп бор такрорлаш билан тавсифланади. Мазкур усуллар ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш, шунингдек, организмнинг муайян фаолиятга мослашувига ёрдам беради.

Вариантли (ўзгарувчан) машқ усули машқни узлуксиз бажариш давомида ҳаракат тезлигини, суръатини, ритмнинг давомийлигини, ҳаракатлар амплитудасини, кучланиш катталикларини ўзгартириш, ҳаракатлар техникасини алмаштириш, дам олиш оралиқларини турли вариантларда қўллаш йўли ва бошқалар билан тавсифланади.

Стандарт-такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқ усуллари, ўз навбатида, машқларни бажариш чоғидаги юкламалар ҳамда дам олишнинг уйғунлашуви билан боғлиқ тарзда 2 та гуруҳчага бўлинади: *узлуксиз (яхлит) юклама режимидаги машқ усули ва оралиқли юклама режимидаги машқ усули*. Биринчи ҳолатда берилаётган машғулот юкламаси дам олиш оралиқлари билан узилиб қолмаслиги керак. Юклама умуман тугаганидан кейингина дам олиш кўзда тутилган.

Оралиқли усул такрорийга ўхшаб кетади. Уларнинг ҳар иккиси машқнинг муайян дам олиш оралиқлари билан кўп маротабалаб такрорланиши асосига қурилади. Лекин, агар такрорий усулда юкламанинг организмга таъсир кўрсатиш хусусияти мутлақо машқнинг ўзи билан аниқланса (давомийлиги ва шиддати билан), у ҳолда оралиқли усулда дам олиш оралиқлари ҳам катта машғулот таъсирига эга бўлади.

Муайян машғулотга бирлаштирилган машқ усуллариининг турлича уйғунлаштирилиши «*айланма машғулот*» деб аталади. «Айланма машғулот»нинг асосини маълум бир тартибловчи схемага мувофиқ равишда танлаб, битта мажмуага бирлаштирилган бир нечта турдаги жисмоний машқларнинг серияли (яхлит ёки оралиқ танаффуслар билан) такрорланиши ташкил этади. Айланма усул ташкилий – усулий иш шакли бўлиб, куч, тезлик, чидамкорлик ва уларнинг мажмуали шакллари – куч чидамлилиги, тезлик чидамлилиги ва тезлик кучининг ривожланиши ҳамда такомиллашувига ёрдам берувчи махсус танлаб олинган жисмоний машқлар мажмуасининг изчил бажарилишини кўзда туттади. «Айланама машғулот» деган ном шартли қўйилган. Шуғулланувчилар снаряддан снарядга ўтиб, бир жойдан бошқасига кўчиб, гўё айлана бўйлаб ҳаракатланадилар. Айланма машғулотни ўтказиш учун аввалдан машқлар

мажмуаси тузилиб, машқлар бажариладиган жойлар («бекатлар») белгиланади.

Спортчиларнинг масъулиятли мусобақаларга тайёрланиши жараёнида уларнинг кутилаётган мусобақа фаолиятига мослашуви катта аҳамиятга эга. Бунинг учун мусобақа машқларининг хусусиятларини машғулот жараёнида ҳеч бўлмаса қисман моделлаштириш зарур. Бунга *мусобақа усулидан* фойдаланиш орқали эришилади. Мусобақа усули жисмоний қобилиятлар, иродавий ҳамда маънавий сифатларни ривожлантириш, техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш учун қўлланилади. Мусобақа усули махсус ташкил этилган мусобақа фаолиятини назарда тутаяди, бу ҳолда у ўқув дарсларининг самарадорлигини ошириш йўли ҳисобланади. Мусобақа усули спортчилар фаолиятини ғалабага йўналтиради, у кучайтириш ҳамда рағбатлантириш ёки мусобақа қоидаларига риоя этган ҳолда юксак натижаларга эришиш вариантларидан биридир. Рақобат омили, шунингдек, мусобақаларни ташкил этиш ва ўтказиш шароитлари бор кучнинг сафарбар этилишига кўмаклашиб, жисмоний имкониятларнинг мумкин қадар намоиш этилиши учун қулай вазиятни юзага келтиради.

Машғулот жараёнида *ўйин усулининг* ҳам аҳамияти кам эмас. Ўйин усули асосини рамзий ёки шартли «воқеа»га (ўйин ғояси, режаси) мос ўйин ҳаракат фаолияти ташкил этиб, унда вазиятнинг тез-тез ўзгариб туриши шароитида ҳар хил (руҳсат этилган) йўллар билан муайян мақсадга эришиш кўзда тутилади. Ўйин усулидан фойдаланиб, бир хил машқларни бажариш вақтида қулай ҳиссий иқлим яратиш, шунингдек, эпчиллик, тезкорлик, мўлжал олиш маҳорати, зийраклик, мустақиллик, ташаббускорлик сингари қобилиятларни такомиллаштириш мумкин. Ўйин усулида ҳаракатларнинг қатъий белгиланган тартиби бўлмайди; уларнинг эҳтимолий бажарилиш шартлари, ижодий фаолиятнинг мустақил намоён бўлиши учун имкониятлари кенг, машғулотларда кўтаринки кайфият устун бўлади. Ўйин усулининг камчиликларидан бири ҳам йўналтирилганлиги, ҳам таъсир даражаси бўйича юкломани ўлчаб бериш имкониятининг чекланганлигидадир.

Шундай қилиб, ўқув-машқ дарсларида барча санаб ўтилган усуллар турлича уйғунлаштирилган тарзда, бунинг устига стандарт эмас, балки ўзгартирилган шаклларда, спорт тайёргарлигининг муайян талабларини эътиборга олган ҳолда қўлланилади. Усулларни танлашда уларнинг белгиланган вазифаларга, умумдидактик

тамойилларга, шунингдек, спорт машғулотининг махсус тамойилларига, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси ва тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқлигига аҳамият бериш зарур.

1.4. Спорт машғулотининг тамойиллари

Педагогик адабиётларда «тамойил» сўзи умумий маънода «асос», «дастлабки ҳолат», «талаб» маъносида учратилади. Спорт машғулоти тамойили қонуниятларнинг инъикоси бўлиб, тренер машғулоти ёки спорт беллашувини ташкил этиш ҳамда ўтказиш чоғида уларга риоя қилиши ва асосланиши зарур. Булар бошқарилувчи амалиёт сифатида фойдаланиладиган билимлардир.

Спорт машғулоти назариясида ҳар хил таъсир соҳалари, у ёки бу даражадаги юқори мавҳумликка эга бўлган, спортчилар тайёрлашнинг умумий ёки хусусий қонуниятларини акс эттирувчи, яъни ўзаро поғонали (иерархик) муносабатларда бўлган турли-туман тамойиллардан фойдаланилади. Шундай умумпедагогик тамойиллар борки, улар ҳар қандай таълим-тарбия фаолияти, жумладан, педагогик ташкил этилган жараён сифатидаги спорт машғулоти учун ҳам тўғри ҳисобланади. Бу ерда гап фақат дидактик тамойиллар (онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, тизимлилик ва ҳ.к.) эмас, тарбиявий тамойиллар (шахснинг ҳар томонлама ривожланиши, илмийлик, тарбиянинг ҳаёт билан боғлиқлиги ва ҳ.к.) устида кетяпти.

Бироқ тренерлик фаолиятида риоя қилиш керак бўлган бутун тамойиллар тизими шугина эмас. Бу ерда жисмоний қобилиятлар-педагогик таъсиротнинг мунтазамлиги, педагогик таъсиротлар самарасини ўстириб боришда кўниктирувчи – адекват чеклилик ҳамда ўсиб бориш ва бошқалар жиддий аҳамиятга эга.

Бунда шуни ҳисобга олиш керакки, мазкур тамойилларнинг барчаси спорт машғулотирига нисбатан махсус ҳисобланмайди. Модомики, спортда машқ жараёнининг нафақат умумий, балки ўзига хос қонуниятлари ҳам объектив мавжуд экан, машғулоти-ларнинг махсус тамойиллари тизими ишлаб чиқиш зарурияти туғилади. Улар машғулоти таъсири ва унинг самараси орасидаги, спорт машғулоти мазмунининг таркибий қисмлари орасидаги, машқ жараёнининг

босқичлари билан спортчининг машқланганлик даражаси ортиб бориши орасидаги ички жиҳатдан зарур жиддий алоқаларни белгилайди (Л.П.Матвеев). Бу тамойилларга чуқур ихтисослашув ва юқори натижаларга йўналтирилганлик бирлиги, спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги, машғулот жараёнининг узлуксизлиги, юкломани ошириб боришнинг тадрижийлиги ва юқори юкломаларга йўналиш бирлиги, юкломалар ўзгаришининг тўлқинсимон ва вариантлилиги, машғулот жараёнининг цикллилиги киради.

Чуқур ихтисослашув ва юқори натижаларга йўналтирилганлик бирлиги. Мазкур тамойилга кўра, спорт машғулотлари яқин ва узоқ истиқболни эътиборга олган ҳолда ташкил этилиши керак. Истиқбол режасида ҳар бир спортчи ёки жамоа учун энг юқори бўлган спорт натижаси ўз аксини топиши зарур. Тайёргарликнинг ҳар бир босқичи ўз «максимал» натижасига эга. Бошловчи спортчи учун – кейинги спорт разряди меъёрлари, спорт устаси учун – халқаро тоифадаги спорт устаси меъёри ва ҳ.к.

Юқори натижаларга йўналтирилганлик тамойили кўп йиллик машғулотларнинг ҳар бир босқичида спортчи тайёргарлигига қўйилган талабларда ифодаланади.

Юқори спорт натижаларига эришишга руҳий ҳозирликни шакллантириш куйидаги омиллар таъсирида амалга оширилади:

1) спортдаги юқори натижаларнинг ижтимоий аҳамияти;
2) спорт билан шуғулланишнинг шахсий (ички эҳтиёж, хоҳиш) асослари (спорт устаси меъёрини бажариш, мамлакат, жаҳон, олимпиада ўйинлари чемпиони бўлиш);

3) янги муваффақиятга эришиш йўлида спортчи ва тренернинг ижодий фаоллиги (янги техника, тактика, машғулотнинг самарали восита ва усуллари излаш);

4) мазкур мамлакатда спорт ҳаракатининг ривожланиш ва ташкил этилиш даражаси (мусобақа ўтказиш, спортдаги ютуқлар учун рағбатлантириш – спорт разряди бериш тизими, йирик спорт мусобақалари ғолибларини мукофотлаш, уларга орден ва медаллар топшириш ва ҳ.к.).

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги. Мазкур тамойил асосида спорт ихтисослашуви билан спортчининг ҳар томонлама умумий ривожланиши орасида ўзаро алоқалар мавжудлиги тўғрисидаги тасаввурлар ётади. Спортдаги муваффақиятлар билан спортчининг ҳар томонлама ривожланиши орасидаги боғлиқликни икки қонуният орқали изоҳлаш мумкин:

1. Организм бирлиги, яъни барча аъзолар, тизимлар ва функцияларнинг фаолияти жараёнидаги ўзаро боғлиқлиги. Организм яхлит бирликдан иборат бўлганлиги сабабли, бир хил қобилиятларнинг ривожланиши бошқаларининг ривожидан айри ҳолда юз бера олмайди. Ҳар қандай хусусият, сифат, қобилият аynи вақтда бошқа хусусият, сифат, қобилиятларнинг ривожи туфайли яхшироқ ривожланади.

2. Турли ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг ўзаро таъсири. Тузилишига кўра мусобақа машқларига ўхшаш кўникма ва малакалар доираси қанчалик кенг бўлса, янги кўникмаларни эгаллаш ҳамда илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шароит шу қадар қулай бўлади.

Мазкур тамойилни юзага чиқаришда қуйидаги қоидаларга таяниш лозим:

а) ҳар қандай спорт турида машғулот жараёни спортчининг ҳам умумий, ҳам махсус тайёргарлигини ўз ичига олиши керак;

б) спортчининг умумий тайёргарлиги мазмуни кўп жиҳатдан унинг спорт ихтисослигига, махсус тайёргарлигининг мазмуни эса умумий тайёргарлик яратган шароитга боғлиқ бўлади;

в) машғулот жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг энг мақбул нисбатига риоя қилиш шарт, чунки уларнинг ҳар қандай нисбати ҳам спортчи учун фойдали бўлавермайди.

Ҳар бир муайян ҳолатда умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати спортчининг ёшига, спорт маҳорати даражасига, спорт ихтисослигига, алоҳида хусусиятлари, машқланганлик даражасига, машғулотнинг босқичи ва даврига боғлиқ.

Машғулот жараёнининг ўзлуксизлиги. Ушбу тамойилнинг уч асосий қоидаси бор:

1) спорт машғулотини йил давомида олиб бориладиган кўп йиллик жараён сифатида ташкил этилиб, унинг барча халқалари ўзаро боғлиқ бўлиши ва энг юқори натижаларга эришиш мақсадига бўйсундирилиши лозим;

2) ҳар бир кейинги машғулот, микроцикл, босқич, даврнинг таъсири аввалги натижаларга қўшила бориб, уларни мустаҳкамлаши ва ривожлантириши керак;

3) машғулотлар оралиғи шундай чегараланиши керакки, улар зарур сифат, қобилият ва кўникмаларнинг ривожланишини, умуман, спорт натижаларининг оғишмай ўсиб боришини таъминлаши шарт.

Спортчиларнинг машғулотида дарслар орасидаги танаффусларнинг 3-4 хил варианты қўлланиши лозим:

а) навбатдаги дарс суперкомпенсация босқичига, яъни спортчининг юқори ишчанлик даражаси даврига мос келади;

б) навбатдаги дарс ишчанлик тўла тикланган босқичга мос келади;

в) навбатдаги дарс организмнинг ишчанлик қобиляти ва айрим функционал кўрсаткичлари тўла тикланмаган, яъни спортчи турли даражада толиққан даврга мос келади.

Мазкур қоидалар турли ёш ва малакага эга бўлган спортчиларни тайёрлаш амалиётида турлича акс этади. Масалан, ёш спортчиларни тайёрлашда катта юklamали машғулотларни нисбатан кам (ҳафта давомида 1-2 марта) қўллаб, ҳар куни бир марта дарс ўтказиш орқали узлуксизликка эришиш мумкин. Юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда бундай режимнинг жуда яхши натижа бергани – шуғулланганликнинг мавжуд даражаси сақлаб турилишига олиб келишидир: улар билан ҳар куни 2-4 тадан, ҳафтасига 4-7 тадан катта юklamали машғулотлар ўтказиш зарур. Малакали спортчиларнинг машғулотларда пассив дам олиш кунлари умуман йўқ, узок давом этувчи фаол дам олиш эса шиддатли машғулотлардан кейин тайёргарликнинг навбатдаги босқичи юklamаларига тайёрланиш воситаси сифатида қўлланилади.

Юklamани ошириб боришнинг тадрижийлиги ва юқори юklamаларга йўналиш бирлиги. Дунёдаги энг кучли спортчиларнинг тайёргарлик тажрибаси (югурувчилар, сузувчилар, эшкакчилар, велоспедчилар ва б) кўрсатадики, спортдаги буюк ютуқларнинг кўпчилиги асосида фақат юқори даражадаги машғулот ва мусобақа юklamалари ётади. Демак, спорт ютуқлари йўлидаги ҳар бир янги қадам машғулот юklamаларининг янги даражасини ҳам кўзда тутаяди.

Мазкур тамойилни рўёбга чиқаришда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

1. Спорт муваффақиятларининг ўсиши алоҳида машғулотларда, шунингдек, ҳафта, ой, йил ва бутун кўп йиллик машғулотлар давомида юklamалар ҳажми ҳамда шиддатини оғишмай тобора орттира бориш туфайлигина содир бўлади.

2. Спортчининг функционал имкониятлари жиддий ортишини таъминлаш учун унинг шуғулланганлик даражаси, алоҳида хусусиятлари, танланган спорт турининг ўзига хос жиҳатлари, машғулот

жараёнининг босқичи ва даврига мувофиқ равишда машғулотга вақт-вақти билан энг юқори юкламаларни киритиб туриш лозим.

3. Спортчининг машқланганлик даражаси ортган сайин юклама «максимуми» ҳам ошиб бориши керак, чунки илгари «макси-мум» бўлган юклама энди оддийга айланиб, организмнинг функци-онал қобилиятлари ўсишига ёрдам бермай қўйиши мумкин.

Юклама ўзгаришларининг тўлқинсимон ва вариантлилиги.

Спорт натижаларининг ўсиб бориши бажариладиган юкламанинг катталиги ва давомийлигигагина эмас, унинг вариантлилиги, ўзгарувчанлигига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, бир меъёрли, бир тусли юклама, ҳатто унча юқори даражада бўлмаса ҳам, спортчини вариантли юкламага қараганда тезроқ толиқтиради. Шунинг учун машғулот жараёнида машғулот юкламаларини, унинг ҳажми ва шиддати ўлчамлари динамикасини муайян тарзда ўзгартириб туриш зарур, шунда спортчининг шуғулланганлик даражаси мунтазам ўсиб боради.

Юкламалар динамикасининг қуйидаги шакллари, вариантлари мавжуд:

1. *Юкламаларнинг тўлқинсимон ўзгариши.* Бунда юкламалар тобора ортиб боради, аввал кескин ўсиб, кейин камайтиради, шундан сўнг бу «тўлқин» яна юқорироқ даражада такрорланади. Тўлқинсимон тебранишлар юкламанинг ҳажми ўзгаришига ҳам, шиддати ўзгаришига ҳам бирдек хосдир. Умумий юклама ўзгаришларининг ҳар бир «тўлқини» бунда гўё ҳажм ўзгариши ва шиддат ўзгариши «тўлқин»ларига ажралиб, улар вақт жиҳатидан бир-бирига мос тушмайди.

Дастлаб юклама ҳажми ортади, бу вақтда шиддат паст суръатларда ўсиб боради, кейин, маълум барқарорлашувдан сўнг ҳажм камая боради, шиддат эса ортади. Юкламаларнинг бундай ўзгаришлари машғулот жараёнининг турли босқичлари, даврларида учрайди. Бир неча тоифадаги «тўлқинлар» ажратилади:

а) кичик тўлқинлар, машғулот микроциклларидаги юкламалар ўзгаришини тавсифлайди;

б) ўртача тўлқинлар, машғулот мезоциклларидаги юкламалар ўзгаришларини ифодалайди;

в) катта тўлқинлар, машғулот макроциклларидаги (ярим йиллик, йиллик, кўп йиллик) юкламалар ўзгаришини тавсифлайди.

2. *Юкламаларнинг тўғри чизиқли – ўсиб боровчи ўзгариши.* Бу ҳолда юкламанинг ҳажми ҳам, шиддати ҳам аста-секин, бир вақтнинг

ўзида, мувозий (параллел) тарзда ортиб боради. Масалан, машгулот, ҳафта, ой сайин машгулот юкламаси ўсиб боради. Амалиётнинг кўрсатишича, машгулотларнинг дастлабки йилларида ҳажмнинг йилига 30-45%, шиддатнинг эса 15-20% гача бир меъёрда ўсиши мумкин ва мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

3. *Юкламаларнинг погонали ўзгариши.* Бунда юкламаларнинг ўсиши уларнинг бир неча машгулот давомида нисбатан барқарорлашуви билан алмашилиб туради. Бу машгулот ишига мослашув жараёнлари боришини енгиллаштиради. Бир погонадан иккинчисига ўтиш чоғида юкламалар тўғри чизиқли ўсишга қараганда анча кескин ўзгаради. Ўзгаришларнинг бундай шакли катта юкламаларни ҳам ўзлаштиришга имкон беради.

4. *Юкламаларнинг сакраш йўли билан ўзгариши.* Бу ҳолда юклама машгулотнинг айна босқичи учун имкон даражасида бўлган максимумгача кескин орттирилиб, кейин худди шундай кескин тарзда муайян даражага тушади. Юкламаларнинг ўсишидаги ”сакрашлар” организмнинг функционал ва мослашиш имкониятларига энг юқори талаблар қўяди. Улар машқланганлик даражасини оширувчи муҳим омил ҳисобланади. Лекин бундай “сакрашлар” спортчи уларга аввалдан тайёрланиб борган бўлсагина ўзини оқлайди. Акс ҳолда юкламаларни ўзгартиришнинг бундай шакли саломатликка, спорт натижаларининг ўсишига салбий таъсир қилади.

Юкламаларни ўзгартиришнинг у ёки бу шаклини қўллаш машгулот олдига қўйилган мақсадларга, спортчининг ёши ва малакасига, спорт ихтисослиги, машгулотнинг босқичи ва бошқаларга боғлиқ.

Машгулот жараёнининг цикллилиги. Цикллилик деганда машгулот жараёнининг (дарслар, босқичлар, даврлар) вақт давомида навбатма-навбат такрорланадиган алоҳида халқаларининг нисбатан яқунланган айланма ҳаракати тушунилади.

Мазкур тамойил машгулотни ташкил этишда амалга оширилади. Унинг моҳияти шундаки, бутун машқ жараёни – унинг энг оддий халқаларидан (алоҳида дарс) кўп йиллик машгулотларнинг босқичларигача – ҳаммаси циклар шаклида тузилиши керак. Циклар куйидагича фарқланади:

1) кичик машгулотлар ёки микроциклар; уларнинг давомийлиги 2-3 кундан 7-10 кунгача;

2) ўртача машгулотлар ёки мезоциклар; уларнинг давомийлиги 3 ҳафтадан 5-6 ҳафтагача;

3) катта машғулотлар ёки макроцикллар; уларнинг давомийлиги 3-4 ойдан 12 ойгача ва ундан кўпроқ (масалан, ярим йиллик, йиллик ва тўрт йиллик (олимпиада) цикллари).

Ҳар бир янги цикл аввалгисининг давоми, ривожига ҳисобланади. Цикллар машғулотнинг вазифалари, восита ва усуллари, машғулот ва мусобақа юкмасининг катталикларини тизимлаштиришга, машқ жараёнини энг мақбул тарзда таъминлашга имкон беради.

Ўз-ўзини текшириш учун савол ва топшириқлар.

1. Спорт машғулотлари нима?
2. Спорт машғулотларининг мақсад ва вазифалари, ўзига хос хусусиятлари нималардан иборат?
3. Спорт машғулотларининг воситалари деганда нима тушунилади?
4. Спорт машғулотларининг қандай воситалари мавжуд?
5. Спорт машғулотлари воситаларининг ҳар бирига таъриф беринг.
6. Қуйидаги тушунчаларнинг ҳар бирига тавсиф беринг: “усул”, “усулий йўл”, “усулий ёндашув”, усулий йўналиш”, “усулият”.
7. Ўқитиш (ўргатиш) усуллари таснифини очиб беринг.
8. Спорт машғулотларида қандай усуллар қўлланилади?
9. Қатъий чегараланган машқ усулларини очиб беринг.
10. Айланма машғулот, мусобақа ва ўйин усулларининг бири-биридан фарқи нимада?
11. Спорт машғулотининг тамойилларининг аҳамиятини очиб беринг.
12. Спорт машғулотининг ҳар бир тамойилига таъриф беринг.

Адабиётлар:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., Минск, 1980. – 256 с.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.

5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Матвеев Л.П. Основы обхей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под обхей ред. Проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.
9. Платонов В.П. Обхая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.– М.: «СААМ», 1995. – 445 с.
11. Теория и методика физического воспитания: Учебник/Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
12. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
13. Теория спорта /Под ред. Проф.В.Н. Платонова. – К.: Виха шк., 1987. – 424 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с., ил.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
17. Шох Ю.М. Круговая тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1966.

II БОБ. ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРЛАШ

2.1. Ёш спортчиларни жисмоний тайёрлаш тушунчаси, унинг аҳамияти, турлари, вазифалари ва воситалари

Ёш спортчиларни жисмоний тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, орга-низмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Замонавий спорт спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига юксак талаблар қўяди. Буни қуйидаги омиллар билан изоҳлаш мумкин:

1) Спортдаги ютуқларнинг ўсиб бориши ҳар доим спортчидан жисмоний қобилиятлар ривожининг янги даражасини талаб қилади;

2) Жисмоний тайёргарликнинг юқори даражаси машғулот ва мусобақа юкламаларини оширишнинг зарурий шarti.

Қўлланиладиган воситаларнинг таъсир кўрсатиш хусусияти ва йўналишига кўра жисмоний тайёргарликни умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) , ёрдамчи ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) турларига бўлиб ўрганилади.

Ёш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги (УЖТ) юксак натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

1) Ёш спортчилар организдақинг функционал имкониятлари-ни ошириш;

2) жисмоний сифатлар – куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик ва эгилувчанликни ривожлантириш;

3) ёш спортчилар организдақинг жисмоний ривожланиши-даги нуқсонларни йўқ қилиш.

УЖТ таркибига ниҳоятда турли-туман воситалар киради; улар сирасида снарядлар билан бажариладиган, шерикликда, махсус қурилмаларда амалга ошириладиган машқлар, ҳар хил спорт турлари – акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқаларга ҳос умумривожлантирувчи машқлар бор.

Ёш спортчиларнинг ёрдамчи жисмоний тайёргарлиги махсус жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган самарали фаолият учун зарур бўлган функционал асосни юзага келтиришга

мўлжалланади. У махсус йўналишга эга бўлиб, қуйидаги вазифаларни ҳал этишга қаратилган:

1) спортчининг танланган спорт турига хос ҳаракат фаолиятларида намоён бўладиган функционал имкониятларини ривожлантириш;

2) организмнинг юқори даражадаги махсус юкламаларга чидамлилиги қобилятини такомиллаштириш;

3) тикланиш жараёнларининг кечиш шиддатини орттириш.

Ёш спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ) танланган спорт тури бўйича мусобақа фаолиятининг хусусиятлари қўядиган талабларга қатъий риоя қилган ҳолда жисмоний қобилятларни ривожлантиришга қаратилган. Ёш спортчиларни махсус жисмоний тайёрлаш қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

1) танланган спорт тури учун хос бўлган жисмоний қобилятларни такомиллаштириш;

2) танланган спорт тури бўйича муваффақиятли техник-тактик такомиллашув учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини чуқурлаштириб ривожлантириш;

3) ихтисослаштирилган машқларни бажаришда кўпроқ қатнашадиган алоҳида мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёш спортчиларнинг МЖТ ҳаракат кўникмалари тизимидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилади. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мусобақа машқлари уларнинг спортчи организмга таъсирини кучайтирувчи ҳар турли мураккаблаштирувчи унсурлар билан биргаликда қўлланилади.

Жисмоний тайёргарликнинг барча турлари муайян ўхшашликларга эга. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт ихтисослиги билан чамбарчас боғлиқ. Машқ жараёнида жисмоний тайёргарликнинг бирор турига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратининг кучайишига тўсқинлик қилади. Ёш спортчиларнинг машғулотларида УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати қўйиладиган вазифалар, спортчиларнинг ёши, малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёнининг босқич ва даврлари, организмнинг айни пайтдаги ҳолатидан келиб чиқиб ўзгартирилади. Спортчининг малакаси ошиб борар экан, МЖТ воситаларининг ҳиссаси ортиб, УЖТ воситаларининг ҳажми шунга мувофиқ тарзда камайиб боради.

2.2. Жисмоний қобилиятларнинг умумий тавсифи. Жисмоний қобилиятлар ҳақида тушунча, улар намоён бўладиган асосий шакллар

Шахснинг жисмоний маданиятини шакллантириш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракатларни ва улар билан боғлиқ билимларни ўзлаштирибгина қолмай, ўз жисмоний қобилиятларини ҳам ривожлантирадидилар.

Ҳозирги вақтда инсоннинг ҳаракат имкониятларини тавсифлаш учун “жисмоний қобилиятлар” ва “жисмоний сифатлар” атама-ларидан фойдаланилади. Бу тушунчалар маълум маънода ўхшаш бўлсаларда, лекин бир хил эмаслар.

Афсуски, адабиётларда мазкур тушунчаларнинг таърифи ва ўзаро алоқаси ҳақида бирмунча қарама – қарши фикрларни учратиш мумкин.

Масалан, бир ҳолатда жисмоний қобилиятлар организмнинг ҳаракат фаолиятида иштирок этаётган ҳамда унинг таъсирини белгилайдиган функционал тизимлар лаёқатининг намоён бўлиш шакллари сифатида тушунилади (Г.Г. Наталов, 1977), бошқасида ҳаётда, айниқса, ҳаракат фаолиятида амалга ошириладиган ва асосини жисмоний сифатлар ташкил этадиган инсонга хос имкониятлар назарда тутилади (А.П. Матвеев, 1991); учинчисида қобилиятлар деганда, организмнинг руҳий – физиологик ва морфологик хусусиятларига асосланувчи ривожланган туғма қобилият нишонлари тушунилади (Е.П. Ильин, Б.В. Евстафьев, 1987).

Жисмоний қобилиятлар – инсоннинг у ёки бу мушак фаолияти талабларига жавоб берадиган ва унинг самарали бажарилишини таъминлайдиган руҳий-физиологик ҳамда морфологик хусусиятлари мажмуасидир.

Инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида жиҳатларини ифодалаш учун узоқ вақт “жисмоний (ҳаракатлантирувчи) сифатлар” деган атама қўлланилган. Ҳозир айрим муаллифлар уни “жисмоний сифатлар” тушунчасининг содда формаластик мазмуни туфайли илмий муомаладан чиқариб юборишни ва уларнинг ўрнига фақат “жисмоний қобилиятлар” атамасини қўллашни таклиф қилмоқдалар. Шунга қарамай, кундалик нутқда ва илмий-усулий адабиётларда мазкур атама анча кенг тарқалган. Шунинг учун, эҳтимол, бу икки тушунча орасидаги ўхшаш ва фарқли томонларни аниқлаш, улардан фойдаланиш вазиятларини белгилаб олиш ўринлидир.

Энг аввало, қайд этиб ўтиш керакки, “сифат” тушунчаси ҳар доим бирон-бир нарсага нисбатан қўлланилиб, унинг бошқа нарсалардан фарқлаб турадиган, моҳиятига хос белгисини ифодалайди, хусусан, буюм, хом ашё, озик-овқат маҳсулот, ҳаёт сифатлари, шахснинг, билимнинг сифати ва ҳоказо ҳақида шундай гапирилади. Жисмоний тарбия соҳасида ҳам бу атамадан худди шу маънода фойдаланиш лозим.

Демак, инсоннинг жисмоний сифатларини унинг ҳаракат имкониятларига хос баъзи хусусиятлар сингари жисмоний қобилиятлар намоён бўладиган у ёки бу шаклларга нисбатан қўллаб текшириш, яъни улар тўғрисида амалга ошириб бўлинган қобилиятлар асосида фикр юритиш мумкин.

Инсон сифат жиҳатидан бир-биридан фарқ қилувчи турли-туман қобилиятлар эгаси бўлиши мумкин. Айнан шу турли жисмоний қобилиятларнинг сифатий ўзига хослиги унинг жисмоний сифатлари тўғрисида гувоҳлик беради. Турмушда, жисмоний тарбия ва спортда инсон қобилиятларининг сифатига хос хусусиятлар “кучли”, “тезкор”, “чаққон”, “эгиловчан” деган ибораларда ўз аксини топган. Бу сифатларнинг ҳаётдаги аҳамияти уларни айириб кўрсатиш мезони ҳисобланган. Аслида, жисмоний сифатлар алоҳида жисмоний қобилиятларнинг эришилган даражаси, уларнинг аниқлиги, ўзига хослиги, аҳамияти ифодаси саналади. Масалан, инсоннинг куч қобилиятларини олайлик. Улар мушакларнинг зўриқиш даражаси юқори, қисқариш тезлиги эса нисбатан унча катта бўлмаган куч машқларида намоён бўлади. Асли куч қобилиятлари “суёт куч”, “сиқувчи куч”, “статик куч” каби куч сифатларини тавсифлайди. Тезлик-куч қобилиятлари мушакларнинг жиддий зўриқиши ва уларнинг юқори қисқариш тезлигини талаб этувчи машқларда юзага чиқади. Тезлик-куч қобилиятларининг ривожланиши, энг аввало “портловчи” куч деб аталадиган сифатда акс этади.

Юқорида тилга олинган куч сифатлари инсоннинг куч қобилиятларини яхлит тарзда аниқлаш ва фарқлашга имкон беради. Худди шундай бошқа жисмоний қобилиятларнинг ҳам сифат тафовутларини ифодалаш мумкин. Жисмоний қобилиятлар ва сифатлар орасида кўп маъноли боғлиқлик бор. Бир хил қобилият турли жисмоний сифатларни намоён қилиши, турли қобилиятлар эса улардан фақат биттасини тавсифлаши мумкин. Масалан, «эпчил» сифати асосида кўпгина қобилиятлар: мувофиқлаш, тезкорлик, куч ва бош-

қалар ётади. Тезлик-куч қобилиятлари фақат «куч» эмас, «тезкорлик» сифатида ҳам ўз аксини топади.

Шундай қилиб, инсоннинг жисмоний сифатлари жисмоний қобилиятлари билан узвий боғлиқ бўлиб, турли ҳаракатлар чоғида уларнинг намоён бўлиш хусусиятлари билан белгиланади, жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш ва намоён бўлиш даражасига бир томондан атроф-муҳит омиллари (турмушнинг ижтимоий-маиший шароитлари, иқлимий ва географик шароит машғулот ўтказиладиган жойларнинг моддий таъдақланганлиги, уларни ривожлантириш усулияти ва ҳ.к.), иккинчи томондан эса организмнинг турли таъсирларга ўзига хос реакцияси билан боғлиқ бўлган ирсий омиллар («мотор» қобилият нишонлари) таъсир ўтказиши, жисмоний қобилият нишонлари сифатида инсон организмнинг анатомик, физиологик ва руҳий хусусиятлари юзага чиқади. Бирор-бир фаолиятни бажариш жараёнида “мотор нишонлар” организмнинг мослашиш ўзгаришлари асосида такомиллашиб, тегишли жисмоний қобилиятларга айланади.

Таъкидлаш зарурки, “мотор нишонлар” кўп функцияли бўлиб, мушак фаолияти шароитларига қараб у ёки бу йўналишда ривожланиши ва у ёки бу шаклдаги жисмоний қобилиятлар ривожини таъминлаши мумкин. Профессор Ю.В. Верхошанскийнинг фикрича, бундай шакллар ҳаракат фаолияти турлари қанча бўлса, шунча кўп бўлиши мумкин, чунки уларнинг ҳар бирига ўзига хос тузилиш, ҳаракатларнинг мақсадли йўналтирилганлиги, мушаклар мувофиқлаши, организм фаолияти режими ҳамда унинг қувват билан таъдақланиши каби хусусиятлар хосдир. Шу сабабли ҳам организмдан чидамлилиқ ёки ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантиришга жавобгар бўлган қандайдир алоҳида механизмларни излаш бефойда. Уларнинг такомиллашуви асосида инсон организмнинг морфофункционал ихтисослашувига олиб келадиган мослаштирувчи таъсир, бутун бир адаптив реакция ётади. Морфофункционал қайта қуришлар организмни тўлалигича қамраб олади. Бироқ бу энг кўп даражада ва биринчи навбатда асосий иш юкламасини кўтарадиган мушак гуруҳлари ҳамда уларнинг иш қобилиятини таъминловчи физиологик тизимларга тааллуқлидир. Функционал ихтисослашувнинг бундай танлаш хусусияти, асосан, организмнинг маълум фаолият шароитидаги иш режимида, унинг яққол намоён бўлиш даражаси эса жисмоний юкламаларнинг шиддати ва ҳажмига боғлиқ.

Ҳозирги вақтда жисмоний қобилиятларни беш асосий турга ажиратиш қабул қилинган: куч, тезкорлик ва мувофиқлаш қобилиятлари, чидамкорлик ва эгилувчанлик. Уларнинг ҳар бири ҳаракат фаолиятининг ҳар хил турларида хилма хил шаклларда намоён бўлади.

2.3. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосий қонуниятлари

Барча жисмоний қобилиятларнинг йўналтириб ривожлантирилишига хос қатор қонуниятлар мавжуд. Улар таркибига қуйидагилар киради:

I. Ҳаракат – жисмоний қобилиятлар ривожланишининг етакчи омили. Қобилиятларнинг шаклланишида ҳам туғма, ҳам атроф муҳит омиллари катта аҳамиятга эга. Бироқ тенг шароитларда жисмоний қобилиятларнинг ривожланишида инсоннинг руҳий-физиологик табиатини такомиллаштиришга қаратилган ҳаракат фаоллиги ҳал қилувчи рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланган кишиларда турли аъзолар ва тизимларнинг морфологик ҳамда функционал кўрсаткичлари, ҳаракат тайёргарлиги умуман юқори бўлади. Организмнинг функционал ва морфологик такомиллашуви учун зарур омил сифатида фаолият, машқнинг аҳамиятини биринчи бор Жан Ламарк кўрсатиб берган эди. Ўзининг “Биринчи қонуни” бўлмиш “машқ қонунини” тузар экан, у ёзган эди: “Бирон-бир аъзодан тез-тез ва сусайтирмай фойдаланиш аста-секин шу аъзони мустаҳкамлайди, ривожлантиради, йириклаштиради ва унга қанча муддат фойдаланилса, шунча узокқа етадиган куч ато этади, аъзодан мунтазам фойдаланмаслик эса уни сездирмай заифлаштириб қўяди, таназулга олиб келади, изчил равишда қобилиятларни торайтириб, охир-оқибат унинг йўқолиб кетишига сабаб бўлади”. Шу тариқа Жан Ламарк тирик табиатнинг умумий қонунларидан бирини ифодалаб берди. Бу қонуннинг яна ҳам чуқурроқ ўрганилишига кейинчалик П.А. Лесгафт, А.А. Ухтомский, И.П. Павлов, Г.Ф. Фольборг, Н.Н. Яковлев ва бошқалар катта ҳисса қўшдилар.

II. Қобилиятлар ривожининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги. Жисмоний қобилиятлар уларнинг намоён бўлишинигина эмас, уларни бажаришнинг муайян режимини ҳам талаб қиладиган фаолият жараёнида ривожланади. Режим деганда, бир машғу-

лот ёки машғулотлар тизими доирасида қандайдир жисмоний машқларнинг бажарилиши ва улар орасидаги дам олиш тушунилади. Керакли тартибни ўрнатишда, энг аввало, инсоннинг иш қобилиятидаги босқичлар тебраниши муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида организмнинг қувват ва функционал заҳиралари сарфи билан боғлиқ ҳолда ишчанлик қобилияти даражаси пасаяди.

Дам олиш чоғида (машқ тугатилгач) ишчанлик қобилиятининг тикланиши юз беради. Инсон организми бу вақтда бир неча ҳолатларни: ишчанлик қобилияти сусайган босқични; ишчанлик қобилияти тўла тикланган босқични ва, ниҳоят, ўта тикланган, яъни ишчанлик қобилияти кучайган босқични босиб ўтади. Санаб ўтилган босқичларнинг ҳар бири бошқа шароитлардан ташқари, бажарилган ишнинг хусусиятлари, шиддати ва давомийлигига боғлиқ бўлган муайян узунликка эга бўлади.

Ҳар бир кейинги машқ дам олишнинг қайси босқичида такрорланишига қараб, ҳаракат фаоллигининг уч асосий режимини ажратиб кўрсатиш мумкинки, улар жисмоний сифатларнинг ривожланишига ҳар хил таъсир кўрсатади:

1-режим: бунда дарсдаги ҳар бир кейинги машқ қисқа муддатли дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланмаган босқичда такрорланади. Ишчанлик қобилиятининг барча кўрсаткичлари мунтазам пасайиб боради. Иш ва дам олишнинг бундай навбатлашиш режими чидамлилиқнинг ривожланишига мосдир.

2-режим: ҳар бир кейинги машқ организмнинг бир қанча функционал кўрсаткичларини фаолият кўрсатишдан аввалги даражага қайтарадиган дам олиш оралиқлари билан, яъни ишчанлик қобилияти тўла тикланган босқичда такрорланади. Бундай режим тезкорлик, куч ва мувофиқлаш имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган дарсларга хос бўлади.

3-режим: бунда ҳар бир кейинги машқ ишчанлик қобилияти ортиғи билан тикланган босқичга мос келувчи анча узоқ муддатли дам олиш оралиқлари билан такрорланади. Бундай режимда машқ такрорлангани сайин инсоннинг ҳаракат имкониятларида ҳар томонлама ўзгаришлар кузатилади – мушак кучи ва тезкорлик ошиб, чидамлилиқ пасаяди.

III. Жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичлиги. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш динамикасида –

бир хил юкламаларни узоқ муддат давомида, кўп маротаба бажаришда – учта нисбатан мустақил босқични шартли равишда айириб кўрсатиш мумкин:

Биринчи – қобилиятларнинг ривожланиш даражасини ошириш;

Иккинчи – қобилиятларни ривожлантиришда максимал кўрсаткичларга эришиш;

Учинчи – жисмоний қобилиятларни ривожлантириш кўрсаткичларининг пасайиши;

Биринчи босқичда юклама қўллаш натижасида организмда ҳар томонлама мослаштирувчи ўзгаришлар юз беради, улар ҳаракат фаолияти хусусиятлари билан боғлиқ жисмоний қобилиятларнинг ўсишига ва функционал имкониятларнинг аста-секин кенгайишига сабаб бўлади.

Иккинчи босқичда мослаштирувчи ўзгаришлар ўсиб боргани сайин стандарт юклама организмда тобора камроқ функционал силжишларга сабаб бўлади. Бу мослаштирувчи жараёнларнинг турғун адаптация босқичига ўтганлигидан дарак берувчи бир белгидир. Тегишли қобилиятларнинг намоён бўлиши асосида ётувчи тана аъзолари ва тизимларининг имкониятлари жиддий тарзда кенгайиб боради. Уларнинг фаолиятида тежамлилик ва ўзаро мувофиқлашув кучаяди. Буларнинг барчаси қобилиятларнинг максимал даражада намоён бўлиши учун шароит яратади.

Учинчи босқичда мазкур юклама организмдаги функционал имкониятларнинг кенгайиши туфайли мослаштирувчи силжишларни юзага келтирмай қўяди, яъни унинг ривожлантирувчи таъсири ё пасаяди, ёки умуман йўқолади. Қобилиятлар ривожини яна давом этиши учун қўлланиладиган юкламаларнинг хусусиятлари ва мазмунини ўзгартириш (бошқа машқлар танлаш, иш шиддатини ошириш, унинг давомийлиги ёки машқларни бажариш шароитларини ўзгартириш), шу тариқа жисмоний қобилиятлар учун янги, юқори-роқ талаблар қўйиш зарур. Бошқача айтганда, қобилиятлар ривожини гўёки биринчи босқичга ўтказиш керак.

IV. Қобилиятлар ривожининг нотекис ва гетерохронлиги (турли вақтга мансублиги). Ривожланишнинг нотекислиги бир босқичдаги жисмоний қобилият кўрсаткичларининг ўсиш даражаси бошқалардагига қараганда анча жиддий бўлиши мумкинлигини билдиради. Бу унча катта бўлмаган вақт кесмалари (масалан, бир неча ҳафта, ойлик дарслар) учун ҳам, умуман ривожлантириш жара-

ёни учун ҳам (айтайлик, бир неча йиллик машғулотлар учун) тўғри бўла олади. Одатда, жисмоний қобилиятларнинг энг кўп ўсиши жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг бошланғич даврида кузатилади. Бирон – бир қобилиятнинг ривожланиш даражаси кўтарила борар экан, унинг ўсиш суръати пасаяди. Жисмоний қобилиятлар ривожли уларнинг ўсиш суръати пасайиши билан боғлиқ экан, зарур силжишларга эришиш учун ривожланишнинг ҳар бир кейинги босқичида тобора кўп вақт керак бўлаверади.

Жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш кўрсаткичлари ўзгаришларида (ўсишида) гетерохронлик (турли вақтга мансублик) ходисаси кузатилади. У алоҳида жисмоний қобилиятларнинг шиддатли ўса бошлашига мос келадиган лаҳзаларнинг вақт нуқтаи назаридан ўзаро мувофиқ келмаслигида намоён бўлади. Махсус тадқиқотлар ва амалий тажриба шуни кўрсатадики, инсон ҳаётининг муайян ёш даврида қобилиятлар ривожига таъсир кўрсатадиган қулай имкониятлар мавжуд бўлади, чунки улардан айримларининг ўсиш суръатлари бошқа ёш даврларидагига нисбатан анча юқори бўлади. Бу даврларни одатда сенситив (ҳиссий) ёки критик деб атайдилар, чунки улар организмнинг ривожланишида алоҳида аҳамиятга эга.

Айрим қобилиятларнинг ривожланишида жисмоний тарбиянинг энг кучли таъсири уларнинг жадал суръатда табиий ривожланиши даврига мос келиши аниқланган. Бошқа ёш даврларида мазкур қобилиятга педагогик таъсир кўрсатишнинг самарадорлиги нейтрал ёки ҳатто салбий бўлиши ҳам мумкин. Шунинг учун муайян жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришда энг қулай ёш даврларини ўтказиб юбормаслик жуда муҳим, чунки кейинроқ буни амалга ошириш анча қийин кечади.

Болаларда алоҳида жисмоний қобилиятларнинг жадал ривожланиш даврлари расмда кўрсатилган. Кўришиб турибдики, уларнинг ҳар бири ўз сенситив даврига эга. Бу даврларнинг вақт чегаралари ўғил ва қиз болаларда бир хил эмас. Одатда, кўшгина қобилиятларнинг жадал ривожлана бошлаши вақти нуқтаи назаридан қизлар ўсмир болалардан 1-2 йилга олдинда борадилар.

Таъкидлаш зарурки, турли муаллифларнинг илмий-усулий адабиётларида у ёки бу қобилият ривожланишининг ҳар хил сенситив даврлари кўрсатилганлигига дуч келиш мумкин. Бундай тафовутларнинг бир неча сабаби бўлади:

1. Бирон-бир қобилиятни ўлчаш учун бир хил бўлмаган тестлардан фойдаланиш.

2. Жисмоний қобилиятлар кўрсаткичларининг ўсиш суръатларини аниқлаш учун турли ёндашув ва формулаларни қўллаш.

3. Текшириш учун танлаб олинган синалувчиларнинг бир турли эмаслиги (текширилаётган кишилар сонининг турличалиги, уларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлик даражаси, умумий фаолият режими ва бошқаларнинг бир хил эмаслиги).

V. Қобилиятлар ривожланиш кўрсаткичларининг қайтарилувчанлиги. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида эришиладиган функционал ва тузилишга хос ўзгаришлар қайтарилувчан бўлиб, улар тескари ривожланиши ҳам мумкин. Шуғулланишда нисбатан қисқагина узилиш бўлса кифоя, шу заҳоти функционал имкониятлар даражаси пасая бошлайди, тузилишга хос белгилар тескари томонга ривожлана боради ва оқибатда жисмоний қобилиятларнинг кўрсаткичлари ҳам пасаяди. Биринчи навбатда, тезлик қобилиятлари, кейинроқ куч ва охирида узоқ муддатли фаолиятга чидамлилиқ қобилиятлари сусаяди. Спортчиларни кузатиш шуни кўрсатадики, 5 ой давом этган машғулотларни тўхтатиш ҳаракатлар максимал суръатининг дастлабки даражасига 4-6 ойдан сўнг, мушак кучи максимал суръатининг дастлабки даражасига 18 ойдан сўнг, чидамлилиқнинг худди шундай кўрсаткичига эса 2-3 йилдан сўнг олиб келади.

VI. Жисмоний қобилиятларнинг кўчиши. Турли жисмоний қобилиятлар бир-бирлари билан чамбарчас алоқада ривожланади. Бир қобилиятнинг ривожланиш даражасидаги йўналтирилган ўзгариш бошқасининг ривожланиш даражасида ўзгаришлар содир бўлишига олиб келади. Бу ҳодиса “*жисмоний қобилиятларнинг кўчиши*” деб аталади.

Кўчиш ижобий ва салбий бўлиши мумкин. Ижобий кўчишда бир қобилиятнинг ривожланиши бошқасининг такомиллашувига таъсир кўрсатади. Масалан, “портловчи” кучнинг ортиши – ҳаракатлар тезлигига. Салбий кўчишнинг хусусияти шуки, бир қобилиятнинг ривожланиши иккинчисининг ўсишини секинлаштиради ёки унинг ривожланиш даражасини пасайтиради.

Кўчиш бир таркибли ва ҳар хил таркибли бўлади. Бир таркибли кўчишда бир хил қобилият даражасининг қўлланилаётган ва қўлланилмаётган машқлар орқали ортиши кузатилади. Масалан, осилиб турган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш орқали куч чидамлилиги

ортади; худди шу қобилият қўлга таянган ҳолда уларни букиб-ёзиш чоғида ҳам ривожланади. Ҳар хил таркибли кўчишда бир қобилиятнинг ривожланишига олиб келадиган машғулот худди шу қатори бошқа жисмоний қобилиятлар даражасининг ҳам ўзгаришига олиб келади. Масалан, блокли қурилмада шуғулланганда қўл букувчиларининг изометрик кучи ортар экан, бу куч чидамлилигининг ҳам ошишини таъминлайди.

Кўчиш яна икки томонлама (масалан, агар куч қобилиятлари ривожлантирилганда, тезлик қобилиятлари ҳам такомиллашса, тезлик қобилиятлари такомиллаштирилганда эса куч қобилиятлари ҳам ривожланиб боради) ва *бир томонлама* (масалан, ҳаракат тезкорлиги ривожлантирилганда, реакция вақти ҳам такомиллашади, лекин реакция вақтини яхшилашга йўналтирилган машқлар ҳаракат тезкорлиги ривожига мутлақо таъсир кўрсатмайди) бўлади.

Ниҳоят *тўғридан тўғри ва билвосита* кўчиш турлари ажратилади. Тўғридан – тўғри кўчишда бир қобилиятнинг ривожланиш даражаси кўтарилса, бу бошқа қобилиятнинг ривожига бевосита акс этади. Масалан, қисқа масофаларга югурувчилар оёқ мушакларининг тезлик – куч тайёргарлиги даражаси ортса, югуриш тезлиги ҳам кучаяди. Билвосита кўчишда қобилиятнинг такомиллашуви учун фақат шароит яратилади. Масалан, спринтер оёқларининг максимал кучи тезкор югуриш натижаси билан ҳеч қандай тўғридан-тўғри алоқага эга эмас.

Лекин унинг сакраш машқлари билан боғлиқлиги борки, уларнинг натижалари, ўз навбатида, тезкор югуриш билан анча мустаҳкам алоқада ҳисобланади. Шунинг учун оёқларнинг максимал кучини ривожлантиришга йўналтирилган дарслар тезлик-куч қобилиятлари учун функционал база яратишга ёрдам беради, улар эса пировард натижада югуриш тезлигини белгилайди. Кўчиш турларининг таъсири кўпгина спорт турларида махсус ва умумий жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал этишда қўлланилади.

Бир хил қобилиятларнинг бошқаларига кўрсатадиган таъсир кучи ва хусусиятлари кўп жиҳатдан қуйидаги омилларга боғлиқ:

1. Педагогик таъсиротнинг устун йўналишлари ва уларни ривожлантириб навбатлашга (масалан, тезлик ва куч, чидамлилиқ қобилиятларини баробар талаб қилувчи машқлардан иборат дарс улардан фақат биттасини ҳатто икки баробар оширилган юклама билан ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кўра яхшироқ натижа беради).

2. Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёрлик даражасига (жисмоний тайёрлик даражаси паст бўлганда, бир қобилиятнинг ривожланиши одатда бошқаларининг ҳам ривожланиш даражаси ортишига олиб келади, бироқ кейинчалик қобилиятларнинг бундай мувозий тарзда ўсиши тўхтаб қолади).

Жисмоний қобилиятларнинг “кўчиши” жиддий педагогик аҳамиятга эга. Шу ҳодиса туфайли жисмоний машқларнинг нисбатан тор доираси билан шуғулланган ҳолда ҳаракат фаолиятининг ҳар қандай турини муваффақиятли ўзлаштириб олиш мумкин. Бу имконият жисмоний тарбия амалиётида кишиларни меҳнат, спорт фаолиятига, ҳарбий ишга тайёрлашда қўлланилади.

VII. Ҳаракат малакалари ва жисмоний қобилиятларнинг ўзаро алоқаси ва бирлиги. Жисмоний қобилиятлар фаолият чоғида намён бўлар экан, уларни ҳаракат малака ва кўникмаларидан айри ҳолда тасаввур этиб бўлмайди. Инсоннинг у ёки бу ҳаракат фаолиятини қай даражада ўзлаштириб олганига қараб тегишли жисмоний қобилиятларини юзга чиқариш даражаси ҳам ўзгаради.

2.4. Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш тамойиллари

Ҳаракатга ўргатиш ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш жараёнлари, уларнинг таъсир объекти битта – жисмоний машқларни бажараётган муайян одам бўлишига қарамай, турли қонуниятларга бўйсунди. Қонуниятларнинг ўзига хослиги уларни рўёбга чиқариш учун тегишли педагогик (усулий) амалларни талаб қилади: ҳаракатларга ўргатиш учун – бир хил педагогик тамойиллар, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш учун бошқалари. Айтмоқчи, ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда бу педагогик жараённинг алоҳида хусусиятларидан ҳисобланади.

Жисмоний тарбия соҳасида педагогик жараённи олиб борувчи киши уни фақат таълим ва тарбия тамойилларига эмас, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш тамойилларига мувофиқ равишда қуриши керак бўлади. Бунда шуни ҳисобга олиш лозимки, жисмоний машқларга ўргатиш тамойиллари ягона талабларни ўзида акс эттиради: ҳар қандай педагогик жараён онглилик, фаоллик ва бошқа тамойиллар асосига қурилиши зарур. Аммо мазкур тамойилларнинг аниқ рўёбга чиқарилиши (яъни восита ҳамда усулларнинг танланиши) ҳал этиладиган вазифаларга (ё ўргатишнинг, ёки жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг вазифаларига) мувофиқ бўли-

ши шарт. Дейлик, ҳаракат фаолиятини ўргатишда тадрижийлик тамойили ҳозирловчи машқлар тизими қуриш орқали, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда эса жисмоний юклама тизими қуриш орқали амалга оширилади.

Демак, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг ҳар қандай усулияти дидактик тамойилларнинг ўзига хос тарзда амалга оширилишини кўзда тутиши лозим. Ҳаракатларга ўргатиш ўрганувчига берилаётган жисмоний юкламаларнинг таъсирига боғлиқ экан, организмнинг тахмин қилинаётган юкламаларга жавоб таъсири қонуниятларини ҳисобга олиш эҳтиёжи пайдо бўлади. Шунинг учун ҳам инсоннинг ҳолати билан жисмоний юкламаларнинг уларни вақт нуқтаи назаридан ташкил этиш билан боғлиқ тарздаги алоқалари қонуниятларини ифодаловчи алоҳида, ўзига хос тамойиллар мавжуд.

1. Педагогик таъсиротнинг мунтазамлиги тамойили.

Мазкур тамойил инсоннинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш учун жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиши заруриятини кўзда тутади. Чунки қобилиятлар, аввало, ўзлари намоён бўладиган фаолият жараёнида ривожланадилар ва такомиллашадилар. Мазкур тамойил асосида шундай қонуниятлар ётадики, улар инсон организмда ҳаракат ҳамда фаолиятларнинг такрорий таъсири, ишчанлик қобилияти тикланишининг ҳар бир босқичида иш ва дам олишнинг турлича навбатлашуви қандай акс этишини, шунингдек, машғулотлар орасида ўзини оқламайдиган даражадаги узоқ муддатли танаффуслар юз берганда, қобилиятлар ривожининг қайтарилувчанлигини тавсифлайди.

Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда таъсиротларнинг мустақиллиги алоҳида дарс доирасида у ёки бу машқларни зарур тартибда бажариш, шунингдек, маълум вақт мобайнида (ҳафта, ой, чорак, йил ва ҳ.к.) дарс ва улар орасидаги дам олиш оралиқларини тўғри навбатлаш орқали таъминланади. Алоҳида дарсда ҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажариш ҳамда дарсларнинг ўзини такрорлаш натижасида инсон организмда функционал силжиш юз бериб, улар тегишли таъсири тавсифлайди. Ҳар бир машқни бажаргандан сўнг ёки дарс якунида организмда содир бўладиган ўзгаришларни тез муддатли (*яқин*) таъсир сифатида белгилайдилар. Бу таъсир дарҳол йўқ бўлмайди, у маълум муддат сақланиб туради. Аввалги дарс тугаганидан кейинги дарс бошлангунига қадар организмнинг ҳолатида кузатиладиган барча ўзгаришлар четга

сурилган ёки *шакли ўзгартирилган таъсир* деб аталади. Агар дарслар орасида ҳаддан ташқари узоқ танаффус бўлса, бу таъсир умуман йўқолиб кетиши мумкин, бу эса жисмоний қобилиятлар ривожда жиддий тарзда акс этмайди. Шунинг учун жисмоний қобилиятлар кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар бўлиши ёки уларнинг эришилган даражасини саклаб қолиш учун танаффусларга йўл қўймаслик керак, улар дарсларнинг ижобий таъсирини йўққа чиқаради. Бошқача айтганда, педагог педагогик жараёни шундай куриши керакки, ҳар бир аввалги дарснинг “излари” кейинги дарснинг таъсири устига “қопланиши” (унга қўшилиши) зарур. Бундай иш олиб бориш натижасида *жамғарилувчи (тўпланувчи) таъсир* юзага келади, организмда мослашиш билан боғлиқ чуқур қайта куришлар амалга ошиб, улар танаъзолари ва тузилмаларнинг сифат жиҳатидан янги функционал даражага ўтишига эришиш имконини беради.

Демак, мунтазамлик тамойилини амалга жорий этишда жисмоний қобилиятлар ривожланишининг асосини ташкил этувчи функционал ҳамда тузилишга оид мослашув жараёнларининг узлуксизлиги, яъни доимийлигини таъминлаш лозим. Бунга, энг аввало, ҳар бир қобилиятни такомиллаштириш учун энг мақбул саналган ҳаракат фаоллиги режимига риоя қилиш орқали эришилади, унинг асосида эса, маълумки, иш ва дам олишни у ёки бу тарзда навбатлаш тартиблари ётади.

2. Педагогик таъсиротлар натижасини ўстиришда юксалтириб бориш ва мослаштирув – адекват чегаравийлиги тамойили. Мазкур тамойил жисмоний қобилиятлар ривожланишининг босқичма-босқичлиги ва бир текисда бормаслиги қонуниятларига асосланади. Бу тамойилга кўра, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш жараёнида иккита, бир қарашда ўзаро зид йўналишларни уйғунлаштириш зарур бўлади.

Аста-секин, даражама-даража, яъни тадрижий равишда юкламани ҳам алоҳида бир машғулотда, ҳам қатор машғулотлар домида ошириб бориш инсон организмдақинг уларга мослашишини осонлаштиради, содир бўлаётган мослашув жараёнларини чуқурлаштиради ва мустаҳкамлайди, шу тариқа юкламаларнинг янги, юқориқ даражасига ўтиш учун шароит яратишга ёрдам беради. Организмдаги аъзолар ва тизимларнинг жисмоний имкониятларига мос келмайдиган, ҳаддан ташқари баланд талаблар қўйиш, жисмоний қобилиятларни тез ўстиришга уриниш (жадаллаштирилган

машғулотлар) тескари таъсир кўрсатиб, саломатлик учун зарарли бўлиши ҳам мумкин.

Шуни ёдда тутиш керакки, юклама таъсирида организмдаги турли аъзолар, тизим ва функцияларнинг морфологик такомиллашуви суръатлари бир хил бўлмайди. Демак, шуғулланиш жараёнида турли йўналишдаги машқларни қўллаш ҳар бир ҳолатда юкломанинг ўзига хос тарзда ошириб борилишини талаб қилади. Масалан, “шпагат” машки учун бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширишда жиддий ютуқларга 3 ойлик машғулотлар давомида эришиш мумкин, ҳаракат аппаратининг бир неча мушак гуруҳларидагина ҳажмни сезиларли катталаштириш учун камида 6 ой зарур бўлади. Айни вақтда юрак-қон томир ва нафас тизимлари фаолиятини яхшилаш мақсадида 10-12 ой давомида мунтазам шуғулланиш керак. Жисмоний қобилятлар хусусида сўз борганда, бу тафовутларни содда қилиб қуйидагича ифодалаш мумкин: эгилувчанлик кун сайин ортиб боради; куч – ҳафта сайин; тезкорлик – ой сайин; чидамлик эса йил сайин.

Юкломаларни ошириб боришдаги тадрижийлик чегаравий (максимал) юкломаларнинг қўлланилишини истисно этмайди, балки кўзда тутаяди. Бундай юкломалар муайян шароитларда жисмоний қобилятларнинг ривожланиш даражасида жуда юқори ижобий ўзгаришларга сабаб бўла олади. Чегаравий юклама деганда, инсон организмдакинг функционал захираларини тўла сафарбар этадиган, лекин унинг мослашиш имкониятлари чегарасидан чиқмайдиган юклама тушунилади. У организмнинг меъёрида фаолият кўрсатишига зарар келтирмайди, унинг ҳаддан зиёд зўриқишига сабаб бўлмайди. “Чегаравий” юклама тушунчаси нисбий маънога эга: тайёрликнинг бир даражасида чегаравий ҳисобланган юклама бошқасида бундай саналмайди. Шу тариқа мунтазам машғулотлар жараёнида организмнинг функционал имкониятлари ортиб борар экан, илгари максимал бўлган юклама одатдагига айланиб боради.

Шундай қилиб, максимал юкломанинг ҳақиқий кўрсаткичларини инсоннинг муайян жисмоний ҳолатига нисбатангина аниқлаш мумкин.

Албатта, жисмоний қобилятларни ривожлантиришда максимал юкломаларни шуғулланувчиларда тегишли тайёргарлик мавжуд бўлганда, уларнинг ёшини, алоҳида хусусиятларини, шунингдек, юкломаларнинг ҳам ўзига хос жиҳатларини эътиборга олган, бошқа тамойилларга риоя қилган ҳолда қўллаш зарур.

Жисмоний юкламанинг катталиги унинг ҳажми ва шиддати билан тавсифланади. Шунга кўра юклама иш ҳажмини ошириш ёки уни бажариш шиддатини кучайтириш ёхуд бир вақтнинг ўзида ҳар иккала кўрсаткични ўзгартириш ҳисобига амалга оширилади. Амалиётда юкломани тадрижий равишда орттириб боришнинг турли шаклларидан фойдаланилади: тўғри чизиқли, кўтарилувчи, поғонали, тўлқинсимон ва сакровчан равишда орттириш.

3. Турли хусусиятли педагогик таъсиротларни вақт мобайнида оқилона тақсимлаш ва уйғунлаштириш тамойили.

Бу тамойил бир машғулот доирасида ҳам, машғулотлар серияси доирасида ҳам катталиги ва йўналиши жиҳатидан турлича юкломаларнинг ўзаро алоқаси ҳамда навбатлашув тартибининг оқилона асосланиши, мақсадга мувофиқлигига риоя қилинишини талаб этади. Уни жорий этиш учун иш ва дам олишни навбатлаш негизида ётувчи қонуниятларни ҳамда жисмоний қобилиятларнинг “кўчиши” қонуниятларини ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш жараёнида кўпроқ танлаб таъсир қилувчи ва мажмуали тавсифдаги, ҳар хил – катта, ўрта ва кичик юкломалардан фойдаланиш мумкин. Биринчи тилга олинган юкломалар асосан алоҳида қобилиятларни, масалан, тезкорлик ва куч қобилиятларини, кейингилари эса турли фаолият чоғида тезкорлик ва чидамлилик имкониятларини изчил ёки мувозий тарзда (айни бир вақтда) такомиллаштиришни кўзда тутаяди.

Алоҳида машғулот ёки машғулотлар серияси давомида маълум бир қобилиятни ривожлантиришда бир хил йўналишдаги юкломалардан фойдаланиш инсон организмга мажмуали юкломаларга қараганда анча чуқур, лекин чегараланган таъсир кўрсатиши исботланган. Амалиётда танлаб таъсир кўрсатувчи юкломаларнинг турли уйғунликдаги вариантлари кўп учрайди. Масалан, бир машғулот мобайнида чанғичи-пойгачининг аэроб чидамлилигини ривожлантириш учун фақат моторли чанғиларда ҳаракатланишдан фойдаланиш мумкин. Лекин бу машқни турли усуллар режимида бажариш лозим: дастлаб оралиқли, кейин эса бир меъёрли усул қўлланилади ёки, аксинча, бир усулдаги машғулот тузилишида бир йўналишли ҳар хил воситалар мажмуасидан фойдаланиш мумкин.

Мажмуали йўналишдаги юклама организмга анча кенг, аммо юзакироқ таъсир кўрсатади. Турли қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган мажмуали йўналишдаги юкломаларни қўллашда, биринчи навбатда, қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

1) оқилона изчилликни, яъни ҳар хил қобилиятларни ривож-лантиришга кўмаклашадиган юкламаларни машғулотга киритиш тартиби ва кетма-кетлигини аниқлаб олиш;

2) юкламалар ҳажми ва шиддатининг оқилона нисбатини танлаш.

Маълумки, тезкорлик хусусиятига эга бўлган юкламалар чидамликнинг кўпроқ намоён этилишини талаб қиладиган юкламалар учун қулай физиологик шароит яратади. Улар эса ўзидан кейин бир неча соат мобайнида (агар жиддий ўсиш юз берган бўлса), тезкорлик машқларининг бажарилишига салбий таъсир кўрсатадиган “из” қолдириб кетади. Яна шу ҳам аниқланганки, тезкорлик юкламалари куч хусусиятларига эга бўлган таъсиротлар билан яхши уйғунлашади, бунда ижобий давомли таъсир маълум шароитда, яъни куч машқлари тезкорлик машқларидан аввал бажарилгандаги ҳолатда ҳам, уларнинг тескари кетма-кетлиги ҳолатида ҳам амал қилиши мумкин.

Шунинг учун мажмуали машғулотларда юкламанинг энг мақбул кетма-кетлигини танлашда уларнинг асосий йўналишига қараб қуйидаги тартибда қўллаш мумкин:

КУЧ => ТЕЗЛИК => ЧИДАМЛИЛИК

ёки

ТЕЗЛИК => КУЧ => ЧИДАМЛИЛИК

Бу тартиб алоҳида машғулот ичидаги машқлар кетма-кетлиги учун ҳам, ҳафталик ёки унга давомийлиги жиҳатидан яқин циклардаги машғулотлар кетма-кетлиги учун ҳам тўғри ҳисобланади. Албатта, кўрсатилган тартиб жисмоний тарбия ва спорт амалиётида ягона эмас. Бир қатор омилларга (шуғулланувчиларнинг тайёрлиги, қўлланилаётган юкламаларнинг катталиги ва ўсиб-ўзгаришлари, машғулотларнинг умумий йўналиши ва ҳ.к.) боғлиқ равишда уйғунлаштиришнинг бошқача тартиблари ҳам учраши мумкин.

Ҳар бир муайян ҳолатда юкламаларнинг ҳажми ва шиддати тўғрисидаги масала уларнинг хусусиятлари, йўналиши ва қўлланишидаги изчиллигини, шуғулланувчиларнинг функционал ҳолати, ўзига хос алоҳида жиҳатларини эътиборга олиб ҳал этилади. Юкламаларни мажмуали – мувозий тарзда ташкил этишга хос хусусиятлардан бири тайёргарликнинг қандайдир босқичида бир вақтнинг ўзида асосан ҳар хил йўналишдаги юкламалар таъси-

ротидан фойдаланишдир. Бундай ташкил этиш тизими, иш ҳажми ёки шиддати ортишига қарамай, организмга бир меъёрли, ялпи таъсир кўрсатади. Бунда юкламанинг махсус таркибий қисмларига организмнинг табақалаштирилган мослашув реакциялари суст ифодаланади, чунки ундаги мослашиш жараёнлари умумлаштирувчи хусусиятга эга. Натижада юкламанинг ривожлантирувчи таъсири тезгина йўқолиб, мослашув жараёни секинлашади, жисмоний қобилиятнинг ривожланиш даражаси барқарорлашади ёки ҳатто пасаяди.

4. Таъсиротларнинг мақсадга йўналтирилганлиги ва мослашув адекватлиги тамойили.

Жисмоний қобилиятларнинг шаклланиши ва такомиллашуви асосида инсон организмдаки ҳаракат фаолияти шароитларига узоқ муддатли мослашув механизмлари ётади. Қобилиятларнинг изчил кучайиб боришига жавобгар бўлган орган ва тизимлардаги мослашув ўзгаришларининг фойдалилиги улар жисмоний юкламага қанчалик адекват бўлса, шунчалик юқори бўлади. Юклама туфайли организмда биокимёвий, морфологик, физиологик ва руҳий ўзгаришлар юз беради, улар муайян ривожлантирувчи таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия жараёнида юзага келадиган кўпгина таъсирларнинг организм томонидан изчил тарзда тўпланиши оқибатида қобилиятларнинг тадрижий, узлуксиз ўсиши таъминланади.

Бироқ фаолиятлар ривожланиш даражасининг бундай ўсиб бориши машғулот таъсирининг мақсадга йўналтирилганлиги ҳамда (қўйилган мақсадга мувофиқ) адекватлиги таъдақлангандагина юз беради. Шунга кўра жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда жисмоний фаолликнинг энг мақбул режими танланар экан, аввало, жисмоний юкламанинг йўналиши ва катталигини, унинг ҳажми ҳамда шиддатини тўғри белгилаб олиш; бир машғулот доирасида ҳам, машғулотлар тизимида ҳам куч, тезлик, мувофиқлаш билан боғлиқ юкламаларни дам олиш билан оқилона навбатлаш учун шароит яратиш; муайян вақт давомида юкламаларни оширишнинг тегишли шакллари ҳамда уларни алмашлаб қўллаш тартибини кўзда тутиш зарур.

5. Педагогик таъсиротнинг ёш адекватлиги тамойили.

Бу тамойилга кўра педагог шуғулланувчиларнинг қобилиятларини шакллантиришда уларнинг ёшига мувофиқ хусусиятларни, яъни онтогенезнинг табиий равишда алмашилиб турадиган даврларини ҳисобга олиб иш кўриши зарур. Албатта, бу организмдаги

турли аъзо ва тизимларда қонуний тарзда кечадиган ўзгаришлар кетидан кўр-кўрона эргашишни билдирмайди. Бу ерда гап мазкур ўзгаришларни эътиборга олган ҳолда кўп йиллик машғулотлар давомида тегишли руҳий-физиологик функциялар, хусусиятларга ўз вақтида танлаб таъсир кўрсатилишини таъминлаш устида кетяпти.

Организм вояга етаётган, яъни етилаётган йилларда у ёки бу қобилиятнинг шаклланишидаги кризисли давр бошланганлигини биладиган педагог уларнинг ривожланиш даражасига мақсадга мувофиқ тарзда, самарали таъсир кўрсатиши, организмнинг яширин имкониятларидан тўла фойдаланиши мумкин. Кекса ва катта ёш-лилар организмга инволюцион ўзгаришлар хос бўлиб, бу даврда жисмоний тайёргарлик даражасини ошира бориш эмас, балки имкон қадар қобилиятлар ривожига ортга қайтиш ўзгаришларига қарши туриш лозим.

6. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда ўзиб борувчи таъсиротлар тамойили.

Унинг моҳияти шундаки, фойдаланиладиган педагогик таъсиротлар (воситалар, усуллар ва шакллар) шахснинг шу қобилиятлари ривожланиш даражасига мувофиқ бўлиши керак. Бироқ бу мувофиқлик мутлақ бўлмаслиги лозим.

Жисмоний қобилиятларни узлуксиз ривожлантириб туриш учун ташқи таъсирлар муайян қобилиятнинг ички ривожланишидан ўзиб бориши керак. Агар ташқи таъсирларнинг ички ривожланишлардан бирмунча ўзиб борувчи бундай мувофиқлиги бўлмаса, унда қобилиятлар ривожига тўхташ, қотиб қолиш (турғунлик) юзага келади. Қобилиятлар ривожланишидаги турғунлик, одатда, қолипга айланган усулиятнинг, ўзиб борувчи мувофиқлик тамойили амал қилмаётганлигининг, усулий йўллардан фойдаланишнинг қобилиятлар ривожидан ортда қолишининг натижасидир.

7. Қобилиятларни ривожлантиришда мутаносиблик тамойили.

Инсон ҳаётининг ҳар бир ёшига хос ривожланиш босқичида қобилиятлар даражасидаги энг мақбул нисбатга риоя қилинишини кўзда тутати. У ёки бу қобилиятларнинг энг муваффақиятли мутаносиблиги алоҳида машқларда натижаларнинг янада юқори даражасини таъминлайди.

Машғулотлар жараёнида тайёргарликнинг турли воситаларини тўғри тақсимлаш ҳисобига алоҳида қобилиятлар ривожига за-рур мутаносибликка эришиш мумкин.

8. Ўзаро боғлиқ ҳолда таъсир кўрсатиш тамойили.

Бу тамойил жисмоний қобилиятларни ривожлантириш ва ҳаракат кўникмаларини шакллантириш жараёнларининг ўзаро узвий алоқаси ҳамда уни бошқариш имкониятига асосланади. Бу тамойилга кўра, машғулотлар таъсири зарур қобилиятларни ривожлантиришига эмас, уларни муайян машқнинг ҳаракат тузилмасида қўллаш малакасига ҳам мос бўлиши зарур. Бунга бир вақтнинг ўзида куч, чидамлик ва бошқа қобилиятларни, ҳаракат кўникмасининг алоҳида элементларини ёки бутун бир кўникмани шакллантиришга йўналтирилган махсус машқларни танлаб олиш йўли билан эришиш мумкин. Сузишда қўллар ҳаракати тузилмасида улардаги мушак кучини ривожлантириш учун шерикни шатакка олиб ёки резина тасма билан унинг қаршилигини енгиб қўл билан сузиш тавсия этилади; енгил атлетикада оғирлаштирилган белбоғ таққан ҳолда сакраш машқлари, баландликка ва узунликка сакрашлар бажарилади.

9. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда ёш хусусиятлари

Ёш спортчиларни тайёрлаш ишини муваффақиятли амалга ошириш учун ривожланишнинг ёш хусусиятларини, тайёргарлик даражасини, танланган спорт тури хусусиятларини, жисмоний сифатлар ривожининг ўзига хос жиҳатларини, ҳаракат кўникма ва малакаларининг шаклланишини синчиклаб ҳисобга олиш зарурдир.

Тренернинг ёш зоналарини билиши кўп йиллик машқ жараёнини яхшироқ тизимлаштиришга имкон беради. Бироқ ёш кўп йиллик машғулотнинг оқилона тизими қуришда эътиборга олиш зарур бўлган ягона омил эмас. Спортчиларнинг алоҳида жисмоний қобилиятларини, жисмоний сифатларни тарбиялаш учун энг қулай даврларни, шунингдек, техник-тактик фаолиятларни сифатли ўзлаштириш учун мойилликни ҳам чуқур ўрганиш лозим. Ёшлик даврида барча жисмоний қобилиятлар заҳираси мавжуд бўлади. Бунинг учун оқилона ва мунтазам педагогик таъсиротлар таъдақланган бўлиши керак. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган педагогик таъсирот ёшга мос ривожланиш жараёнининг у ёки бу поғонасида ўсиши энг ёрқин ифодаланган қобилиятларнинг тўла намён бўлишига ёрдам беради. 2-жадвалда мактаб ёшидаги болалар ҳаракат фаолиятларининг ривожланишидаги сезги босқичлари топографияси берилган.

Юқоридаги қаторда ўғил болаларда ҳаракат фаолияти ривожланишининг сезгирлик босқичлари, пастки қаторда эса қизлардаги худди шундай босқичлар кўрсатилган. Мазкур маълумотларнинг

ҳисобга олиниши тренерга у ёки бу жисмоний қобилиятларнинг ўсишидаги тўхтаб қолишларга барҳам бериш имкониятини яратади.

Жисмоний қобилиятлар тушунчасига айнан ҳаракат фаолиятининг намоён бўлиши билан бирга бу намоён бўлишнинг ўзига хослигини белгиловчи руҳий – физиологик хусусиятлар ҳам киради.

Кучнинг миқдорий ўлчами сифатида мушак зўриқишининг катталиги хизмат қилади; тезкорликнинг ўлчами – мушак қисқаришлари тезлиги, унинг яширин даври, шунингдек, муайян масофа кесмасида ҳаракатланиш тезлиги; чидамкорликники – мушак ишининг бажарилиш давомийлигидир. Периферик ҳаракат аппарати, ички органлар фаолиятининг ҳолати, биокимёвий жараёнлар ҳар бир жисмоний сифатнинг намоён бўлишида ўзига хос хусусиятларга эга бўлади. Жисмоний сифатларнинг такомиллашувида онгли иродавий назорат катта аҳамият касб этади. Маълумки, тезлик чидамлилигининг намоён бўлиши билан боғлиқ иш жараёнида танг ҳолатни енгиб ўтиш малакаси 400-1500 м га югуришдаги муваффақиятни жиддий даражада олдиндан белгилаб беради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг тузилишга хос асослари таянч-ҳаракат аппарати, марказий ва периферик асаб тизими, ички аъзолардаги ижобий морфологик ҳамда биокимёвий ўзгаришлар билан боғлиқ. Демак, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси соматик ҳамда вегетатив фаолиятларнинг мувофиқлигига тўғридан – тўғри алоқадор экан.

Чидамlilik. Умумий чидамlilik кенг мушак гуруҳларининг иштироки билан кечадиган аэроб хусусиятли мушак фаолиятини узоқ муддат давомида бажариш қобилиятидир (масалан, югуриш, чангида ҳаракатланиш, сузиш кабилар). Умумий чидамlilikнинг ривожланиш даражаси асаб ва эндокрин тизимларининг функционал имкониятлари, юрак унумдорлиги, ҳаракат ҳамда вегетатив аппаратлар ишининг созланганлиги билан белгиланади.

Мактабгача ёшдаёқ болалар чидамlilikни ривожлантиришга йўналтирилган аэроб хусусиятли нисбатан узоқ муддатли ишларни бажариш қобилиятига эга бўладилар. 5-6 ёшли болалар бир дарс давомида 1,5 км масофани, бир йил мунтазам шуғулланганда эса 2,5 км гача масофани югуриб босиб ўта оладилар.

Кичик мактаб ёшида аэроб йўналишдаги юкламалар афзалроқ саналади. Улар юрак қон томир ва нафас тизимларининг мақбул тарзда ишлаши учун шароит яратади. Бундай машқларнинг самарадорлиги машғулотларнинг дастлабки йилларида юқори шиддатли

махсус юкламалар бериладиган вақтдагидан паст бўлмайди. Демак, паст шиддатли аэроб юкламаларни қўллаш билан физиологик фаолиятларнинг ҳаддан зиёд зўриқишига олиб келадиган ўта шиддатли юкламалар ёрдамида эришиладиган натижаларга организм учун мақбул воситалар ёрдамида ҳам эришиш мумкин. Чидамлиликни ривожлантирадиган суст шиддатли машқлар таъсирига, айниқса, 8-10 ёшли болалар сезгир бўлади. 12 дан 15 ёшгача бу машқларнинг самадорлиги камайиб, чидамлилик барқарорлашади ёки бирмунча пасаяди.

Болалар ва ўсмирлар чидамлилигини ривожлантирувчи физиологик жиҳатдан асосланган воситалар сирасига организмнинг аэроб унумдорлигини оширувчи циклик машқларнинг ҳар хил турлари киради. Бу жиҳатдан давомийлиги аста-секин ошириб бориладиган мўътадил қувватли (максималнинг тахминан 60% и чегарасида) бир меъёрли югуришнинг бошқа машқларга нисбатан афзал эканлиги маълум бўлди. Шу мақсадда машғулотларга ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларини киритиш тавсия этилади.

Максималнинг 75% даражасидаги тезлик билан юриш давомийлиги бўйича тестлар ўтказилганда, ўғил болаларда 13-14 ёшда, қизларда эса 10-13 ёшда чидамлиликнинг энг катта ўсиши кузатилади. Ўсмирлик даврида паст шиддатли югуриш билан бир қаторда тезлиги ўзгарувчан югуриш, 400-500 м га (ўғил болалар учун) ва 200-300 м га (қиз болалар учун) тез суръатли югуриш қўлланилади. Югуришнинг ҳафталик ҳажми 35-45 км гача оширилади.

Болалик ва ўсмирлик ёшларида умумий чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний машқларга қўйиладиган асосий талаб – юқори ҳиссий кўтаринкилик замида машғулотларнинг юмшоқ, эҳтиётловчи режимини яратишдир. Бу талабнинг бажарилиши ёш спортчиларда машғулотларга бўлган қизиқишни қўллаб-қувватлаш ҳамда кейинги ихтисослашув учун шароитни юзага келтиришнинг зарур шarti ҳисобланади. Ўсмирлик давригача мактаб спорт тўғарақлари шароитида махсус чидамлиликни тарбиялаш учун физиологик пойдевор пайдо бўлади.

Чидамлиликни ўстиришга қаратилган жисмоний юкламаларга ўртача жисмоний ривожланиш даражасига эга бўлган болалар ва ўсмирлар тезроқ мослашадилар. Жисмоний ривожланиш даражаси юқори бўлган мактаб ўқувчиларида тезлик ва тезкорлик-куч машқларини бажариш чоғидаги ишчанлик уларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ўртача ёки паст бўлган тенгдошларидагига нисбатан

юқорироқ бўлади. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари паст бўлган болалар ва ўсмирлар умумий чидамлилиқда бўлганидек, махсус чидамлилиқ жиҳатидан ҳам тенгдошларидан анча орқада бўладилар. Жисмоний ишчанлик қобилятининг энг мақбул кўрсаткичлари нуқтаи назаридан жисмоний ривожини ўртача бўлган болалар ажралиб турадилар. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари паст ёки ўта юқори бўлганларда юрак-қон томир тизими, таянч-ҳаракат аппаратиغا хос функционал носозликлар кўпроқ учрайди. Спорт билан мунтазам шуғулланишнинг алоҳида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига таъсири доим ҳам бир хил эмас. Лекин, шубҳасиз, жисмоний машқлар организмнинг шакллари ва фаолиятини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Тезкорлик. Тезкорлик инсоннинг ташқи таъсирларга бир зумда жавоб қайтариш ҳамда тез ҳаракатлар бажара олиш қобилятидир. Спорт амалиётида тезкорлик тезлик-куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намоён бўлади. Асаб жараёнларининг ҳара-катчанлиги, мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади. Тезкорлик сифатининг намоён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини таъминловчи биокимёвий реакциялар тезлигига ҳам боғлиқ. Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас, морфологик сифатлари: бўйи, тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга.

Тезкорликни тарбиялашда қўлланиладиган жисмоний машқлар тузилишига кўра махсус ҳаракат кўникмаларига яқин бўлиши лозим. Бошқача айтганда, спорт ихтисослашуви доирасида тезкорликни ривожлантириш учун самарали воситалар сифатида техник жиҳатдан мукамал ҳаракат шакллари тилга олиш зарур бўлиб, улар максимал тезликда бажарилиши мумкин. Ҳар бир машқнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, охирига бориб унинг тезлиги пасаймасин. Тезлик пасайгач, машқни такроран бажариш ўз маъносини йўқотади: тезлик кўтарилмайди. Толиқиш асоратлари бўлган ҳолда тезлик машқларини такрорлаш тезлик чидамлилигини ривожлантириш воситаси саналади. Болалиқ ва ўсмирлик даврида тезкорликни тарбиялаш воситалари турлича. Булар юқори тезликда бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар, ўйин машқлари, қисқа масофаларга югуриш ва бошқалар.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15 м дан 30 м гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик-

куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. Бу воситадан фойдаланганда, риоя қилиш зарур бўлган асосий шартлар – югуришнинг табиий шаклларида узок бўлган юқори суръатли ҳаракатларни амалга ошириш, юқори ҳиссий кўтаринкиликни пайдо қилиш. 10-11 ёшли ўқувчиларда тезкор фаолиятни бир неча бор бажариш (қисқа масофаларга такроран югуриш) қобилияти кучаяди. 13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарас алоқа кузатилади: баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ: баланд бўйлилар ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар. Демак, жисмоний етилиш даврида тезлик сифатлари намоён бўлишида бундай етилиш даражаси ҳамда у билан боғлиқ жисмоний ривожланиш савияси ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезлик-куч юкламаларига яхши чидайдилар. Улар билан машғулот ўтказганда, сакраш, акробатика машқлари, гимнастика, снарядлардаги динамик машқлар кенг қўлланилади.

Шу билан бирга, болалар нафасини қатъий назорат қилган ҳолда турғун вазиятларни сақлаб туришни билишлари керак. Машқларни бажаришда тўғри ҳолатни тутиб туриш эҳтиёжи туфайли турғунлик машқларини қўллаш зарурияти юзага келади. Бу ёшда қад-қоматни шакллантириш учун турғунлик машқларининг ўзига хос ўрни бор. Қад-қомат орқадаги мушакларнинг турғунлик чидамлилиги билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун уни ривожлантириш қомат бузилишининг олдини оладиган восита ҳисобланади.

11-12 ёшли болаларда тезлик-куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик-куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори. 12-14 ёшлар орасида асосан тезлик-куч сифатларининг ривожланиши ҳисобида ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезлик-куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади.

Ўсмирлик даврида тез югуриш технологиясини ўрганиш учун физиологик имкониятлар пайдо бўлади. Тезкорликни ривожлантириш воситалари сирасига имкон чегарасидаги ёки чегара олди тезлик билан 20 м дан 60 м гача югуриш, майда қадамлаб югуриб, кейин тезлашиш, шунингдек, мушакларнинг зўриқишига кўра бир-

бирига зид машқлар киради. 14-15 ёшларга бориб, тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ функционал ва морфологик қайта қуришларнинг суръатлари сусаяди. Шу сабабли тезлик ва тезлик-куч машқларининг самарадорлиги ҳам пасаяди. 15 ёшдан кейин фақат машқлар ёрдамидагина тезлик-куч сифатларининг ижобий ўзгаришларига эришиш мумкин.

Мушак кучи. Мушак кучи мушакнинг зўриқиш даражаси, шунингдек, ташқи қаршилиқ ёки оғирликка қарши ҳаракатлар катталиги билан тавсифланади. Мушак кучининг морфологик асоси мушак толасидаги қисқартирувчи оқсил миқдори, мушак толаларининг йўғонлиги ҳисобланади. Куч сифатининг максимал намоён бўлишида натижага руҳий ҳозирлик кўриш, ирода ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Мушак кучининг намоён бўлиши, шунингдек, мушак толаларининг тезкор ёки суст турига ҳам боғлиқ. Агар мушакларда тезкор толалар кўпроқ бўлса, инсон юқори суръатли тезлик-куч ҳаракатларида максимал қувватни ривожлантиришга, портлаш хусусиятига эга бўлган фаолиятни бажаришга қодир бўлади. Суст мотор бирликларининг кўпроқ бўлиши узоқ муддат мобайнида мушак зўриқишини сақлаб туриш имконини беради. Бундай кишиларда куч чидамлилиги портлаш типидagi кишиларникига қараганда анча баланд бўлади.

Мунтазам машғулотларда максимал мушак кучи мушакларнинг мутлақ (анатомик) кўндаланг ўлчами ўсишига, шунингдек, фаолиятга жалб қилинган асаб-мушак (мотор) бирликларининг сафарбар этиладиган физиологик заҳиралари ҳисобига ортиб боради. Турли оғирликлар (максимал, катта, ўрта, кичик) билан ишлашнинг динамик режимида ривожлантириладиган зўриқиш максималдан камроқ бўлади. Демак, динамик кучнинг мутлоқ қийматлари уни ўлчаш мумкин бўлган шароитларда ҳар доим максималдан бир-мунча кичикроқ бўлади.

Асаб-мушак бирликлари максимал миқдорининг ишчи ҳолатини таъминлаш учун чегаравий ёки чегара олди даражасидаги оғирликлар зарур. Улар кучни нисбатан кам қувват сарфлаб ривожлантириш учун шароит яратади. Чегаравий бўлмаган оғирликлардан фойдаланиш мушак кучини оширишда у қадар самарали эмас, бироқ улар мушак массасини ўстириш учун қулай имконият туғдиради. Ёш спортчи иродасининг максимал даражада намоён этилиши талаб қилинадиган мусобақа вазиятлари максимал кучнинг ривож-

ланишида катта натижа беради, ammo бу ўта кескир куролдан унинг тайёрлигини қатъий индивидуаллаштириб баҳолашда фойдаланиш керак. Кичик оғирликлар (максимал вазнининг 10% дан кам) кучни ривожлантиришда мақсадга мувофиқ эмас. Улар мушак кучини орттириш учун зарур шароит яратмайди, бу ҳолатда меъеридан ортик тикланиш таъсири (эффекти) жуда кичик.

Кучни ривожлантириш учун қулай морфологик ҳамда функционал шароит 9-10 ёшларда юзага келади. Ўғил болаларда динамик куч машқларига юқори сезгирлик 2 даврдан иборат бўлади: 9 ёшдан 10-12 ёшгача ва 14 дан 17 ёшгача. Қиз болаларда 11 ёшга келиб куч чидамлилиги 15-16 ёшли қизларнинг кўрсаткичларига етиб олади. 7-10 ёшли ўқувчиларда турғун кучланишлар толиқишнинг тез ривожланиши билан кечади.

Мактабларда 5-8-синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида кичик оғирликлар (1-2 кг) билан динамик куч машқлари, арқонга чиқиш, юк ташиш, чўян тўп иргитиш кабилардан муваффақият билан фойдаланилмоқда. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3 кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони кўпаяди, арқонга вақтга қараб чиқиш, кураш элементлари қўлланилади. Бу ёшдаги қизларда куч машқлари нисбий мушак кучининг камайиши туфайли чегараланади. Ўсмирлар билан ўтиладиган машғулотларда турғун вазиятларни, дастлабки ҳолатларни, осилиб, таяниб туришларни талаб этувчи машқлардан фойдаланиш лозим.

Болаларни максимал кучнинг намоёиш этилиши билан боғлиқ спорт турларига эрта жалб этиш ўзини оқламайди.

Эпчиллик ва эгилувчанлик. Эпчиллик мувофиқлаш нуқтаи назаридан мураккаб ҳаракатларни бажариш, уларни тез ўзлаштириш, юзага келган вазиятга қараб ҳаракатларни ўзгартира олиш қобилияти билан тавсифланади. Эпчилликни ривожлантириш учун ҳаракатларни фақат оқилона ва тез ўзлаштириш эмас, уларни ўзгарувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ тарзда қўллаш каби усуллар физиологик асосланган саналади. Кичик мактаб ёшидаги болаларда бунинг учун ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементлари (масалан, мини-футбол), ўйин машқлар, эстафетадан фойдаланилади.

Эпчилликни тарбиялашда ҳаракат кўникмалари заҳирасини муттасил янгилаб туришга алоҳида эътибор бериш керак. Бу янги ҳаракатларнинг шаклланишида мия пўстлоғи “ижодий” фаоллиги-

нинг юқори даражасини таъминлайди. Ўсмирлик даврида асосан алоҳида спорт турларига хос бўлган жисмоний машқлар эпчилликни тарбиялаш воситалари саналади. Масалан, баскетболда эпчилликни тарбиялаш учун спортчини техник усуллар ҳамда тактик ҳаракатлар билан яхши “қуроллантириш” керак.

Бироқ маълум даражада умумий хусусиятларга эга бўлган эпчилликни тарбиялаш усуллари ҳам бор. Масалан, бўшашиш малакаси барчага зарур сифат – эпчилликнинг намоён бўлиш шarti саналади. Кутилмаган кўзгатувчи учун жавоб таъсирига сарфланадиган вақт вазият ўзгарганда ҳаракатлар тезкорлигини ифодалайди. Тўсатдан берилган сигналга ҳаракат жавобини рағбатлантириш йўли билан мақсадли равишда уни қисқартириш эпчилликни тарбиялашнинг физиологик асосланган усули ҳисобланади.

Эпчилликни тарбиялашда маконда мўлжал олишни, шунингдек, ҳаракатнинг маконий ва вақт билан боғлиқ хусусиятларини таҳлил этишни такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга бўлади. Эпчилликни ривожлантириш усули ҳамда ўзига хос таъсир сифатида берилган баландликка юқорига сакраш, турган жойдан узунликка (муайян шартлар билан чегаралаб) сакраш, “бумеранг” ҳамда “слалом” типига югуриш (мураккаб шакллар тизимида) каби машқлар қўлланилади. Эпчилликни мажмуали тарзда ривожлантиришнинг энг самарали воситалари спорт ва ҳаракатли ўйинлардир. Уларда бу сифатни такомиллаштирувчи элементлар энг мутаносиб тарзда жамланган.

Эгилувчанлик бўғимлар ҳаракатчанлиги даражасини кўрсатади. Ҳаракатчанликнинг миқдорий ифодаси – ҳаракатлар амплитудаси. Эгилувчанлик улоқтиришларда, айрим сакраш турларида, гимнастик ҳамда акробатик машқларда, янги ҳаракат шаклларини янада самарали эгаллашда шиддат натижаларининг кўтарилишига кўмаклашади.

Кичик мактаб ёшида эгилувчанликни шакллантириш учун қулай шароит мавжуд. Бу, энг аввало, таянч-ҳаракат апаратининг морфологик хусусиятларига боғлиқ ва мушакларнинг юқори чўзилувчанлиги, умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги демакдир. 7-10 ёшли болаларда эгилувчанликнинг ривожланиш сурьатлари табиий равишда жуда юқори эканлиги кузатилади. 11-13 ёшли қизларда ва 13-15 ёшли ўғил болаларда фаол эгилувчанлик максимал катталикларга эришади.

7 дан 10 ёшгача бўлган давр ҳаракатлар эпчиллигининг ривожланиш суръатлари юқорилиги билан тавсифланади. Бунга МАТ нинг (марказий асаб тизими) мослашувчанлиги, ҳаракат анализаторининг шиддатли такомиллашуви ёрдам беради, у хусусан, ҳаракатнинг маконий ҳамда вақт хусусиятларида ифодаланади.

Мактабдаги жисмоний тарбия дарсида юзага келган ўйин вазиятига қараб фаолиятни кўкқисдан ўзгартиришни талаб қиладиган ўйинларни қўллаш, турли анжомлар билан машқлар бажариш, шунингдек, тананинг алоҳида қисмлари билан мувофиқлашган ҳаракатларни бажариш каби мураккаблаштирилган топшириқлар бериш эпчиллик сифатининг такомиллашувига ёрдам беради.

Ўсмирлик даврида эгилувчанликни такомиллаштириш учун чўзилишга оид махсус машқлар, тўла амплитудали ва шерик билан бажариладиган машқлар кўп қўлланилади. Бу ёшда маълум спорт турига хос жисмоний машқлар эгилувчанликни тарбиялашнинг асосий воситалари саналади.

Жуда эрта гўдаклик давриданок тўғри қад-қоматни тарбиялашга катта аҳамият бериш керак. Физиологик жиҳатдан тўғри қомат нафас олиш, қон айланиш, овқат ҳазм қилиш тизимлари, таянч-ҳаракат аппаратининг энг мақбул фаолиятини таъминлайди. Тўғри қомат ҳаракатлар мувофиқлигини энгиллаштиради. Кўпгина спорт машқларини (масалан, гимнастикада) нотўғри ривожланган қомат билан бажариб бўлмайди.

Тўғри қоматни шакллантириш учун унинг бузилиши олдини оладиган чораларни қўллаш зарур. Булар қаторига, энг аввало, бир турли, узоқ муддат сақлаб туриладиган вазиятларга барҳам бериш, бир қўлда юк кўтармаслик, юмшоқ ўринда ухламаслик кабилар киради.

Қомат бузилганда, умуртқа бурмаларининг шакли ўзгаради, бош эгилиб, елкалар бир-бирига яқинлашади. Куракларнинг асимметриклиги кўзга ташланади. Нафас олиш, қон айланиши, овқат ҳазм қилиниши, ҳаракатлар мувофиқлиги ва, умуман, ташқи кўриниш ёмонлашади.

Қомат бузилишининг энг кенг тарқалган турлари – эгилиб ёки шалвираб юриш ва умуртқанинг қийшайиши. Агар дастлабки икки турда махсус тахрирловчи машқларга ҳожат бўлмаса, умуртқа қийшайишида албатта махсус даволовчи жисмоний тарбия билан шуғулланиш зарур.

Тўғри қоматни сақлаб туришга йўналтирилган жисмоний машқларни шундай танлаш керакки, бунда бош, елкалар, гавданинг ҳолати тўғри бўлиши, гавда ва бўйин, кўл-оёқ мушакларининг кучини ривожлантириш лозим. Бошда ҳар хил буюмларни тутиб туриш, таянч юзасини кичрайтирган ҳолда машқлар бажариш, мувофиқлашни тўғри ушлаш, турғунлик машқлари тўғри қомат рефлексини мустаҳкамлашга кўмаклашади. Машқларни бажараётганда доимо тана ҳолатини таҳрир қилиш, болада тўғри қомат (айниқса, унинг бузилиши билан юзага келадиган нохуш асоратлар) тўғрисида аниқ тасаввурлар ҳосил қилиш, қоматни ногўғри тутиб туришдан нокулайлик ҳис этишга ўргатиш керак. Бу ўтирганда ҳам, юрганда ҳам, жисмоний машқлар билан шуғулланганда ҳам тўғри ҳолатни сақлашга имкон беради.

Қоматни мунтазам назорат қилиб боришни, уй вазифаси учун машқларни тўғри танлашни жисмоний тарбия ўқитувчиси амалга ошириши лозим.

Тўғри қоматни шакллантирувчи ҳамда таҳрирловчи машқларни бажариш жисмоний тарбия дарслари вақтида ҳам, уйдаги мустақил машғулотларда ҳам ўқувчиларнинг эҳтиёжига айланиши зарур.

Ёшлик давридаги жисмоний тайёргарлик таркибига тўғри қад-қоматни, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, техник ҳаракатларни ўзгартириш учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва бошқалар киради.

12-14 ёшларда тезкорлик, эпчиллик ҳамда эгиловчанликни ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. 15-16 ёшли ўсмирларда куч ривожланиб, тезлик-куч машқларини бажариш қобилиятлари пайдо бўла бошлайди. 16-18 ёшларда куч ва тезликни талаб этувчи машқларни ўзлаштириш осон бўлади. Чидамлиликни такомиллаштириш учун шароит пайдо бўлади. Чидамлиликни бошқа жисмоний сифатлар билан бир вақтнинг ўзида ривожлантириш керак. Профессор В.П.Филин (1980) “Бу ёшда чидамлиликка қаратилган узоқ муддатли ва бир томонлама машғулотларда ёшларга хос бўлган тезлик юкламаларига мосланганлик даражаси пасаяди”, – деб огоҳлантирган эди.

12-15 ёшларда кучни ривожлантириш, асосан, шуғулланувчининг ўз тана массаси, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар ёрдамида амалга оширилади.

Оғирликлар сифатида ҳар хил оғирликдаги тошлар ҳамда штанга қўлланилади.

Профессор В.П. Филиннинг тадқиқотлари шуни кўрсатдики, 13 ёшдан бошлаб бўғимлардаги ҳаракатчанликда ўсиш бошланади, 15 ёшда у энг юқори даражага эришади, 16-17 ёшларда кўрсаткичлар пасаяди. Шунга кўра, ўспиринлик даврида эгилувчанлик ва бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширадиган машқларни қўллаш шарт.

12-13 ёшларда эгилувчанлик ҳамда бўғимлардаги ҳаракатчанликни анжомларсиз ва кичик оғирликдаги анжомлар (гимнастика таёғи, гантеллар, тўлдирма тўплар) ёки шерик билан ўтказиладиган, таъсирни кучайтирувчи ва шу тариқа аста-секин ҳаракатлар амплитудасини ошириб борадиган фаол – суфт хусусиятли машқлар ривожлантиради. Шунингдек, катталарга қараганда кўпроқ қоматни шакллантирувчи машқлар қўлланилади.

Шундай қилиб, турли-туман воситалар ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни таъминлайди.

Ўз - ўзини текшириш учун савол ва топшириқлар.

1. Жисмоний тайёргарлик деганда нима тушунилади?
2. Жисмоний тайёргарликнинг қандай турларини биласиз?
3. “Жисмоний қобилиятлар”, “жисмоний сифатлар” тушунчаларига тавсиф беринг.
4. Жисмоний қобилиятларнинг ривожланишидаги қандай қонуниятларни биласиз?
5. Жисмоний қобилиятни ривожлантириш қонуниятларининг ҳар бирига тавсиф беринг.
6. Жисмоний қобилиятларни ривожлантиришнинг қандай тамойиллари сизга маълум?
7. Жисмоний сифатларни ривожлантириш тамойилларининг ҳар бирига тавсиф беринг.
8. Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг ёш хусусиятлари аҳамиятини очиб беринг.

Адабиётлар:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.: илл.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Матвеев Л.П. Основы обхей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
8. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ. Культ./ Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под обхей ред. Проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
10. Платонов В.П. Обхая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Теория и методика физического воспитания: Учебник/Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
12. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
13. Теория спорта /Под ред. Проф.В.Н. Платонова. – К.: Виха шк., 1987. – 424 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с., ил.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М. Физкультура и спорт, 1987.
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224., ил.
18. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.

III БОБ. КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИЯТИ

3.1. Куч қобилиятлари ҳақида тушунча, уларнинг турлари.

Куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини ва намоён бўлишини белгиловчи омиллар

Куч қобилиятлари, уларнинг намоён бўлиши организмнинг таъсирланиши натижасида рўй беради, у руҳий, мушак, мотор, вегетатив, гормонал функциялар сифатлари ва организмнинг бошқа физиологик тизимларининг асосида юз беради. Булардан келиб чиққан ҳолда куч қобилиятлари соддалаштирилган «мушаклар кучи» тушунчасига боғлиқ бўлмайди, чунки бу уларнинг фақатгина қисқариш хусусиятларинининг механик тавсифистикаси бўлар эди холос. Мушак кучи ҳар бир ҳаракат амалининг ривожланувчи таркибий қисмидир. У намоён қилинаётган тезлик, ташқи қаршилиқ ва ишнинг давомийлигига боғлиқ ҳолда сифат тавсифи эга бўлиши мумкин (1-расм).

Мушак кучи инсоннинг жисмоний имкониятларини тавсифловчи кўрсаткич сифатида – бу мушаклар кучланиши оқибатида ташқи қаршилиқни енгиш ёки унга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятидир.

Куч қобилиятлари фаол спорт йўналишида ривожланаётган ҳолларда, машғулот самараси максимум сарфланаётган куч ва унинг намоён бўлиш вақтига боғлиқлигини эътиборга олиш лозим. Куч қобилиятларини ривожлантиришда машғулот зўриқишини қўллаш технологияси қуйидаги турли имкониятларнинг намоён бўлишига асосланиши мумкин: бир марталик, қайтарма, даврий ёки нодаврий ишда; кичик ёки катта ташқи қаршилиққа қарши; машғулот машқларининг жадал ёки суёт тезлиги; тушакларнинг турли бошланғич – бўшашган ёки таранглашган ҳолатларидан.

Мушак кучини белгиловчи муҳим жиҳатлардан бири бу *мушакларнинг ишлаш тартибидир*. Ҳаракат амалларини бажариш жараёнида мушаклар кучини намоён қилиши мумкин:

- ◆ ўз узунлигини камайтирганда (енгиб ўтувчи, яъни *миометрик тартиб*, масалан штангани ётган ҳолда кўтариш);
- ◆ унинг чўзилишида (ён берувчи, яъни *плиометрик тартиб*, масалан елкада ёки кўкракда штанга билан ўтириб туриш);

♦ узунлигини ўзгартирмасдан (ушлаб турувчи, яъни изометрик тартиб, масалан 4-б с давомида эгилган ҳолда чўзилган кўлларда гантелларни ушлаб туриш);

♦ узунликнинг ўзгариши ва мушакларнинг таранглашуви (аралаш, яъни *ауксотоник тартиб*, масалан, ҳалқаларга тиралган ҳолда кўтарилиш, тиралган ҳолда кўлларни чўзиш («крест») ва «крест»ни ушлаб туриш).

Биринчи иккита тартиб мушакларнинг динамик, учинчиси – статик, тўртинчиси – статодинамик ишига тааллуқлидир. Мушак ишларининг бу тартиблари «динамик куч» ва «статик куч» атамаслари билан белгиланади.

Кучнинг энг юқори катталиги кўнувчи ишлашда намоён бўлади, айрим ҳолларда изометрик кўрсаткичлардан икки баравар юқори бўлади.

Мушаклар ишлатилишининг ҳар қайси тартибида куч секин ва тез намоён бўлиши мумкин. Бу уларнинг ишлаш тавсифидир. Кўнувчи тартибда ҳар хил ҳаракатларда намоён бўладиган куч ҳаракат тезлигига боғлиқ ва тезлик катта бўлган сари куч ҳам катта бўлади.

Изометрик шароитларда куч нолга тенг. Бундаги куч плиометрик тартибидаги куч катталигидан анча камроқ. Мушаклар статик ва кўнувчи тартибларга нисбатан камроқ кучни енгувчи тартибда ривожлантиради. Ҳаракатлар тезлигининг кучайиши билан намоён бўлаётган кучнинг катталиги камаяди.

Суст ҳаракатларда, яъни ҳаракат тезлиги нолга яқин келса, изометрик шароитларда куч катталиги куч кўрсаткичларидан фарқ қилмайди.

Баъзи вақтларда ишлашнинг изометрик тартиби ён берувчи ҳаракатларда мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳоллари кузатилади. Бу масалан, амортизацион босқичларда юқори баландликдан ерга сакраганда, ҳамда тушаётган жисмнинг кинестик қувватини учуриш зарур бўлган бошқа сакрашларда намоён бўлади.

Ён берувчи тартиб доирасида мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳолларида ишлашнинг изометрик тартибида намоён бўладиган кучдан анча каттарок (1,5-2) куч намоён бўлиши мумкин.

Енгувчи тартибда мушак кучларининг намоён қилиш имкониятлари изометрик ва кўнувчи тартибларга кўра камроқдир. Шуни ёдда сақлаш лозимки, мушаклар кискаришининг тезлиги қанча катта бўлса, камроқ намоён бўладиган ва аксинча яъни намоён

бўлаётган куч ҳамда мушакларнинг қисқариши кучи ўртасида тесқари пропорционал боғлиқлик бўлади.

Кучни ривожлантириш технологиясида изометрик шароитларда намоён бўладига максимал куч ҳамда оғирликлар билан ўтказиладиган машқлардаги куч ва тезлик ўртасидаги муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш лозим. Қўйидаги қоида мавжуд – юклатилмаган мушак, максимал тезлик билан қисқаради. Агар оғирлик ёки қаршилиқ кучи аста-секин катталашса, катталашувига мос ҳолда (оғирлик массаси ёки қаршилиқ катталиги бўлишидан қатъий назар) мушаклар кучи ўсади, лекин маълум бир вақтгача. Бу ҳолат оғирлик ёки қаршилиқ катталашганда ишлаб турган мушакларнинг кучини кўпайтирмай қолганда келади.

Мисол тариқасида резина копток ва 0,5-1 кг ли темир шарни келтиришимиз мумкин. Резина коптокни отишдаги куч темир шарни отишдаги кучдан камроқ бўлади. Копток оғирлигини аста-секин оғирлаштириб боришда жисмга таъсир қиладиган куч копток оғирлигига боғлиқ бўлмай қолади ва бўғимлардаги изометрик куч ривожланиши даражаси билан белгиланадиган пайт келади.

Мушаклар ишлашининг изотопик тартиби доимий кучланиш ёки ташқи юклама таъсирида мушакнинг қисқариши билан тавсифланади. Бу тартибда, юклама қанча кам бўлса, мушак қисқаришининг тезлиги кўпроқ бўлади ёки акси бўлиши мумкин.

Бу тартиб ташқи қаршилиқни енгиш бўйича машқлар учун хосдир (гантеллар, штангалар, қадокдошлар, блок қурилмалардаги оғирликлар).

Изотоник тартибдаги машқларнинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, снарядга қўйиладиган куч катталиги траектория бўйича ўзгаради.

Ташқи оғирлик билан амалга ошириладиган машқларни бажаришда шунини унутмаслик керакки, юқори тезлик билан гантел ёки штангада бажариладиган машқларда ҳаракат бошидаги мушакнинг максимал кучайиши снарядга тезлик беради. Кейинги иш эса асосан снаряд ҳаракатининг пайдо бўлган инерцияси фонида бажарилади. Шу муносабат билан оғирлаштиришнинг бундай туридаги теридаги машқлар тезлик, динамик кучни ривожлантириш учун кутилаётган самарани бермайди. Агар бу машқлар бир маромда секин ёки ўрта суръатда бажарилса, шунингдек оғирлик миқдори инобатга олинса, мушак массасининг максимал кучи ва ўсиши самарали ривожланади. Умуман олганда, гантеллар ва штангалар

билан бажариладиган машқлар ҳаммага қулай бўлганлиги учун уларни бажариш осон, шу жумладан умумий жисмоний ривожланишга жуда фойдали

Берилган режимларга ва мушак фаолиятининг хусусиятига мос равишда инсоннинг куч қобилиятлари икки турга ажратилади;

1. Статик ва суст ҳаракатлар шароитларида намоён бўладиган **шахсий куч** қобилиятлари.

2. Енгувчи ва ён берувчи хусусиятли тез ҳаракатларни бажаришда ёки кўнувчи ишдан енгувчи ишга тез ўтишда намоён бўладиган **тезлик – куч** қобилиятлари.

Инсоннинг **шахсий куч қобилиятлари** маълум бир вақт давомида меъёрга етган оғирликни мушакларнинг максимал кучайиши билан ушлаб туришда (ишнинг статик хусусияти) ёки катта оғирликдаги жисмларни силжитишда намоён бўлади.

Охири ҳолда тезликнинг деярли аҳамияти йўқ, ҳаракатлар эса максимал даражага етади. (ишнинг хусусияти спорт атамасологияси бўйича суст, динамик). Ишнинг бу хусусиятига мос равишда мушак кучи **статик ва суст динамик** бўлиши мумкин.

Тезлик-куч қобилиятлари куч билан бир қаторда ҳаракат тезлиги ҳам зарур бўлган ҳолатларда намоён бўлади.

Бунда, ташқи оғирлаштириш қанча юқори бўлса, ҳаракат кучли тавсифга эга бўлади, оғирлик қанча кам бўлса, ҳаракат шунча тез бўлади.

Тезлик-куч қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари у ёки бу ҳаракатдаги мушак кучайишининг тавсифига боғлиқ. Бу характер хар-хил ҳаракатлардаги қувват кучайишида, уни катталигида ва давомийлигини ривожлантириш тезлигида намоён бўлади.

Тезлик-куч қобилиятларининг муҳим тури «портлаш» кучидир. **«Портлаш» кучи** – кучнинг юқори кўрсаткичларини кам вақт ичида намоён этиш қобилиятларидир.

У спринтер югуришдаги стартда, отишларда, боксда ва бошқа турларда аҳамияти катта.

Кўриниб турибдики, спорт устасида нафақат куч намоён бўлишининг юқори даражаси мавжуд бўлиб, балки энг муҳими, у кучнинг максимал катталигига жуда қисқа вақт ичида эришади.

Портлаш ҳаракатининг таркибий қисмлари учта бўлиб, асаб-мушак фаолиятининг куйидаги хусусиятлари билан белгиланади:

Мушакларнинг максимал кучи, мушаклар кучайишининг бошланишида ташқи ҳаракатни тез намоёиш этиш қобилияти (старт

кучи), кўзғалаётган массанинг тезлашуви жараёнида ишчи ҳаракатни ўстириш қобилияти – тезлаштирувчи куч. Аниқланганидек, бу хусусиятлар у ёки бу даражада ҳар бир инсонга унинг ёши, жинси, спорт билан шуғулланиши, ҳаракат фаолиятининг туридан қатъий назар тааллуқлидир.

«Портлаш» кучининг ривожланиш даражасини қуйидаги формула ёрдамида ҳисобланадиган тезлик – куч индекси ёрдамида аниқлаш мумкин:

$$J = F \max / t \max,$$

Бунда: J – тезлик-куч индекси;

$F \max$ – берилган ҳаракатда кўрсатилган кучнинг максимал кўрсаткичи;

$t \max$ – максимал кучга эришиш вақти.

Кучни бирданига намоён этиш мумкин эмас. Максимал кучни кўрсатиш учун мушакларга вақт керак. Аниқланганидек, таҳдақан ҳаракат бошланишидан 0,3 сония ўтгандан сўнг мушак максимум 90% га тенг кучни намоён этади. Шу билан бирга спортда 0,3 сониядан камроқ вақтда бажарадиган ҳаракатлар кўп. Масалан, энг кучли спринтерларда югуриш олдидаги итарилишга 100-60 *мс*, узунликка сакрашда 150 *мс* «фосбюри-флоп» усулида баландликка сакрашда 180 *мс*, чанғи трамплинида 200-180 *мс*, найзани отишда таҳдақан 150 *мс*.

Бу ҳолларда инсон максимал кучни кўрсатишга улгурмайди. Шунинг учун куч қобилиятларини етакчи омили намоён бўлаётган кучнинг катталиги эмас, балки унинг ўсиш тезлиги, яъни *куч градиентидир*.

Спортчиларнинг малакаси ошгани сари найзани отишдаги ҳаракатларда, ядрони итаришда, югуришда, сакрашдаги итарилишларга сарф этиладиган вақт камайиши бунга исбот бўла олади.

Шундай қилиб, тезлик-куч машқларида максимал кучнинг ошиши натижани яхшилашга олиб келмаслиги мумкин. Демак, куч кўрсаткичлари паст, лекин юқори *градиент кўрсаткичларига* эга бўлган Спортчилар, катгароқ куч имкониятларига эга бўлган рақибини ютиш мумкин.

Замонавий тадқиқотлар натижасида куч қобилиятларининг яна бир намоён бўлиши кузатилади ва мушакларнинг қайишқоқ деформация энергиясини тўплаш ҳамда қўллаш қобилияти «реактив қобилият» деб номланади. Бу қобилият мушакларнинг интенсив механик чўзилишидан кейин, яъни уларнинг динамик юкмаси

максимал ривожланаётган шароитларда кўнувчи ишдан энгувчига тез ўтишдаги кучли ҳаракат пайдо бўлиши билан тавсифланади.

Дастлабки чўзилиш мушакларнинг қайишқоқ деформациясини келтириб чиқаради ва уларда маълум кучланиш потенциалини (нометаболик энергия) тўплашни таъминлайди.

Аниқланганидек, амортизация босқичида мушаклар чўзилиши қанча кескин бўлса, мушаклар кўнувчи ишлашдан энгувчи ишлашга шунча тез ўтади, уларнинг қисқариш кучи ва тезлиги ҳам шунча юқори бўлади. Мушакларнинг кейинги қайишқоқ энергиясини сақлаб қолиш учун, югуришда, сакрашда ва бошқа ҳаракатларда юқори тежамкорлик натижасини таъминлайди.

Масалан, гимнастикачиларда кўнувчи ишдан энгувчига ўтиш вақти сакраш даражаси билан кескин боғлиқ.

Ижтимоий тарбия амалиётида инсоннинг мутлоқ ва нисбий мушак кучини ҳам фарқлайдилар.

Мутлоқ куч инсон кучи потенциалини тавсифлайди ва изометрик тартибда чекланмаган вақтда максимал эркин мушак ҳаракатининг катталиги билан ёки кўтариш юқининг энг юқори оғирлиги билан ўлчанади.

Нисбий куч мутлоқ куч каттилигининг жисм массасига нисбатан муносабати билан, яъни жисмнинг бир кило оғирлигига тўғри келадиган куч катталиги билан баҳоланади. Бу кўрсаткич ҳар хил вазндаги инсонларнинг тайёргарлигини таққослаш учун қулай.

$$\text{Нисбийкуч} = \frac{\text{Максималкуч}}{\text{жисмоғирлиги}}$$

Лаппак, боскон улоқтирувчилар ядро итарувчилар, катта вазндаги штангачилар учун мутлоқ куч кўрсаткичлари катта аҳамиятга эга. Жисм оғирлиги ва куч ўртасида маълум бир боғлиқлик мавжуд: катта вазндаги инсонлар каттароқ оғирликни кўтаришлари мумкин ва кўпроқ куч кўрсатиш мумкин. Шунинг учун штангачилар, оғир вазн тоифаларидаги курашчилар ўз вазнини кўпайтириш орқали мутлоқ кучини оширишга интиладилар.

Жисмоний машқларнинг кўп қисмига эса мутлоқ куч эмас, нисбий куч кўрсаткичлари муҳимроқдир.

Куч қобилиятларининг ривожланиши ва намоён бўлиши кўп омилларга боғлиқ. Энг аввало, уларга мушаклар жисмоний кўндалангининг катталиги таъсир этади. У қанча қалин бўлса, шунча

бошқа тенг шароитларда мушаклар ҳаракатини ривожлантириш мумкин. Мушакларнинг ишчи гипертрофиясида мушак толалари миофибриллари сони ва ҳажми кўпаяди, шунингдек, саркоплазма-тик оксиллар концентрацияси ошади. Бунда мушакларнинг ташқи ҳажми кам миқдорда катталашishi мумкин, чунки биринчида, зичлиги катталашади, иккинчидан, машқ қилинаётган мушаклар устидаги тери ёғининг қатлами камаяди.

Инсон кучи *мушак толаларининг* таркибига боғлиқ. «Суст» ва «тез» мушак толалари бир-бири билан фарқланади. «Суст» мушак кучайиши тез толаларга нисбатан уч баробар камроқ тезлик билан кучни ривожлантиради. «Тез» мушак кучайиши асосан, тез ва кучли қисқаришларни амалга оширади. Катта оғирлик ва кам такрорлашлар сони билан бажариладиган қувват машқлари «тез» мушак толаларини сафарбар қилади. Кам оғирлик ва кўп сонли такрорлашлар билан бажариладиган машғулотлар эса ҳам «тез», ҳам «суст» толаларни фаоллаштиради. Жисмнинг турли толаларида «суст» ва «тез» толаларнинг фоизи бир хил эмас ва ҳар хил инсонларда кескин фарқ қилади. Демак, ирсий нуктаи назардан уларнинг қувват ишига нисбатан ҳар хил имкониятлари мавжуд.

Мушак қисқаришларига уларнинг эгилувчанлик хусусиятлари, ёпишқоқлиги, анатомик тузилиши, мушак толаларининг тузилиши ва кимёвий таркиби таъсир этади.

Санаб ўтилган омиллар мушак ичидаги мувофиқлашни тавсифлайди. Шу билан бирга куч қобилиятларини намойиш этишда мушаклар ишида қарама-қарши йўналишлардаги ҳаракатни амалга оширадиган синегист ва антогонистларнинг мувофиқлашуви ҳам таъсир этади.

Куч қобилиятларининг намоён бўлиши мушак ишини қувват билан таъминлаш самарадорлигига боғлиқ.

Бунда анаэроб ресинтез АТФ тезлиги ва кучлилиги, креатинфосфат миқдори даражаси, мушак ичидаги ферментлар фаоллиги ҳамда, қондаги гемоглобин миқдори ва мушак тўқимасининг имкониятларида муҳим рол ўйнайди.

Куч дастлабки бадан қиздириш ва МАТ нинг қўзғалишини оптимал даражада кўтариш таъсирида кўпаяди ва аксинча, меъёрдан ортиқ қўзғалиш ва чарчаш мушаклар максимал кучини камайтириш мумкин.

Куч имкониятлари шуғулланаётганларнинг ёши ва жинси шунингдек, яшаш тартиби, ҳаракат фаоллигининг хусусияти, ташқи муҳит шароитларига боғлиқ.

Куч кўрсаткичларининг энг юқори табиий ўсиши ўсмирларда 13-14 ва 16-18 ёшда, қиз болаларда 10-11 ва 16-17 ёшларда кузатилади.

Энг юқори суръат тана ва оёқларни эгувчи йирик мушакларнинг куч кўрсаткичлари кўтарилади. Кучнинг нисбий кўрсаткичлари эса 9-11 ва 16-17 ёшдаги болаларда бир маромда кўтарилиб боради. Ўғил болаларда куч кўрсаткичлари барча ёш гуруҳларида қиз болаларга нисбатан юқори. Куч ривожланишининг индивидуал суръатлари балоғатга етиш муддатига боғлиқ. Буларнинг ҳаммасини тайёргарлик усулятида инобатга олиш зарур

3.2. Куч қобилиятларининг ривожланиши усуляти.

Куч қобилиятларини ривожлантириш воситалари.

Куч қобилиятларини ривожлатиришда қаршилиги юқори бўлган машқлардан фойдаланилади. Қаршилик моҳиятига нисбатан улар уч гуруҳга ажратилади:

- 1. Ташқи қаршилик билан боғлиқ бўлган машқлар.*
- 2. Ўз тана оғирлигини енгиш билан боғлиқ бўлган машқлар.*
- 3. Изометрик машқлар.*

Ташқи қаршилик билан боғлиқ бўлган машқларга қуйидагилар киради:

◆ оғирликлар билан амалга ошириладиган машқлар (штанга, гантел, тўлдирилма коптоқлар, қадоктошлар), шу жумладан тренажёрлар ҳам. Бу машқлар универсаллиги ва танланиши билан қулай;

◆ қайишқоқ жисмлар қашилиги билан бажариладиган машқлар (резина амортизаторлари, жгутлар, эспандерлар, блок қурилмалари ва ҳ.к.)

◆ ташқи муҳит қаршилигини енгиш машқлари (тоққа югуриб чиқиш, кумда, қорда, сувда, шамолга қарши югуриш ва ҳ.к.)

Ташқи қаршилик машқлари кучни ривожлантиришнинг энг самарали воситаларидан биридир. Уларни танлаб, юкламани тўғри аниқланса, барча мушак гуруҳларини ва мушакларни ривожлантириши мумкин.

Изометрик машқлар ишлаб турган мушаклар ҳаракат бирликларининг максимал сонини бирданига кучайтириш имкониятига эга. Улар куйидагиларга бўлинади:

◆ мушакларнинг суст ҳаракатидаги машқлар (қўлларда, елкаларда, белда оғирликни ушлаб туриш);

◆ маълум вақт давомида ва маълум ҳолатда мушакларнинг фаол кучайишидаги машқлар (ярим букилган оёқларни тўғрилаш.)

Нафасни тўхтатиб бажариладиган бундай машқлар организмни кислород бўлмаган жуда қийин шароитларда ишлашга ўргатади. Изометрик машқлар билан ўтказиладиган машғулотлар кам вақт талаб этади ва уларни ўтказиш учун керак бўлган жихозлар жуда содда. Улар ёрдамида турли хил мушак гуруҳларига таъсир этиш мумкин ва қисқа вақт ичида махсус жихозлар ёрдамида муҳим кучланиш яратиш имконини беради.

3.3. Мушаклар ҳақида қисқача маълумотлар.

Мушак – анатомик тўқима бўлиб, асаб импульслари таъсирида қисқарадиган, кўндаланг – чиқиши ёки силлиқ мушак тўқимасидан иборат бўлган инсон танасининг органи.

Скелет мушаклари – скелет мускуллари – алоҳида бойламлар ташкил қилиб, бириктирувчи тўқималардан юпқа парда билан ўралган. Мушаклар пайлар орқали суякларга ёпишади ва инсон ҳаракатланишини таъминлайди.

Тренер, жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки спортчи алоҳида мушак гуруҳларининг жойланиши ва улар ёрдамида бажариладиган ҳаракатларни яхши биладилар. Шунинг учун улар машқ дастурларининг моҳиятини ва мазмунини яхшироқ тушунадилар, мустақил равишда машқлар мажмуасига зарур бўлган машқларни танлаб оладилар ёки бу машғулотларнинг дастурларини мустақил равишда ишлаб чиқа оладилар.

Бўйин. *Кўкрак-елка-курак мушаклари* бўйиннинг олди ва ён томонларида жойлашган ва бошни буришда, эгишда кўкрак қафасининг кўтарилишида катта рол ўйнайди. Поғонали мушаклар бўйин ичида жойлашган бўлиб, умуртқа поғонасини ҳаракатлантиришда ва нафас олганда кўкрак қафасини кўтаришда ёрдам беради.

Қўллар. Дельта кўринишдаги мушаклар елка камарини қоплаб туради. Уч боғлам мушакдан иборат: олди, ўрта ва орқа; уларни ҳар бири қўлларнинг ёнга ҳаракат қилишига ёрдам беради.

Елканинг икки бошли мушаги қўлнинг олд томонида тирсакдан юқори жойлашган ва тирсак бўғимларида қўлни букади.

Елканинг уч бошли мушаги қўлнинг орқа томонида тирсакдан юқорида жойлашган. Тирсак бўғимларида қўлни бўкади.

Бармоқларни букувчи ва ёзувчи мушакларни елка камаридаги мушаклар ҳаракатлантиради. Елканинг ички томонидаги мушаклар бармоқларни букади, ташқи томондаги мушаклар ёзади.

Кўкрак. *Катта кўкрак мушаги* кўкрак қафасининг юзасида жойлашган. Қўлни гавда бўйича ҳаракатлантиради.

Олди тишли мушаклар кўкрак қафасининг ён томонларида жойлашган. Қовурғанинг умуртқа поғонаси томонга бурилишида ёрдам беради. Қовурға орасидаги мушаклар қовурғалар орасида жойлашади ва нафас олишда ёрдам беради.

Қорин. Қориндаги мушаклар бир неча қават бўлиб, қорин деворини ҳосил қилади. Пай тўсиқлари бу мушакларни тўрт қисмга бўлиб туради. Қорин мушаклари гавдани ростлашга ёрдам беради.

Ўроқсимон ташқи мушаклар қориннинг ён томонида жойлашган. Бир томонлама қисқарганда гавда айланади, икки томонлама қисқарганда эса эгилади.

Орқа. *Трапеция кўринишидаги* мушак кўкрак қафаси ва бўйиннинг орқа томонида жойлашган. Қовурғаларни кўтариб туширади, умуртқа поғонасига олиб келади, бошни орқага тортади ва бир томонлама қисқаришда ён томонга букади. Кенгайтирилган мушаклар кўкрак қафасининг орқа томонида жойлашган. Елкани гавда томонга қимирлатади ва қўлни олдинга, орқага тортади.

Узун мушаклар умуртқа поғонаси бўйлаб жойлашган. Гавдани ҳар томонга букади, айлантиради.

Оёқлар. *Думба мушаклари* тос-сон бўғимларида оёқларни ҳаракатлантиради ва олдига эгилган гавдани тўғирлайди.

Тўрт бошли мушак сон қисдақинг олдида жойлашган. Оёқ тиззаларини букади. Тос-сон бўғимларида сонни букади ва айлантиради.

Икки бошли мушак соннинг орқа томонида жойлашган. Тиззаларни букади ва тос-сон бўғимларидаги сонни букади ва айлантиради.

Икра оёқли мушаклар тиззанинг устида жойлашган. Оёқ кафти букилиши ва оёқдаги тизза бўғимларининг букилишига ёрдам беради.

Камбала кўринишидаги мушаклар тиззанинг ичида жойлашган оёқ кафтини букади.

3.4. Мушаклараро мувофиқлаш ҳақида тушунча. Мушакларнинг ўзаро ҳаракатини белгиловчи омиллар.

Спортда фақат битта мушакни ишлатиб ҳаракатларни бажариш мумкин эмас. Ҳар қандай ҳаракат масаласини ечиш учун кўп мушаклар ёки мушаклар гуруҳлари иштирок этади.

Кучнинг салоҳият базаси асосан кўндаланг кесишган мушак тўқималаридан, мушакларнинг ҳажмидан, мушакларнинг тузилишидан ва мушак ичидаги мувофиқлашлардан иборат бўлади. Бу яна шуни билдирадики, асаб тизими аниқ ҳаракат вазифаларини ечиш учун мушакларни ишлатишга қаратилади.

Ҳаракатдаги мушак ва мушаклар гуруҳининг бу ўзаро фаоллиги мушаклараро мувофиқлаш деб аталади. У доим маълум бир ҳаракат тури билан боғлиқ бўлиб, бир ҳаракатдан иккинчисига ўтмайди.

Антогонист мушаклар бир вақтда иккита қарама-қарши йўналишда фаолият кўрсатади. *Синергист мушаклар* ҳамкорликда маълум бир ҳаракатни амалга оширади. Синергист ва антогонистлар ўзаро фаолият юритадилар.

Тезкорлик ва кучлиликда орқа билан ётган ҳолда, қўл тўғирланади ва юқори қаршилиқ енгиледи, шу билан бир вақтда импульсларда бирга ишлаётган трицепс ва мушаклар бирлигининг имкониятларидаги ҳаракатлар сони максимал тезлашади. Импульслар сериясида ва қисқариш бошланганда блокировка сигнали келади, шунингдек, мушак тўқималари ҳеч қандай бошқарувсиз қисқариб боради. Двигател бирликларидаги сигнал блокировкалари ҳаракатда антогонист бирликлар билан боғлиқ, шунинг учун куч йўқотилмасдан, ҳеч тўсиқларсиз ҳаракат бажарилади.

Штангани оддий кўтаришда мушаклар фаоллигининг дастлабки портлаши амалга ошади, чунки синергист мушак қисқаради, антогонист мушак эса кучсизланади. Бу қўл-оёқ ҳаракатининг тезлашувига олиб келади. Кейин тинч оралиқ давр келади. Бу даврда антагонист қисқариши муносабати билан қўл-оёқ ҳаракати секинлашади. Ҳаракат охирида мушак – антагонистнинг кучайиши бу ҳаракатни тўхтатиши керак.

Синергист ва антагонист ишидаги бу келишувчилик мушаклар чўзилишига боғлиқ. Чўзилган мушакларнинг афзаллиги шундаки, улар тинчлик ҳолатида бироз кучланган бўлиб, (ўз узунлиги мувофиқлашининг тахминан 15%) бу дастлабки ҳолатдан катта кучини ривожлантиришга қодир бўлади. Бошқа томондан улар ҳаракатларни катта амплитуда билан амалга оширади. Бу эса тезлашувнинг узунроқ йўлини ва кучнинг мавжуд потенциалини қўллаш имкониятини беради. Катта амплитуда билан ҳаракатларни юмшоқроқ, эгиловчан ва равон амалга ошириш мумкин, чунки антогонистлар уларни кечроқ тормозлашни бошлайди.

Ҳаракатда қанча кўп мушаклар ёки мушаклар гуруҳи иштирок этса, ҳаракат шунча мураккаблашади, қувват машқларини бажариш учун мушаклараро мувофиқлаш шунча катта рол ўйнайди.

Ҳар хил спорт турларининг машғулоти амалиётида мураккаб техник ҳаракатлар алоҳида қисмларга (элементларга) бўлинади. Бундай ҳаракатнинг мақсади қувват машғулоти орқали мусобақа фаолиятининг амалга оширишда бевосита иштирок этган мушак гуруҳларини ривожлантиришдир. Бу мушак гуруҳларини кучайтириш махсус машқлар ёрдамида амалга оширилади. Машқлари тузилиши мусобақа машқлар структурасининг бир қисмигагина мос келади. Мураккаб бўлмаган махсус машқлар ёрдамида мусобақа фаолиятида иштирок этаётган мушакларни қаттиқ кучайтириш ва шу орқали уларни самаралироқ ривожлантириш мумкин.

Мушак гуруҳлари махсус машқлар ёрдамида яхши мослашади ва мустаҳкамланиб, шу спорт тури учун махсус ўқитиш техникаларини талаб қилади. Агар мушаклар етарлича яхши ривожланмаган, уйғунлиги бузилган бўлса, қийинчиликлар пайдо бўлади. Масалан, ядро улоқтириш спортида махсус машқлар ёрдамида кўл ва оёқларнинг мушак букилиш жойларида куч кўпайтирилади, лекин гавда мушакларига эътибор берилмайди. Бу эса мушаклар мослашувига жиддий бузилишига олиб келади.

Агар мушаклар ўртасидаги мослашув қўйилган талабларни бажармаса, мушакларнинг бошланғич синергисти фаолиятсизлигидан кейинги тўсатдан ҳаракати биоэлектрик кучларни йўқотади, яъни кучларнинг тормозланиши эртароқ уланса, жуда катта куч йўқотишга тўғри келади. Булардан фарқ қилган ҳолда, мушаклар ўртасидаги мослашув даражаси юқори бўлиши учун ҳаракат силлиқ, бир хил меъёрада, аниқ бажарилса, кучлар тежаб қолинади. Яна шуни айтиш

керакки, мушаклар орасидаги ўзаро ҳаракат қоидага кўра, текширилган ҳаракатларда яхшиланади.

Кучнинг юқори потенциал базасини дастлабки шарт-шароитлар ташкил қилади, лекин бунга, яъни ҳаракатни бутун кучи билан бажаришга ҳам ишонч йўқ. Қачонки спортчи ўзининг потенциал кучини маълум мақсадларда ишлатса, мушаклар орасидаги мослашув ҳаракатга мос келсагина тушуниб етади.

Спорт билан шуғулланган кишиларнинг шуғулланмаганлардан спортчидан фарқи шундаки, унинг нафақат мушаклари кўп балки, улар спортда юқори натижаларни қўлга киритишда ўз потенциал кучларини тўғри ишга соладилар, ва ютуқларга эга бўладилар.

3.5. Турли мушак гуруҳларининг куч қобилиятларини ривожлантириш учун машқлар.

Таклиф этилаётган машқлар катта мушак гуруҳларини ишга туширувчи, таъсир машғулотлари, алоҳида мушак ва мушаклар гуруҳлари учун машғулотларни ўз ичига олади. Гантеллар, штангалар, резина ва қўл остидаги ясама предметлар спорт анжومي сифатида қўлланилиши мумкин.

Бўйин мушаклари учун машқ:

◆ бошни олдинга қилган ҳолда таяниб, кафтларни билан полга тиралиб, бўйинни олдга-орқага ва ён томонларга букиш. Кураш кўпригида туриб бўйинни олдга-орқага букиш.

◆ деворга бош билан таяниб турган ҳолда бўйинни олдга-орқага ва томонларга букиш. Бошни эркин тутиб чалқанча ётган ҳолда, пешонага оғирликлар қўйиб бўйинни томонларга букиш.

◆ бошни эркин тутиб қорин билан ётган ҳолда бошга оғирликлар қўйиб юқорига ва пастга кўтариб тушуриш.

Қўл ва елка айланаси учун машқлар:

◆ *умумий таъсир машғулоти.* Қўлларни юк билан турли ҳолларда букиб-ростлаш: кўкрақдан, туриб, ётиб, ўтириб ва ёнлама тахтада ётиб. Брусларда ётган ҳолда қўлларни букиб-тўғрилаш, зарур ҳолларда қўшимча юклар билан. Яккачўпда осилиб тортилиш. Арқонга оёқлар ёрдамисиз кўтарилиш.

◆ *панжаларни ривожлантириш учун машғулоти.* Теннис коптогини, қўл эспандерини кўп марталаб қисиш. Қўл панжаларини букиш, тўғрилаш ва оғирликлар билан тирсак бўғимида айланма ҳаракатлар қилиш. Арқонда осилиб турган юкни айланувчи грифга

ўраш. Ўтирган ҳолатда қўлларда оғирлик билан панжаларни юқорига ва пастга букиб тўғрилаш. Ётган ҳолда кафт билан таянчини панжалар таянчига алмаштириш.

Қўл букувчиларини ривожлантириш машғулотлари. Турган ҳолатда оғирликларни пастдан ва юқоридан ушлаб қўлларни букиб тўғрилаш. Ўтирган ёки ётган ҳолатда гантелларни кўкракка яқинлаштириб узоқлаштириш. Турган ҳолатда гавдани олдга эгиб штанга билан қўлларни букиб тўғрилаш.

Қўл ростловчиларини ривожлантириш машғулотлари. Оғирликларни бош орқасидан, тирсакларни юқорида тутган ҳолда кўтариб тушириш. Резина тасманинг бир учини оёқлар билан ушлаб, тирсакларни вертикал ушлаган ҳолда, қўллар тўғрилангунгача резинани юқорига тортиш.

Дельтасимон мушакларни ривожлантириш учун машғулотлар. Тўғриланган қўлларда гантелларни ушлаган ҳолда елка сатҳигача юқорига ва ён томонларга кўтариш. Ўтирган ҳолатда, қўлларни бироз букиб, икки гантелни кўтариш.

Кўкрак мушакларини ривожлантириш учун машғулотлар. Ётган ҳолатда тўғри қўлларда гантел ушлаб, уларни бир-бирига яқинлаштириш ва узоқлаштириш. Маҳкамланган резинага ён билан турган ҳолда, тўғри қўллар билан уни кўкраккача чўзиш.

Бел мушаклари учун машқлар.

Елкаларда оғирлик билан эгилиш. Товонлар билан гимнастик деворга тиралган ҳолда оғирлик билан гавдани букиш. Оғирликларни (ядро, тош, штанга диски) бошдан ошириб ирғитиш. Резинанинг бир учини оёқлар билан босган ҳолда, бошқа учини ушлаб гавдани эгиш ва ростлаш.

Қорин мушаклари учун машғулотлар.

Ерда ёки ёнлама тахтада ётган ҳолатда, қўллар бош ортида, оғирлик ёки ва уларсиз гавдани кўтариш. Яккачўпда ёки гимнастик деворда осилиб оёқларни кўтариш, худди шу амал ерда ёки ёнлама тахтада ётган ҳолда. Оёқлар билан қимирламайдиган таянчга илинган ҳолда гимнастик скамейкада ўтириб гавдани букиб тўғрилаш. Ётган ҳолатда оёқлар билан турли ҳаракатларни бажариш: юқорига-пастга, томонларга, айлана ва ҳ.к.

Осилган ҳолатда оёқлар билан айлана ҳаракатлар бажариш. Турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида, гавда олдинга эгилган, қўллар гантеллар билан икки томонга ёзилган – гавда бурилишларини бажариш, қўлларни билан чап ва ўнг оёқларнинг учига

теккизиш. Гимнастик бурчак ҳолатини осилган ёки таянган ҳолда сақлаб туриш.

Оёқ мушаклари учун машғулотлар.

◆ *умумий таъсир машқлари.* Кўкраклар ва елкаларда оғирликлар билан ўтириб туриш. Ўтирган ҳолатдан оғирлик билан сакраб туриш. Оғирликлар билан сакраш.

◆ *сонни ростловчи мушаклар учун машқлар.* Бир оёқ билан олдинга қадам ташлаб, елкаларда оғирлик билан ўтириб туриш, орқадаги оёқ тиззада бироз букилган. Бир оёқда ўтириб туриш.

◆ *сонни букувчи мушаклар учун машқлар.* Қоринга ётган ҳолда шерикнинг қаршилигини енгган ҳолда оёқларни букиш. Маҳкамланган резинани оёқлар билан чўзиш.

3.6. Куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари

Куч қобилиятларининг йўналтирилган ривожланиши фақат мушаклар максимал таранглашгандагина юз беради. Шунинг учун куч тайёргарлиги усулятининг асосий муаммоси, машғулотлар жараёнида мушаклар кучланишининг энг юқори даражасини таъминлашдир. Усулий жиҳатдан максимал кучланишлар ҳосил қилишнинг турли йўллари бор: ўта оғир юкларни бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган оғирликдаги юкларни кўп марталаб кўтариш; мушаклар доимий ўзилган ҳолда ташқи қаршиликларни енгил ва ҳ.к. Келтирилган мушак кучланишларини ҳосил қилишнинг куйидаги усуллари мавжуд:

1. *Максимал уринишлар усули*
2. *Чегаравий бўлмаган уринишлар усули*
3. *Изометрик уринишлар усули*
4. *Изокинетик уринишлар усули*
5. *Динамик уринишлар усули*
6. *«Жадал» усул*

Таъкидлаб ўтиш керакки, усулларнинг бундай номланиши куч машғулотлари назарияси ва амалиётида кенг тарқалган. Уларнинг яхши томони қисқалигида. Лекин илмий нуқтаи назардан кучни ривожлантириш усуллари бундай номлаш жуда ҳам тўғри эмас, чунки масалан, максимал изотермик ва изокинетик уринишлар усуллари, қайтарма машқлар синфига ҳам киради. Мушакларнинг динамик қисқариши нафақат динамик уринишлар усулига, бошқа кўплаб усуллар учун ҳам хосдир.

Максимал уринишлар усули. Мазкур усул машғулотларни субмаксимал, максимал ва ўта максимал оғирликлар билан ўтказишга асосланган. Ҳар бир машқ бир неча марта такрорланади. Бир уринишда чегаравий ва ўта юқори қаршилиқни енган, яъни оғирлик 100% ва ундан кўп бўлган ҳолда машқларни такрорлашлар сони 1-2, кўпи билан 3 марта бўлиши мумкин. Уринишлар сони 2-3, уринишдаги қайтаришлар орасида дам олиш 3-4 дақ., уринишлар орасида 2 дан 5 дақ.гача. Чегарага яқин қаршилиқлар билан машқларни бажаришда (максималдан 90-95% оғирлик билан) бир уринишдаги ҳаракатлар қайтарилиши сони 5-6, уринишлар сони 2-5. машқларни қайтариш орасидаги дам олиш вақти 4-6 дақ. Ва уринишлар орасида 2-5 дақ. Ҳаракатлар суръати – эркин, тезлик – энг камдан максималгача. Амалиётда бу усулнинг турли йўллари бор, уларнинг асосида оғирликларни оширишнинг турли усуллари ётади.

Назарда тутиш керакки, чегаравий юкламалар ҳаракатлар техникасини назорат қилишни қийинлаштиради, жароҳат олиш ва кўп шуғулланиб юбориш хавфини кучайтиради айниқса, болаларда ва бошловчиларда. Шунинг учун у олий малакали спортчиларнинг машғулотларида асосий, лекин ягона бўлмаган усулдир. У ҳафта-сига 2-3 марта қўлланилади. Катта вазнлар, баъзи ҳолларда 7-14 кунда бир марта ишлатилади. 100% дан ортиқ юклар билан машқлар шериклар ёрдамида ёки махсус мосламаларни қўллаш йўли билан ўтказилади. 16 ёшгача бўлган болаларга бундай усулни қўллаш тавсия этилмайди.

Қайтарма максимал уринишлар усули максимал динамик кучни мушаклар ҳажмини сезиларли кўпайтирмасдан ошириш учун асосий ҳисобланади. Уни қўллаш учун спортчи олдиндан тайёргар-лик кўрган бўлиши лозим. Ушбу усул ўсмирларнинг куч даража-сини баҳолаш учун ўтказиладиган назорат синовлари асосида ётиши мумкин. Назорат учун машқлар, масалан, полдан штангани тортиш; горизонтал ётган ҳолда штанга кўтариш; елкада штанга билан ўтириб туриш.

Такрорий чегаравий бўлмаган уринишлар усули. Маъноси-чегаравий бўлмаган ташқи қаршилиқни то қаттиқ чарчагунча ёки «охиригача» такрорлаш.

Ҳар бир ёндашувда машқлар танаффуссиз бажарилади. Бир машғулотда 2-6 серия бажарилади. Бир серияда 2-4 ёндашув. Машғулотлар орасидаги танаффус 2-8 дақ, сериялар орасидаги 3-5 дақ. Машғулотлар давомида ташқи қаршилиқлар катталиги макси-

малдан 40-80% ни ташкил қилади. Ҳаракатлар тезлиги катта эмас. Катта оғирлик билан қайтаришлар сони кам бўлганда, асосан максимал куч ривожланади ёки бир вақтнинг ўзида кучнинг кўпайиши ва мушаклар ҳажмининг ортиши юз беради. Ва, аксинча, қайтаришлар сони кўп бўлиб, оғирлик миқдори кам бўлганда асо-сан, чидамлилиқ сифати ортиб боради.

Бу усулни қўллаганда машғулот самарасига машқларни такрорлашнинг ҳар бир серияси якунида эришилади. Сўнгги такрорлашларда ишлаётган ҳаракат бирликлари миқдори максимумгача етади, уларнинг синхронлиги кузатилади, физиологик жараён худди катта қаршилиқларни енгаётгандай бўлади.

«Охиригача» усулининг *учта асосий йўли* мавжуд:

1. Машқлар бир машғулотда «охиригача» бажарилади, ёндашувлар сони ҳам «охиригача» эмас.

2. Бир неча уринишларда машқлар «охиригача» бажарилади, ёндашувлар сони «охиригача» эмас.

3. Машқлар ҳар бир уринишда «охиригача» бажарилади, ёндашувлар сони «охиригача».

«Охиригача» усулида ишлаш энергетик жиҳатдан кам унумли бўлсада, амалиётда кенг қўлланилади. У ҳаракатлар техникасини яхшироқ назорат қилиш, жароҳатлардан сақланиш, мушаклар гипертрофиясига қўмаклашиш имконини беради. Ва ниҳоят, бу усул - бошловчиларни тайёрлаш учун ягона бўлган усул, чунки кучнинг ривожланиши қаршилиқ катталигига боғлиқ эмас. Уни ҳал қилувчи ролни куч катталиги ўйнаган, намоён бўлиш тезлиги эса катта аҳамиятга эга бўлмаган ҳолларда қўллаш мақсадга мувофиқ.

Изотермик уринишлар усули. Қисқа муддатли максимал кучланишларни бажариш билан ифодаланади. Изотермик кучланишлар давомийлиги одатда 5-10 с. Кучланиш катталиги максимумдан 40-50% бўлиши мумкин ва статистик куч мажмуалари, турли мушак гуруҳлари кучини ривожлантиришга йўналтирилган 5-10 машқдан иборат бўлиши керак. Ҳар бир машқ 3-5 марта, 30-60 с танаффус билан бажарилади. Навбатдаги машқларни бажаришдан олдин дам олиш 1-3 дақ. Изотермик машқларни машғулотга ҳафтасига 4 мартагача қўшиш мумкин, уларга 10-15 дақ. Ажратилса кифоя. Мажмуавий машқлар ўзгармаган ҳолда тахдақан 4-6 hafta қўлланилиши мумкин, сўнгра у баъзи бошланғич ҳолатларнинг ўзгариши ҳисобига янгиланади.

Изотермик машқларни бажаришда тана ҳолатини ёки бўғимларнинг бурчак катталиги жиддий аҳамиятга эга. Елка олди букувчиларининг бўғимларининг катта бурчагида машғулот куч ўсишини кам таъминлайди, лекин машқ қилинмаётган бўғимларга яхши таъсир кўрсатади. Изотермик кучланиш бўғим бурчаги 90^0 да, 120^0 ва 150^0 га нисбатан, гавдани эгувчиларнинг ўсишига катта таъсир кўрсатади.

Изокинетик уринишлар усули. Бу усулнинг ўзига хослиги у қўлланилганда ташқи қаршилик катталиги эмас, ҳаракатнинг доимий тезлиги катталиги берилишидадир. Машқлар махсус тренажерларда бажарилади, улар турли тезликларда ҳаракат қилишга имкон беради. Масалан, кроль ёки брасс билан сузишда қулочлаб эшишнинг бутун амплитудаси бўйича. Бу мушакларнинг бутун ҳаракат давомида оқилона юклама билан ишлашига имкон беради.

Изокинетик усулда замонавий тренажерларда бажариладиган куч машқлари бўғимларнинг ҳаракат тезлигини 1 секундда 0 дан 200 тагача ўзгартириш имконини беради. Шунинг учун бу усул куч қобилиятларининг ҳар хил турларини – «суст», «тез», «портлаш» кучини ривожлантириш учун ишлатилади. Усул сузиш, енгил атлетика, спорт ўйинларида – оёқ ва қўллар билан зарбалар, копток иргитиш ва шу қабиларда куч тайёргарлиги жараёнида кенг қўлланилади. Мазкур усулдан фойдаланилганда бадан қиздириш машқлари шарт эмас ва шу билан оғирликлар ёрдамидаги машғулотлардан фарқланади.

Машқларни бажариш вақтида одам ўзининг натижаларини монитор ёки бошқа восита орқали кўриб туради, шу аснода ўзи билан ўзи ёки бошқа шахслар билан беллашиши мумкин.

Динамик уриниш усули. Максимал тезлик ёки суръатда катта бўлмаган оғирликлар билан (30% гача) машқлар бажарилади. У тезлик куч қобилиятларини – «портлаш» кучини ривожлантириш учун қўлланилади. Бир ёндашувда такрорлашлар сони 15-25 марта. Машқлар 3-6 серия билан бажарилади, улар орасидаги танаффус 5 – 8 дақ.

Оғирлик вазни шундай бўлиши керакки у ҳаракат техникасининг бузилишига сабаб бўлмасин ва ҳаракатни бажариш вақтида тезликни пасайтирмасин. Масалан, ватерполчиларда отиш кучини ривожлантириш учун 2 кг ли медицинбол қўлланилганда, энг яхши натижалар кўрсатилди, найза улоқтирувчиларда 3 кг.

«Жадал» усул мушак гуруҳларини пастга тушаётган юкдан ёки тана оғирлигинининг кинетик энергиясидан фойдаланган ҳолда жадал рағбатлантиришга асосланган.

Бу усул асосан турли мушак гуруҳларининг «амортизация» ва «портлаш» кучини ривожлантириш учун ҳам қўлланилади. Мисол тариқасида оёқларнинг «портлаш» кучини ривожлантириш учун чуқурга сакраб тушиш ва сакраб чиқиш машқини келтириш мумкин. Амортизация ва ундан кейинги ердан итарилиш худди бир бутундай бажарилиши керак.

Куйидаги усулият билан ўтказиладиган бундай машқнинг катта самарадорлиги тасдиқланган. Машқ 70-80 см баландликдан, бироз букилган тиззалар билан «кўниш» ва тез, катта куч билан юқорига сакрашдан иборат. Сакрашлар серияли бажарилади 2-3 серия, ҳар бирида 8-10 та сакраш. Сериялар орасида дам олиш вақти 3-5 дақ. Машғулот кўпи билан ҳафтасига икки марта ўтказилади. Қўшимча оғирлик сифатида шахсий вазн ишлатилади. Амортизациядан сакрашга ўтиш жуда тез бўлиши керак, танаффус машғулот самарасини камайтиради.

«Жадал» усулни қўллаш бу ҳолларда махсус тайёргарликни талаб қилади, жумладан, кўп ҳажмда штанга билан сакраш. Катта бўлмаган баландликдан бошлаш керак ва асталик билан зарур баландликкача кўтарилади. Масалан, гимнастлар учун чуқурликка 50-60 см дан сакраш, тепаликка (матлар уюми) сакраб чиқиш ёки планкадан думалаб ўтиш самаралидир. Югурувчилар учун сакраш баландлиги 0,75-1, 1-1,5 м.

Сакраш учун куйидаги миқдорлар оқилона ҳисобланади: 10 мартадан 4 серия – яхши тайёргарлик кўрган спортчилар учун ва 2-3 серияда 6-8 мартада – камроқ тайёргарлик кўрганлар учун. Сериялар орасидаги дам олиш 6-8 дақ. Давомида енгил югуриш ва бўшашиш учун машқлар бажарилади.

Оғирликлар билан «жадал» усулда машқларни бажаришда куйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

♦ уларни мушакларни қиздирувчи махсус машқлардан кейин қўллаш мумкин;

♦ «жадал» ҳаракатлар миқдори серияда 5-8 марта такрорлашдан ортмаслиги лозим;

♦ «жадал» таъсир катталиги юк вазни ва ишчи амплитуда катталиги билан ифодаланади. Ҳар бир ҳолда бу кўрсаткичлар жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ ҳолда аниқланади;

◆ тананинг бошланғич ҳолати машғулотда ривожлантирилаётган ишчи кучланишнинг ҳолатига мос равишда танланади.

3.7. Куч қобилиятларининг турлари ва уларни ривожлантириш усуллари

Максимал кучни ривожлантириш. Максимал куч – асаб мушак тизимига мушаклар максимал қисқарганда берилиши мумкин бўлган катта куч. Максимал кучни ривожлантириш асосида иккита усул ётади: максимал уринишлар усули ва такрорий – серияли усул.

Куч тайёргарлигининг назарияси ва амалиётида максимал уринишлар усулининг бир неча йўли ўз жойини топган.

1-йўл. Машқлар, максималдан 90-95% оғирлик билан, бир ёндашувда 2-3 марта бажарилади. Бир машғулотда ёндашувлар орасида 3-5 дақ. Ҳордиқ билан 2-4 марта бажарилади. Бу жуда самарадор машқни мушаклар ишининг икки тартибида бажариш мумкин. Биринчи тартибда ёндашувда барча ҳаракатлар такрорлашлар орасида мушакларни бўшаштирмасдан бажарилади. Масалан, штанга билан ўтириб туриш бўйича ёндашувни бажариш вақтида штанга доимо елкаларда бўлади ва мушаклар табиийки таранглашган ҳолатда бўлади. Иккинчи тартибда ёндашувда ҳар бир машқ орасида қисқа муддатга, бир неча секунд мушакларни бўшаштириш билан боғлиқ. Бунинг учун, машқ амалларини бажариб бўлгандан кейин, юкдан ҳолис бўлиб (штангани жойига қўйиб), «ишчи» мушакларни силтаб бўшаштириш ва дарҳол навбатдаги ҳаракатни бажаришга киришиш лозим. Иккала тартиб ҳам жуда самарали. Иккинчи тартиб «портлаш» кучини ва мушакларни бўшаштириш (дам олдириш) лаёқати фаол намоён бўлишини такомиллаштиришни таъминлайди.

2-йўл. Машғулотлар давомида маълум миқдорда ёндашувларни бажариш керак, улардан: 1) оғирлик вазни максималдан 90% – 3 марта; 2) вазн 95% - 1 марта; 3) вазн 97% – 1 марта; 4) 100% плюс 1-2 кг – 1 марта. Тўрт ёндашув билан чекланиш мумкин, улардан: 1) вазн 90% – 2 марта; 2) вазн 95% – 1 марта; 3) вазн 100% – 1 марта; 4) 100% плюс 1-2 кг – 1 марта. Иккала машқда ҳам ёндашувлар орасида фаол ҳордиқ учун 2-3 с. бўшаштирувчи машқлар билан танафус қилиш керак. Охирги машқни спортчи 100% плюс 1-2 кг юклама билан бажара олмаслиги эҳтимоли бор, бунда бу ёндашувни олдингиларни қайтариш билан алмаштириш мақсадга мувофиқ.

**Мактаб ёшидаги болалар ҳаракат фаолиятининг ривожланишида сезги
босқичлари топографияси (А.А.Гужаловский бўйича).**

2-жадвал

Жисмоний сифатлар	Ёш давлари (йил)									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Куч	●● ●●●	●●● ●●●	+	●●● ●●●	●●● ●●●	+	● ●●●	+	+	●●● ●●●
Тезкорлик	●●● ●●●	●● ●●●	+	●●● ●	+	+	+	+	+	+
Тезлик-куч сифатлари	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●	●●●
Статик чидамлилик	+	+	●●● ●●	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	●●	●	+	+	●●●	●●●	+	●●●
Динамик чидамлилик	+	●	●●●+	●	●●●	+	+	++	+	++
	●	●●		+	●●●	●	+		●	
Умумий чидамлилик	+	+	+	●	+	+	+	+	+	+
	●●	●●●	+	●●●	+	●●●	+	●●●	+	●●●
Эгилувчанлик	+	+	+	+	●	+	●	●●	+	●●
	+	+	●	+	+	+	●●●	+	●●●	
Мувофиқлаш	+	●●	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	●●●	+	+	+	+	+	+	+

Шартли белгилар:

- + - Субкритик ва критик давлар;
- – паст сезгирлик босқичи;
- – ўртача сезгирлик босқичи;
- – юкори сезгирлик босқичи.

3-йўл. Машғулот давомида 4-5 ёндашувнинг ҳар бирида бир марта 100% вазн билан машқ амалга оширилади. Танаффуслар давомийлиги навбатдаги ёндашувни бажаришга тайёрлик билан аниқланади.

4-йўл. 3 ёндашув 120-130 % юклама билан амалга оширилади. Ҳар бир ёндашув 4-5 такрорлашдан ва 3-4 дақ. Мушакларни бўшаштириш учун танаффуслардан иборат. Штанга ёки бошқа оғирлик бошланғич ҳолатга махсус мосламалар ёрдамида ёки шериклар томонидан узатилади.

5-йўл. Кучни ривожлантиришнинг барча олдинги йўлларида мушаклар энгиб ўтувчи тартибда ишлайди. Таклиф этилаётган йўл мушакларни ён берувчи ва энгиб ўтувчи тартибларда навбатлашга йўналтирилган. Бунга ўхшаш кўплаб машқлар мавжуд. Масалан, 120-140% вазнли штанга билан ўтириб-туриш, бунда штанга елкага турган ҳолда мосламадан олинади. Ўтириб-туришнинг якуний босқичида штанга дисклари шериклар томонидан жадал ечиб олинади, қолган 70-80% вазн билан тез туриш керак. Шундай қилиб, 3 ёндашувни ўз ичига олган 2 серия бажарилади, ҳар бир ёндашувда 2-4 машқ ва 3-4 дақ. Мушакларни бўшаштириш учун танаффус бўлади. Бир машғулот давомида кўпи билан 3та 5-7 дақ лик фаол ҳордиқни ўз ичига олган сериялар бажарилади.

Кўрсатилган барча меъёрлар догма эмас ва ишга жалб қилинадиган воситалар миқдоридан келиб чиққан ҳолда ўзгариши мумкин. Масалан, штанга билан ўтириб туришга ёндашув ва сериялар кўллари гантел билан букиб ёзишниқидан кам бўлиши керак.

Такрор – серияли уринишлар усули максимал уринишлар усулидан шу жиҳати билан фарқланадики, бунда ўсишни таъминлайдиган асосий машғулот омили бўлиб оқилона ва субмаксимал оғирликлар билан ишлаш чегаравий давомийлиги хизмат қилади. Усул ёндашув ва такрорлашлар ҳажмининг кўплиги ва улар орасида танаффуслар йўқлиги билан ажралиб туради. Машқларда барча ҳаракат амаллари суэт суръатда, такрорлашлар орасида мушакларни бўшаштирмасдан бажарилиши керак. Сериялар маълум миқдорда такрорланувчи бир неча ёндашулардан иборат. Такрор-серияли уриниш усули қуйидаги мақсадларда қўлланилади:

- ◆ мушаклар ҳажмини маромида ривожлантириш учун;
- ◆ мушаклар ҳажмини кескин кўпайтириш учун;
- ◆ инсоннинг кучини ошириш учун.

Мушаклар ҳажмини маромида ривожлантириш мақсадида такрор-серияли усулни қўллашнинг бир неча йўллари мавжуд.

1-йўл. Максимал оғирликнинг 70-80% қўлланилади: бир ёндашишда машқлар 5-6 марта такрорланади. Бир серия 2-3 ёндашувни ўз ичига олади. Ёндашувлар орасида фаол ҳордиқ 4-5 дақ., сериялар орасида – 6-8 дақ. Машғулотлар 2-4 сериядан иборат.

2-йўл. Уч хил турли ёндашувлардан иборат серия бажарилади: 1) оғирлик максималдан 80%, ёндашувда машқни 10 марта такрорлашга интилиш керак; 2) оғирлик 90% – 5 марта; 3) 92-95% – 2 марта 3-4 дақ танаффуслар билан.

3-йўл. Тўрт хил турли ёндашувлар орасида 5-6 дақ. Танаффус билан бажарилади: 1) вазн 70% – 12 марта такрорланади; 2) вазн 80% – 10 марта; 3) вазн 85% – 7 марта; 4) 90% – 5 марта. Машғулотда 8-10 дақ. Танаффус билан 21 серия бажарилади.

4-йўл. Мушакларнинг статик ва динамик иш тартиби уйғунлашуви кўзда тутилади. Бунда 75-80% вазн билан ён берувчи ҳаракат амаллари бажарилади; қуйи ҳолатда 2-3 с. танаффус қилинади. Сўнг максимал тезликда енгиб ўтувчи амал бажарилади. Ёндашувда машқ 2-3 марта такрорланади. 2-3 такрорланишли 2 серияни бажариш мақсадга мувофиқ. Ёндашувлар орасида танаффус 4-5 дақ, сериялар орасида 6-8 дақ.

5-йўл. Бундан олдинги йўлдаги каби мушакларнинг статодинамик тартибда ишлаши назарда тутилади. Вазн 70-80%. Машқнинг биринчи қисмида 40-60% вазн билан бир текис изометрик ури-нишни бажариш лозим, сўнг тез енгиб ўтувчи ҳаракатга ўтиш керак. Бир ёндашувда қисқа танаффуслар билан 5-6 такрорлашни бажариш тавсия қилинади; машғулотда 3-5 ёндашув, орликда 4-5 дақ. Танаффус билан.

Кўрсатилган тартиб ва талаблар асосида бажарилган такрор – серияли усул ёрдамида мушак ҳажмининг кескин ўсиши паст тезликда намоён бўладиган максимал кучнинг ривожланишига задал яратади. Мазкур усул бошланғич куч тайёргарлигида жуда самарали бўлади.

Мушаклар ҳажмини ошириш учун такрор – серияли усул билан бажариладиган машқларнинг бир неча турли технологик йўллари мавжуд.

1-йўл. Вазн 75-80%. 10-12 такрорлашда ҳаракатларни секин, қаттиқ чарчаш аломатлари пайдо бўлгунга қадар бажарилади. Жами 2-4 ёндашув, ораликларда 2 дақ гача фаол ҳордиқ билан бажа-

рилади. Бир машғулотда 2-3 гуруҳ мушакларга таъсир қиладиган машқларни танлаш мақсадга мувофиқ.

2-йўл. Вазн 60-70%. Ҳар бирида 15-20 марта машқ ижро этиладиган 3-5 ёндашув бажарилади. Ёндашувлар орасида 2-3 дақ. Танаффус.

3-йўл. Вазн 80%. Бир гуруҳ мушакларга таъсир этадиган 3-5 ёндашувда 8-10 тадан такрорлаш бажарилади. Ёндашувлар орасида 2-3 дақ. Танаффус. Қаттиқ чарчаган ҳолларда танаффус 5 дақ.гача чўзилади.

4-йўл. Вазн 85-95%. 4-8 ёндашувда 5-8 тадан такрорлаш ораликда 3-4 дақ. Танаффус билан бажарилади.

5-йўл. Вазн 85-90%, қаттиқ чарчаш аломатлари сезилгандан сўнг шерик ёрдамида енгиб ўтиш қисмида 2-3 кўшимча машқ бажарилади. Янги ёндашувга тайёр бўлгунгача етадиган вақт оралиғида танаффус билан 2 ёндашувни бажариш мақсадга мувофиқ.

6-йўл. Бир хил микдордаги такрорлашлар бажарилади, лекин навбатдаги ёндашувларда вазн енгиллашиб боради. Масалан: 70x10; 65x10; 60x10. ёндашувлар орасида 2 дақ. Танаффус. Мазкур йўл тез чарчайдиган майда гуруҳ мушакларини машқ қилдиришга ёрдам беради.

7-йўл. 25-35% вазн билан сакраб туриш. Бошланғич ҳолат – 0,3-0,4 м баландликда полдаги оғирлик боғланган ҳолда эгилиб турилади. 8-10 марта сакралади. 2 ёндашувда 2-3 серия, 2 дақ лик танаффус билан.

Максимал кучни изотермик усулни қўллаган ҳолда ҳам ривожлантириш мумкин. У мушаклар узунлигини ўзгартирмай, қисқа муддатли максимал кучланишларни бажаришга асосланган. Бир машғулотда 4-5 статик куч машқларини бажариш тавсия қилинади, асталик билан 10-11 тага етказилади.

Портлаш кучини ва мушакларнинг таъсирчанлик қобилиятини ривожлантириш. *Портлаш кучи* – инсоннинг энг қисқа фурсатда энг катта кучини намоён қилиш қобилияти. *Мушакларнинг таъсирчанлик қобилияти* – асаб-мушак аппаратининг (АМА) ўзига хос хусусияти, мушакларнинг шиддатли механик чўзилишидан сўнг кескин намоён бўладиган кучли ҳаракат уриниши.

Портлаш кучи инсон ҳаракатларида мушакларнинг изотермик ва динамик иши тартибларида намоён бўлади. Динамик тартибда, одатда, турли катталиклардаги ташқи қаршиликларни енгишга тўғри

келади. Вақт бўйича портлаш уринишининг намоён бўлиш тавсифи ташқи шароитларга, максимал кучни ривожланганлик даражасига боғлиқ бўлади ва ишлаётган мушакларнинг бошланғич – старт кучининг (Q)ни намоён бўлиши билан ифодаланади. Ҳар қандай шароитдаги портлаш уринишларида инсон старт кучини имкон қадар тўла ишлатишга ҳаракат қилади. Тезланиш кучининг (G) намоён бўлиш хусусияти ташқи қаршилиқнинг катталигига ҳамда аввал таъкидлангандай, ишлаётган мушакларнинг максимал кучига боғлиқ. Замонавий илмий натижалар, старт кучининг ривожланиши мушаклар кучи намоён бўлишининг тезланувчи ва максимал йўлларига нисбатан қийин кечади.

Оғирликлар билан ва сакраш машқлари такрор – серияли усулда бажарилади, уларнинг энг кўп тарқалганлари қуйида келтирилган.

1-йўл. Вазн максималдан 60-80%. Ёндашувда максимал тезликда 4-6 такрорлаш бажарилади. Такрорлашлар орасида мушакларни бўшаштириш лозим. Такрорлашлар суръати ўртача. Ҳар бир серияда 2-4 ёндашув, ораликда 4-6 дақ. Танаффус. Машгулотда 2-4 серия, ораликларда 6-8 дақ. Танаффус.

2-йўл. Вазн 60-80%. Машқлар реверсив тартибда, яъни мушакларнинг ён берувчи тартибидан энгиб ўтувчи тартибига ўтиш билан бажарилади. Оғирликни баландликнинг 1/3 қисмига қадар кўтариб, кескин тушириш керак ва ўша заҳоти кўтарувчи энгиб ўтувчи тартибга ўтиш лозим. Ёндашувда 3-5 такрорлашлар бажарилади. Серия 2-3 ёндашувдан иборат, ораликда 4-6 дақ танаффус. Машгулот 7-8 дақ. Танаффусли 2-4 сериядан иборат.

3-йўл. Мушаклар – оёқларни ростловчилар учун машгулот. Елкада оғирлик билан баландликдан сакраб тушиш. Вазн 30-60% ораликда бўлиши мумкин. Ҳар бир сакраб тушиш амортизацияли ўтиришдан сўнг, ён берувчи тартибдан дарҳол энгиб ўтувчига ўтиш билан бажарилади. Ёндашувда 4-6 марта сакралади. Ҳар бир серияда 2-3 машқ бўлиб, ораликда 6-8 дақ. Фаол ходик.

4-йўл. Оёқ мушакларининг портлаш кучини ривожлантириш учун сакраш машқлари. Машқлар максимал оғирликлар билан бир ва кўп марта сакраш орқали бажарилади.

Бир марталик сакрашларни жойида ўтказиш мумкин. Бир серияда 4-6 марта сакралади, сериялар орасида куч қайта тиклангунга қадар танаффус қилинади. Машгулот давомида 3-5 серия бажарилади.

Кўп марталик сакрашлар 4 мартадан 10-12 мартагача бир оёқда ёки икки оёқда бажарилади. Ёндашувда 3-4 марта сакралади, серияда 2-3 ёндашув мавжуд, танаффуслар 3-4 дақ. Сериялар микдори қаттиқ чарчаш аломатлари пайдо бўлгунигача.

Портлаш кучини ва мушакларнинг таъсирчанлик қобилятини ривожлантиришда «жадал» усул алоҳида ажралиб туради. У пастга тушаётган оғирликнинг кинетик энергиясидан фойдаланишга мўлжалланган. Баландликдан сакраб «қўнаётганда» амортизация вақтида мушакларнинг юк энергиясини ютиш жараёни юз беради. Шундай қилиб, мушакларда ортиқча потенциал кучланиш ҳосил бўлиб, дарҳол мушакларнинг фаол ҳолатга ўтишига сабаб бўлади. «Жадал» усул «амортизация» кучни ривожлантиришда ҳам қўлланилади. Мазкур усул чуқурликка сакраш машқларини бажаришда кўп қўлланилади, уларнинг энг кўп тарқалган йўллари куйидагилар:

1-йўл. Дастлабки ҳолат – елкаларда штанга билан туриш. Ярим ўтирган ҳолдан портлаб туриш.

2-йўл. ДХБХ – оғирликли қўлларни баландга кўтариб ушлаб туриш. Ярим ўтирган ҳолдан портлаб туриш.

3-йўл. ДХБХ – баландлик четида туриш. Чуқурликка сакраб, дарҳол гимнастик ҳолатни қайд этиш. Худди шу йўл билан белга оғирликларни боғлаб бажарилади.

4-йўл. ДХ – баландлик четида туриш. Чуқурликка сакраб, дарҳол қайта юқорига сакраш.

5-йўл. БХ – баландлик четида туриб. Оғирлик билан чуқурликка сакраб дарҳол қайта юқорига сакраш.

6-йўл. БХ – баландлик четида туриб. Чуқурликка сакраб дарҳол қайта юқорига жадал сакраш ва тўсиқдан сакраб ўтиш.

7-йўл. БХ – баландлик четида туриб. Чуқурликка сакраб дарҳол қайта юқорига сакрашларнинг серияси.

Тезлик кучини ривожлантириш. *Тезлик кучи – нисбатан катта бўлмаган ташиқи қаршиликларга қарши тезкор ҳаракатлар шароитида намоён бўлади ва АМАнинг мушакларни старт ва тезланувчи кучини белгиловчи хусусиятлари билан таъминланади.*

Тезлик кучини ривожлантириш учун динамик уринишлар усиладан фойдаланилади. Бу усул машғулот машқларини максимал тезликда, нисбатан катта бўлмаган – 30%гача оғирлик билан бажаришга асосланган. Бундай усул тезлик-куч қобилятларини, тез ва портлаш кучини ривожлантириш учун қўлланилади.

Асосий шартлардан бири – оғирлик ҳаракат амаллари техникасига ҳалақит бермаслиги уни бузмаслиги, ҳамда амал бажарилиш тезлигини пасайтирмаслиги лозим.

Тезлик кучини оғирликлардан фойдаланиб ривожлантиришнинг бир неча технологик йўллари мавжуд.

1-йўл. Вазн – 30-70% (машқда қўлланиладиган ташқи қаршиликка нисбатан). Ҳаракатлар 6-8 марта ўрта суръатда бажарилади. Серияда 2-4 ёндашув бажарилади, танаффус 3-4 дақ. Бир машғулотда 2-4 серия, фаол ҳордиқ 5-7 дақ.

2-йўл. Статодинамик хусусиятили машқлар асос қилиб олинган, максималдан 60-80%, ораликда 2-3 изотермик кучланиш бажарилиб, тезликда 30% оғирлик билан ҳаракатланилади. Изотермик кучланишни бажариш учун махсус мосламада юк ушлаб турилади. Бир ёндашув 4-6 ҳаракатдан иборат, дам олиш ихтиёрий. Серия 2-4 ёндашувни ўз ичига олган, танаффус 3-4 дақ. Бир машғулотда 2-4 серия бўлиб, орликдаги танаффус 5-7 дақ.

3-йўл. Машқ асосан старт кучини ва, хусусан, мушакларнинг старт кучини ривожлантиришга йўналтирилган. Вазн – 60-65%. Ҳаракатнинг бошланишидаги қисқа муддатли портлаш уриниши бажарилади. Машқни қўллаш технологияси юқоридаги йўлга ўхшаш.

Тезлик кучини ривожлантиришда муваффақиятга эришишнинг муҳим шартни машқни такрорлаш олдида мушакларни бўшаштиришдир.

Тезлик кучини ривожлантиришнинг энг кўп тарқалган ва содда воситаси сакрашдир. Уларни қўллаш жараёнида асосий технологик омил – итарилиш тезлиги ва ҳаракат кувватини оширмасликка интилиш. Максимал тезлик ва портлаш кучини ривожлантиришда икки муҳим шартни ёдда тутиш лозим.

Биринчиси – ҳар бир шуғулланувчи ўзининг бошланғич жисмоний ва, хусусан, тезлик-куч тайёргарлигини эътиборга олиши лозим ва шундан келиб чиққан ҳолда, маълум таъсирга эга машқларни танлаши керак. Шунинг назарда тутиш лозимки, агар машқларнинг таъсир кучи катта бўлса, организмга зарар етиши, кам бўлса, умуман самара бермаслиги мумкин.

Иккинчиси – мушаклар юқори тезликли, таъсирчан, портлаш юкламаларидан кейин, ўзига хос чарчашдан ҳалос бўлиши, янги юкламаларга тезкорлик билан тайёрланиши керак. Бунинг учун доимо ва мақсадли равишда эгилувчанликка машқлар бажариш

керак, турли тортилишлар, чўзилиш, айланма ҳаракатлар билан танаффусларни тўлдириш мақсадга мувофиқ.

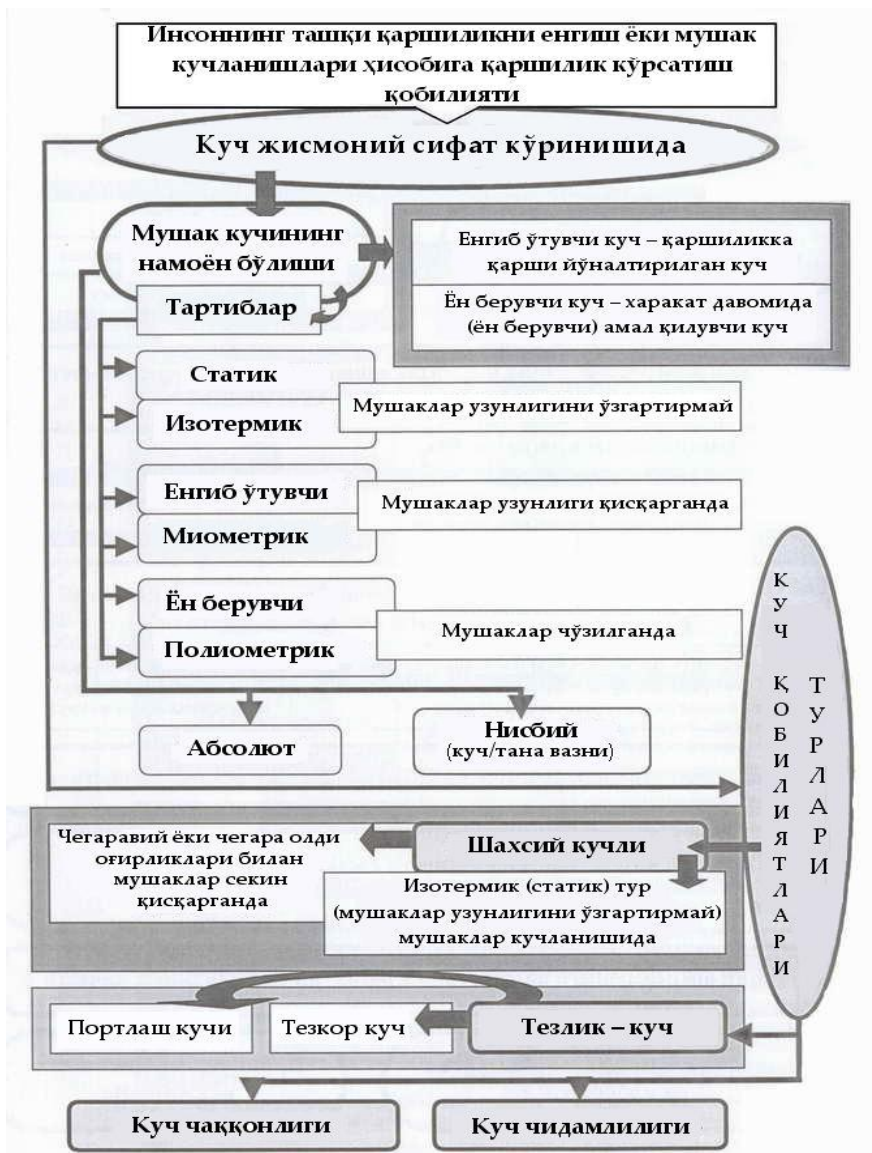
Куч чидамлилигини ривожлантириш. *Куч чидамлилиги деб инсоннинг ташқи қаршиликларга узоқ вақт бардош бериш ёки унга қарши туриш қобилиятига айтилади.* Куч чидамлилигини ривожлантириш мураккаб технологик жараён ҳисобланади. Унинг мураккаблиги мажмуали ёндашувнинг талабларига мувофиқ бир машғулотда ҳам вегетатив функцияларга, ҳам кучни такомиллаштиришга йўналтирилган таъсир воситаларини қўллашда кўзга ташланади. Таъсир воситалари ва усуллари шундай танланадики, улар бир-бирига қарши бўлмасдан, чидамлиликнинг ривожланиши ва намоён бўлишига кўмак бермоғи, машғулотдан машғулотга натижаларнинг яхшиланишига олиб келиши керак. Куч чидамлилигини ривожлантириш учун *такрорий чегаравий бўлмаган уриниш-лар* усули қўлланилади. Куч чидамлилигини ривожлантиришнинг бир неча йўллари мавжуд.

1-йўл. Вазн – максималдан 30-70%. Такрорлашлар миқдори 5 тадан 12-14 тагача, янги ёндашув учун куч йиғилунига қадар ҳордиқ чиқарилади. Ёндашувлар миқдори шуғулланувчининг тайёргарлик даражасига боғлиқ. Бу усул ҳаракат фаолияти учун куч чидамлилигини, кислород етишмовчилири шароитида таъминлашга кўмак беради.

2-йўл. Вазн – 60%. Ўрта суръатда такрорлашлар сони 15 тадан 30 тагача. Машғулотда 2-5 ёндашув, ораликда 4-5 *дақ*. Танаффус.

3-йўл. Вазн 20-дан 70% гача. Ёндашувда такрорлашлар сони «охиригача». Машғулотда ёндашувлар сони 4-5 тадан ортмаслиги тавсия қилинади. Танаффус давомийлигини ўзгартириб турли натижаларга эришиш мумкин. Агар ҳордиқ кам бўлса (1-3 *дақ*), мушакларнинг ички анаэроб энергетик имкониятлари фаол сарфланади. 5-10 дақиқа танаффусда мушак аппаратининг анаэроб ишлаши такомиллашади.

Куч чидамлилигини ривожлантиришнинг икки асосий ташкилий шакли мавжуд. Биринчиси – танланган машқлар сериясини бажариш. Иккинчи йўл – айланма машғулот шакли.



1-расм. «Куч» ҳаракат (жисмоний) сифатининг умумий характеристикаси (К.Д.Чермит бўйича, 2005)

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва топшириқлар

1. Мушак кучи деганда нима тушунилади?
2. Мушаклар ишининг қандай тартибларини биласиз?
3. Куч қобилиятларининг қандай турларини биласиз?
4. «Шахсий куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
5. «Тезлик – куч қобилиятлари»ни ифодаланг.
6. «Портлаш кучи» тушунчасини ифодаланг.
7. Портлаш кучининг ривожланиш даражасини нима билан баҳолаш мумкин?
8. Куч қобилиятларининг асосий жиҳати нимада?
9. Куч градиенти қандай формула билан аниқланади?
10. «Мутлоқ куч» ва «нисбий куч» тушунчаларини таърифланг.
11. Мушакларнинг физиологик қўндаланги куч қобилиятлари ривожланиши ва намоён бўлишига қандай таъсир кўрсатади?
12. Қандай мушак тўқималари сизга маълум?
13. Куч қобилиятларини ривожлантиришда қандай воситалар қўлланилади? Уларнинг ҳар бирини таърифланг.
14. Куч қобилиятларини ривожлантиришнинг ёш хусу-сиятлари аҳамиятини очиб беринг.
15. Мушакларнинг қандай турлари сизга маълум?
16. Мушаклараро мувофиқлаш деганда нима тушунилади?
17. Турли мушак гуруҳларини ривожлантириш учун машқлардан мисол келтиринг.
18. Куч қобилиятларини ривожлантиришнинг қандай усулларини биласиз?
19. Максимал уринишлар усулини таърифланг.
20. Чегаравий бўлмаган такрорий уринишлар усулини таърифланг.
21. Изотермик уринишлар усули нима билан ифодаланади?
22. Изокинетик уринишлар усулини таърифланг.
23. Динамик уринишлар усули хусусиятларини очиб беринг.
24. «Жадал усул» деганда нима тушунилади ва қандай кучни ривожлантириш учун қўлланилади?
25. Қуйидаги тушунчаларни ифодаланг: «максимал куч», «портлаш кучи», «таъсирчанлик қобилияти», «тезлик кучи», «куч чидамлилиги».

Адабиётлар:

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: перев. С англ./Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – XII, 260 с.: ил.

2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с., ил.

3.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. 264 с.

5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

7. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.

Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.

8. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсменов высших разрядов. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208 с.

9. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М.: Советская Россия, 1975. – 208 с.

10. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.: ил.

11. Матвеев Л.П. Основы обхей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.

12. Платонов В.П. Обхяя теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

13. Развитие двигательных качеств школьников: (развитие быстроты, выносливости, силы и равновесия)/ Под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвехение, 1967. – 204 с.

15. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов: Метод. Пособие для ПТУ. – М.: Высш. Шк., 1990. – 80 с.: ил.

16. Теория и методика физического воспитания: Учебник./Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

17. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

18. Теория спорта /Под ред. Проф.В.Н. Платонова. – К.: Виха шк., 1987. – 424 с.

19. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

20. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.

21. Хартман Ю. Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Шпортферлаг: Берлин. – 1988. – 336 с.: ил.

22. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.

IV БОБ. ТЕЗЛИК ҚОБИЛИЯТИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

4.1. Тезлик қобилияти ҳақида тушунча. Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари ва тезлик қобилиятларининг пайдо бўлиши

Инсоннинг ҳаракат масалаларини жадал суръатларда бажара олиш имкониятини ифодалаш учун бир неча йиллар давомида «тезкорлик» атамаси ишлатилиб келинган. Ҳаракат тезкорлигининг кўплаб шакллари мавжудлигини ва уларнинг ўзига хослигини эътиборга олиб, бу атамаси сўнгги вақтларда «тезлик қобилияти» тушунчасига алмаштирилди (2-расм).

Тезлик қобилияти – бу дақимал вақт оралигидаги шароитда ҳаракатларнинг бажарилишини таъсидиқловчи инсон хусусиятларининг функционал мажмуаси.

Тезлик қобилиятининг **элементар ва мажмуавий** шакллари мавжуд (3-расм). Элементар шаклга тезлик қобилиятларининг тўртта тури киради.

1. Берилган хабарни тез сезиш қобилияти.
2. Юқори тезликдаги ҳаракатни яқка локал бажариш қобилияти.
3. Ҳаракатни тез бошлаш қобилияти (баъзида амалиётда кескин бажариш билан аталади).
4. Ҳаракатни максимал суръатда бажариш қобилияти.

Ҳозирги вақтдаги йиғилиб қолган бир қатор илмий омилларнинг кўрсатишича, бу қобилиятлар ҳам мураккаб тизимга эга.

Элементар тезлик ҳаракати максимал суръати тезлик қобилиятининг ягона шакли дейиш мумкин эмас. Бунга ҳаракатнинг юқори суръат кўрсаткичлари орасидаги дастлабки ҳолатнинг бажарилишини, юқунинг ҳар хил оғирлиги ва ортикча оғирликсиз ҳаракат амплитудаси ўзгаришларидаги алоқанинг йўқлиги каби омиллар гувоҳлик қилади.

Максимал суръатнинг юқори кўрсаткичлари қўлларни оёқларга нисбатан, ўнгни чапга нисбатан, дистални проксималга нисбатан кузатилади.

Тезлик пайдо бўлишининг элементар шакллари ва бошқа қобилиятлари йиғиндисидagi мажмуавий техника малакаси билан

таъдақланиши тезлик лаёқатини жадал мураккаб актларда кўри-ниши алоҳида спорт турларига хосдир.

Мажмуавий шаклларга тааллуқли бўлган ҳолатлар:

◆ *стартда максимал имкониятларча бўлган тезликни олиш қобилияти.* (старт тезлик қобилияти) спринтерга югуришдаги старт тезлигини ошириш, конькида югуриш ва эшкак эшиш спортида, футболдаги, сакраш, теннисдаги коптокни олиш;

◆ *масофа тезлигида юқори даражаларга эришиш қобилияти* (масофа тезлик қобилияти) югуришда, сузишда.

◆ *бир ҳаракатдан бошқасига тез ўтиши қобилияти.*

Тезлик қобилияти даражасини ривожлантириш омиллари:

1. Асаб жараёнининг ҳаракатчанлиги, яъни асаб марказининг хаяжонланиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатидаги ўтиш тезлиги.

2. Турли мушак тўқималари эгилувчанлиги ва чўзилувчанлигининг ўзаро муносабати.

3. Ички ва ўрта мушакларнинг мувофиқлаш самарадорлиги.

4. Ҳаракат техникасининг мукаммалиги.

5. Ирода фазилатларини, кучларини, мувофиқлаш қобилиятлари, эгилувчанлигини ривожлантириш даражаси.

6. Мушаклардаги АТФнинг миқдори, унинг ресинтези ва парчаланиш тезлиги (тикланиш).

Тезлик қобилиятларининг ҳосил бўлиши ташқи муҳитдаги ҳароратга ҳам боғлиқ. Ҳаракатнинг максимал тезлиги +20-22⁰ ҳароратда кузатилади ва +16да⁰ 6-9% га тушиб кетади, шунинг учун инсон тезлик қобилиятлари ўзига хос хусусиятларга эга.

Унча баланд бўлмаган тезлик масофасида яхши старт тезкорлигини эгаллаган ҳолда, бир ҳаракатни бошқасига нисбатан секин бажариш ёки бунинг акси бўлиши мумкин. Бу билимларни ўрганиш амалиёт учун фойдалидир. Баскетболчилар, футболчилар, теннисчилар учун старт тезлиги муҳим бўлган машқлар танланади. Асосий диққатни масофа бўйлаб югуришга эмас, балки турли ҳолатларда старт тезлигининг ҳаракат йўналишини тез ўзгартиришга қаратилади.

Тезлик қобилиятларининг алоҳида шакллари ўртасидаги нисбий эркинлик ҳаракат вазифалари юқори тезликка хатосиз эриша олмаслигини кўрсатади.

Тезлик қобилиятининг тўғридан-тўғри кўчиш ҳаракатлари мувофиқлаш – ўхшашлигида кузатилади.

Машғулотлардаги оёқларни букиш тезлиги ядро улоқтириш-да, спринтерча югуришда, жойидан туриб сакрашда яхши натижа-ларни эгаллашда муҳим аҳамиятга эга, лекин сузишда, бокседа бу ҳаракат аҳамиятсиз.

Тезлик қобилиятининг турли мувофиклаш ҳаракатлардаги кўчиши жисмонан заиф тайёрланган спортчиларда кузатилади.

4.2. Тезкорлик ҳаракатини сезиш ривожланишининг услулияти

Ҳаракатни сезиш тезлиги оддий ва мураккаб бўлади.

Оддий сезиш – аввалдан маълум бўлган ҳаракатни бажариш учун кутилмаган хабар. Масалан кутилган хабар бўйича, югуришга старт бериш, тез отиш, кўкракдан ёки бошдан ошириб тўп ташлаш. Сезишнинг қолган тури ҳаммаси мураккабдир.

Сезиш ҳаракатининг 3 та босқичи бор:

1. **Сенсорлик** – хабар берилган вақтдан бошлаб мушак фаоллигининг биринчи белгиларигача.

2. **Премоторлик** – ҳаракат бошлангунга қадар мушакнинг электр фаоллигининг пайдо бўлиши. Бу босқич барқарорлашган ва 25-60 м/с ни ташкил қилади.

3. **Моторли** - ҳаракат бошланишидан то тугагунча давом этади. Сенсор ва премоторли босқич яширин таъсирнинг таркибий қисм-ларини ҳосил қилади, моторлиси эса ҳаракатни ташкил қилади.

Оддий ҳаракат сезгисининг бутунлай қисқариш вақти машғулот пайтида моторли таркибий қисмлар ҳисобига содир бўлади. Перцептив ва ҳаракатли жараёнлар мустақил ҳисобланади, лекин латент таркибий қисмларининг ҳаракатларида фарқлар кўп.

Латент вақт сезиш физиологик тассавурларга кўра беш қисмдан иборат.

1. Рецептордаги ҳаяжон кўзғатувчидан сезувчи аъзолар орқали, яъни кўз, кулоқ, сезги ҳисси, вестибуляр асбоблар орқали қабул қилинади.

2. Ҳаяжоннинг марказга интилма асабларидан МАТга узатилиши.

3. Ҳаяжоннинг асаб тармоқлари бўйича ўтиши ва электр хабарининг шаклланиши.

4. Ҳаяжоннинг МАТ дан мушакларга узатилиши.

5. Мушакларнинг кўзғалиши ва унда механик ҳаракатнинг пайдо бўлиши.

Рецепторда ҳаяжоннинг пайдо бўлишига сарф қилинадиган вақт кўзгатувчининг жисмоний табиатига ва қабул қилувчи рецепторнинг хусусиятларига боғлиқ.

Кўзгатувчининг кўриш рецепсиясидаги товуш ва ҳисларни қабул қилиш вақти анча қисқарди, шунингдек, асаб импульсларидаги ёруғлик энергияларини ҳосил қилувчи фотокиёмвий жараён охириги ҳолатларда сезиларли вақтни эгаллади.

Ҳаяжоннинг марказга интилма асабдан МАТга узатилиш вақти асаб жараёнининг ҳаракатига боғлиқ. Бу омиллар кўп даражада машқлар таъсирида ўзгаради. Кўзғалиш вақтида асаб толаларининг узунлиги унинг қалинлигига боғлиқ. Асаб импульсларининг тезлиги 50-120 м/с га тенг. Аниқланишича, машғулотлар натижаси ёшга боғлиқ эмас ва спортчи ғолиблик чўққисини 9-10 ёшдан 25-28 ёшгача эгаллаши мумкин.

Латент ва моторли таркибий қисмларнинг ўзаро муносабатлари вақтнинг умумий натижасидаги тавсиф сезгиларига, ёшга, спорт турига, спортчи мутахассислигига, организмнинг чарчаш жараёнига боғлиқ.

Оддий сезиш тезлигининг кўринарли яхшиланиши мураккаб вазифа, чунки гап ўнлаб, баъзида юзлаб секундларни ютиш ҳақида кетмоқда.

Латент таркибий қисмларнинг умумий вақтига 20-25%, моторлига 75-80% кетади. Масалан, олий малакали спринтерларнинг стартёр отилгандаги умумий вақти 0,30-0,40с, бунда латент даври 0,06-0,10 с, мотор – 0,24-0,30. Элемент стартининг амалга ошиши туфайли спрингдаги умумий натижа 0,05-0,08 с га яхшиланди.

Оддий сезгида тезликнинг юқори кўчиши кузатилади: бирдан берилган хабарга спортчининг бирор органи тез жавоб беради ва гавданинг шу қисми бошқа қисмларга нисбатан тез қабул қилувчи ҳисобланади. Масалан: хабарни қўли билан тез сезган спортчи оёғи билан ҳам тез қабул қилади. Спортчининг эътибори кўпроқ, хабар қабул қилишга (сезишнинг сенсор тури) ёки бўладиган ҳаракатга (сезишнинг моторли тури) қаратилади, бу эса оддий сезиш вақтига боғлиқ.

Сезиш тезлигининг ошиши мушакларни ҳам кўзгатади, шунинг учун паст стартга яна ҳам ундаш таклиф қилинади. Тезлик сезгиси қутилаётган хабарга боғлиқ. Бошловчи ва ижро этувчи жамоа ўртасидаги энг қулай вақт 1,5 с.

Спринтерча югурувчининг «диққат» буйруғи билан пистолетдан отилган ўқ ўртасидаги вақтда нафас ушлаб туриш старт сезишини камайтиради. 25-30 дақиқ=али бадан қиздиришдан кейин эса сезиш вақти қисқаради. Агар бир нечта старт бажарилса (1,5-2 дақ. Интервал билан), 7-8 уринишда вақтнинг яхшиланиши кузатилади.

Оддий сезиш тезликни кучайтириш учун бир қанча машқ-ларни таклиф қилади ва бу машқларни бажаришда олдиндан кўник-кан хабарида ҳаракатлантиради. (товушли, кўз билан кўрилган, ҳис этилган.)

Масалан: тренер буйруғи билан паст стартда югуриш;

◆ айлана бўйлаб юрганда, тренернинг кутилмаган тез қисқа хабаридан кейинги (кафтига уриш, хуштак чалиш) бажариладиган (юқорига сакраш, ёнга сакраш, ўтириш, ҳаракат йўналишини 180⁰ ёки 360⁰ га ўзгартириш) ҳаракатлар;

◆ тренернинг хабари билан коптокни ташлаш (кўкракдан ёки бошдан ошириб).

«Тезликни сезиш» машқлари анча енгил шароитларда, яъни мусобақага вақт жуда оз қолганда бажарилади.

Масалан; ҳаракатни сезиш тезлигини ривожлантириш учун спринтли стартда машқлар бошланишидаги турли ҳолатларни, яъни старт берилишида, ўтирганда, тиззалаб ўтирганда, орқа билан ётганда қўллаш мумкин. Бу машқларнинг бажарилиши товушларга боғлиқ бўлган ҳолатлардагина, яъни баланд хабарлардан (отиш, хуштак чалиш) тортиб то секин хабарларгача (бармоқларни шиққиллатиш) ишлатилади.

Тезликка таъсирнинг кенг тарқалган йўллари билан бири такрорлаш усули бўлиб, кутилмаган хабарда машқларнинг кўп марта бажарилишини назорат қилади. Бу усулда сенсорли ва моторли сезгиларнинг босқичини яхшиланишига ёрдам беради. Машғулотларда энди бошловчилар учун ижобий натижаларни беради, лекин тезлик сезгиларида кейинги қўлланилишида мустаҳкамланиб, яхшиланиши қийинчилик билан ўтади.

Оддий сезгининг ўта мустаҳкамланиб кетишидан сақланиш учун машғулотларда, асосан, мактаб ёшидаги болаларда, ўйин усуллари қўлланилади. Бу усулда вазифани бажаришдаги шароитнинг доимийлиги ёки ўзгариб қолиши, шерикларнинг бир-бирига ўзаро муносабати ёки қарши ҳаракатлари ҳисобга олинади. Бундай

ҳолатлардаги машқлар кутилмаган хабарга тез таъсир қилувчи ҳаракат элементлари бўлган спорт ўйинларида қўлланади.

Сенсор усул бу тезликни сезиш ва қобилият орасидаги унча катта бўлмаган вақт оралиғини (ўнлаб, юзлаб секундлар) фарқлашга асосланган. Бу усул тезликни сезиш ва бошқариш қобилиятини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, ҳаракатлантирувчи таъсир-нинг сенсор таркибий қисмларини яхшилади. Бу усул сенсор таркибий қисмларнинг ҳаракат таъсирини яхшилашга асосланган. Масалан, уч босқични кўриб чиқамиз: *биринчи босқичда* ўқувчи хабарни эшитиб, максимал тезликда ҳаракатни бажаради. Ҳар бир уринишдан кейин ўқитувчи белгилаган вақтни айтиб туради. *Иккинчи босқичда* ҳам ҳаракатлар шундай юқори тезликда бажарилади лекин ўқитувчи ўқувчидан қайси вақтда ҳаракатни бажарганини сўрайди. Жавобни эшитиб, ўзи аниқ далиллар асо-сида белгилаган вақтни кўрсатади. *Учинчи босқичда* ўқитувчи ўқувчига аввал ўзи ўрганган тезликни сезишни вазифа қилиб топширади.

Мураккаб таъсир қуйидагиларга бўлинади:

- ◆ ҳаракатланаётган объектга таъсир;
- ◆ танлаш таъсири.

Таъсирнинг бу турлари кўпроқ ўйинларда ва яқка курашларда учрайди. *Тезликни сезиш ҳаракат қилаётган объектга нисбатан* 0,18-1,00 с ни ташкил қилади. Латент босқичи бу таъсирда оддийга нисбатан кўпроқ, яъни 300 м/с га етиши мумкин.

Сезгининг яширин даври ҳаракат қилаётган жисмга нисбатан тўрт элементдан тузилади.

1. Одам ҳаракатланаётган жисмни кўриши керак (тўпни, ўйинчини);
2. Ҳаракат тезлиги йўналишини баҳолаш керак;
3. Ҳаракат режасини танлаш;
4. Амалга ошириш.

Вақтнинг асосий қисми (80%) кўз билан кузатишга кетади, яъни катта тезлик билан ҳаракатланаётган жисмни кузатади.

Кўриш қобилиятини машқ қилдириш, машғулотларга алоҳида эътибор бериш, шунингдек, ҳаракат қилаётган объектни машқларда ишлатиш керак.

Уларни бошқаришда:

- ◆ объектнинг тезлик ҳаракатини аста-секин кўпайтириб бориш керак;

◆ объект билан шуғулланувчилар ўртасидаги масофани қисқартириб бориш керак;

◆ ҳаракатланаётган объект ўлчовини кичрайтириш керак.

Бу қобилиятларни ривожлантириш усулларида бири баскетбол, футбол, кўл тўпи каби спорт турларидаги коптоқлардир, яъни одатдагига кўра кичкинароқ коптоқлар ишлатилади.

Вақт таъсирини қисқартиришда спортчи томонидан отилган футбол коптоғи ёки шайбанинг ҳаракатланиш йўналишини олдиндан била олиш қобилияти муҳим рол ўйнайди. Замонавий хоккей турида шайбанинг учиш тезлиги 50 м/с. Демак, дарвозабон 10 м ораликдан отилган шайбани тутишга улгура олмайди. Лекин ҳаракатланиш йўналишини олдиндан билиш қобилияти бўлгани учун дарвозабон ундан ҳам яқин масофадаги шайбани тутиб олади.

Танлаш таъсири шерикнинг, рақибнинг ёки атроф муҳитнинг ўзгаришига мос равишда қатор имкониятлардан керакли ҳаракат жавобини танлаш билан боғлиқ. Танлаш таъсири таъсирнинг жуда мураккаб туридир. Бу ерда вақтни сезиш узок машғулотлар мобайнида тўпланган тактик ходисаларни ва техник усулларни ажрата олишга боғлиқ.

Улар қуйидагиларга бўлинади.

1. Ҳаракатнинг жавоб хусусияти ва унинг бажарилиш шартларини аста-секин мураккаблаштириш. Масалан, дастлаб спортчини олдиндан ўзи билган санчиш ёки уришдан ҳимоя қилишга ўргатилади (ҳимояланувчи ҳужумнинг қачон ва қайси томонга қаратилишини билмайди), кейин ўқувчига иккита ёки учта ҳужумдан биттасига жавоб бериш таклиф қилинади. Бора-бора у ҳақиқий курашга айлантириб юборади.

2. Рақиб ҳаракатини олиндан билиш қобилиятини ривожлантириш, яъни фақат рақибнинг ўзига эътибор бериш эмас, балки кўзга ташланмайдиган, тайёр бўлмаган ҳаракатлари ва кўринишига (қоматига, мимикасига, ҳаяжонланишига) ҳам қараш керак. Масалан; кўпчилик боксчилар рақибининг финтини унинг зарбаларидан, оёқларининг бошланғич ҳолатидан, юз ва кўзларидан, оёқлари ҳаракатидан, гавда бурилишидан, қўлларининг ҳолатидан билиб олади.

4.3. Якка ҳаракат тезлиги ва ҳаракат частотасининг ривожланиш усулияти

Якка ҳаракат тезлиги юқори тезликда алоҳида ҳаракат амалларини бажара олиш қобилиятида намоён бўлади. Масалан: найза отишда, волейбол тўпини уришда, қиличбозликдаги санчишда қўлнинг ҳаракати, футбол тўпини тепишда оёқларнинг ҳаракати.

Қўшимча ташқи қаршилиқ бўлмаганда, якка ҳаракатларнинг энг катта тезлигига эришилади. Бунга мушакларнинг портлаш қобилияти мисол бўла олади. Бу ҳолатларда якка ҳаракат тезлигини куч қобилиятлари ривожланиши билан биргаликда олиб бориш мақсадга мувофиқ бўлар эди. Шу мақсадда куч машқлари кенг қўлланилади. Масалан: турли оғирликдаги камарлар ва жилетлар ишлатиш, югуриш ёки сакраш машқларида оғилаштирилган оёқ кийимларни ишлатиш, қўл билан ҳаракат ўйинларида кўрғошин солинган манжетлардан фойдаланиш, боксёр уришларида оғирлаштирилган қўлқоплардан фойдаланиш, энгил атлетикада оғирок снарядлардан фойдаланиш.

Бу қуроллар фақат юксиз машқларда техника малакасини ўзлаштириб олингандан кейингина қўлланади. Қўшимча юкнинг кўплиги ҳаракат техник контраст (вариантли) усул тезлик имкониятларини оширишда фойдалидир. Унинг мазмуни тезлик машқларини бажаришда қийин шароитдан энгил шароитга алмашиб туришидан иборат. Масалан: 5 кг дан 10 кг гача бўлган ичи тўлдирилган коптоқларни уриб машқ бажариш боксдаги уриш тезлигининг ошишига ижобий таъсир қилади.

Боксчининг ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун гантеллардан фойдаланиш усули тажрибаларда тасдиқланди. Гантеллар билан зарбалар имитация қилинади: тўғри зарба (вазн 4 кг гача) 5-6 марта, пастдан ёнга (вазн 1,5-2 кг) 5-6 марта иккала қўл билан худди шундай ҳимоя; чапга ва ўнга ён бериш ва шўнғиш, орқага букилиш (вазн 4 кг гача) ҳар томонлама 5-6 марта. Худди шу машқлар оғирликсиз такрорланади. Ҳаракатни бирдан бошлаш ва дарҳол тугатиш учун машқлар бошида мушакларни эркин қўйишни билиш керак.

Югуришда, сузишда, эшкак эшишда, велосипед спортида тезлик қобилиятларининг бошқа – ҳаракатнинг юқори суръати катта рол ўйнайди, яъни, ҳаракатни вақт бирлигидаги юқори суръати. Масалан: юриш суръати 1 дақиқада 120-140 қадам, эшкак эшишда 1

дақиқада 30-40 та эшиш, спринтерча югуришда 1 секундда 4,9-5,0 кадам.

Шунга эътибор бериш керакки, «суръат» сўзи билан «тезлик» сўзи бир хил маънони билдиргани билан улар ўхшаш эмас. Масалан: қўлни турли баландликка кўтариб, пастга бир хил суръатда туширилади лекин, қўлнинг тушиш тезлиги ҳар хил бўлади. Югуриш тезлиги бир хил частотада, лекин ҳар хил кадам узунлигида турлича бўлади. Кўриниб турибдики, югуриш тезлиги узунликка, кадамлар эса частотага боғлиқ.

Спринтерча югуриш натижалари ва суръат кўрсаткичлари орасидаги турли масофа участкаларида алоқалар мавжуд. Ҳаракат суръати ва югуриш натижалари орасидаги 1-1,5 м масофа участкасидаги ишончли алоқа йўқ бўлиб қолади. Бу омилни шундай тушунтириш мумкин яъни, старт тезлиги техникаси жуда мураккаб бўлиб, жаҳоннинг энг кучли спортчилари орасида ҳам бу ҳатола кузатилади.

Натижа ва суръат орасидаги алоқалар катталиги 35-50 ва 51-65 м участкадаги спортчилар билан эмас, балки бошқа спортчилар гуруҳи билан солиштирган ҳолда кузатилади. 86-100 м участкада бу алоқа камайиб кетади. Спринтдаги натижалар малакасининг ошиши, масофа участкасидаги намоён бўлган ҳаракат суръатининг юқори кўрсаткичларига боғлиқ.

Юқори суръатни ушлаб туриш учун, одамларнинг мушакларни тез қисқартириш ва бўшаштириш қобилияти (антагонистлар-мушак) муҳим аҳамиятга эга.

Бу қобилиятнинг ривожлантириш усулий йўли ортиқча зўриқишсиз катта частоталарда такроран бажарилади. Бундай машқларнинг узунлиги ҳаракат частотаси сақланган ҳолда вақтлар билан аниқланади. Тезкорликни етишмаслиги туфайли мушакларнинг бўшашишида зўриқиш пайдо бўлади, яъни мушаклар бўшашишга улгурмасдан яна қайтадан қисқариш керак. Натижада қисқаришда мувофиқлаш ва бўшашишда антагонистик мушак гуруҳлари бузилади. Бир гуруҳ мушакларнинг бўшашиши, иккинчисининг қисқариши жароҳат олишга сабаб бўлади.

Мушакларни бўшаштириш усулини ривожлантиришга *уч та йўл орқали эришилади:*

1. Мушаклар ҳаракатларда қатнашмаганлиги учун зўриқишининг максимал даражада камайиши. Масалан: конькида югуришда

бу тезлик фақат орқа, бўйин, қўл ва гавда мушакларига тегишли бўлади.

2. Антогонистлар – мушак зўриқишини йўқотишда асосий ҳаракатга қарши турган кўзғалиш туфайли унинг амплитудаси камаяди ва ташқи кучлари кўпаяди. (конькида югуришда сон мушаклари ва тиззани букувчи мушаклар)

3. Мақсадга мувофиқ ритмда мушакларнинг зўриқишдан бўшашига ўтиб туришини таъминловчи ҳаракат ходисасини ўрганиш.

4.4. Тезлик қобилиятларининг пайдо бўлишида мажмуавий шаклларнинг ривожланиш усулияти

Юқорида кўриб чиқилган ҳаракат ходисаларидаги тезлик қобилиятлари доимо биргаликда намоён бўлишади. Уларнинг мажмуавий пайдо бўлиши ҳаракат фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади.

Мавсумий спринтер ҳаракатлари бир неча босқичлари билан фарқланади.

1. Ҳаракатнинг бошланиши (старт) ва старт тезлиги.
2. Тезликни сақлаш (унинг нисбий мустаҳкамланиши).
3. Тезликни пасайтириш.

Ҳар бир босқич спринтердаги тезлик қобилиятларининг бир марта кўринишидир: биринчиси – старт тезлик қобилияти, иккинчиси – масофа тезлик қобилияти, учинчиси – спринтернинг бардошлилиги. Масалан: кучли спринтерлар 100 м га югуришда максимал тезликни йўлнинг 40-50 м қисмида эгаллашади, 85 м да секинлашиб, кейин пасайиб кетади. Ҳар бир босқичнинг хиссаси спорт натижаларида қуйидагича бўлади: старт – 3%, старт тезлиги – 30%, максимал тезлик – 52%, тезликни пасайиши – 5% тезлик қобилиятларини ошириш даражасининг ривожлантиришни иккита усулияти бор.

1. Тезлик қобилияти намоён бўлишини аниқловчи алоҳида таркибий қисмларни тахминий такомиллаштириш.

2. Бир бутун такомиллаштириш, бунда маълум спорт тури учун тавсифли бўлган алоҳида қобилиятларни бир бутун ҳаракат амалларига бирлаштириш кўзда тутилади.

Тезлик қобилияти ривожланиши мажмуавий шаклининг намоён бўлиши воситаси сифатида юқори тезликда бажариладиган машқлардан фойдаланилади. (одатда уларни тезлилик деб аталади.)

Машқларнинг турли йуналишларига қарамасдан бу восита мажмуавий тавсифга эга яъни, бир вақтда тезликнинг ҳар хил турига турлича таъсир ўтказди. Тезлик машқларнинг техникаси машқлар бажарилишининг юқори тезликда ўтишини таъминлаш керак. Машқларни шу даражада ўзлаштириб олиш керакки, асосий эътиборни унинг бажарилиш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратиш керак. Машқлар давомийлиги таъсирида чарчаб қолиб, бажарилиш тезлигини пасайтириб юбормаслиги керак. Машқларнинг давомийлиги тезлик қобилиятлари мажмуасини эгаллашга қаратилган бўлиб, спорт турларидаги (яккакурашларда, тезлилик-кучлилик ва мураккаб мувофиқлашли спорт турларида) 5-10 секунд бўлиши мумкин.

Мажмуавий тезлик қобилиятининг ривожланишида такрорлаш усули етакчи ҳисобланади. Бу ҳолатдаги асосий тенденциянинг вазифаси машғулотларда юқори тезликни оширишга ҳаракат қилишдир. Бу вазифага усулларнинг ҳамма таркиблари бўйсунди (масофа узунлиги, машқ бажарилишини самарадорлиги, дам олиш оралиғи, такрорлашлар сони ва дам олиш хусусияти). Масофа узунлиги (машқларнинг давомийлиги) шундай танланадики, ҳаракатланиш давомида унинг тезлиги (ишнинг самараси) пасайиб кетмаслиги керак. Бунда ҳаракат юқори тезликда бажарилади ва ҳар уринишда яхши натижаларни кўрсатишга ҳаракат қилинади. Уринишлар орасидаги дам олиш оралиғи катта бўлиши керак, шунда организм ўзини тиклаб олади ва тезлик пасайиб кетмайди.

Ўйин ва мусобақа усулларида фойдаланилганда қўшимча рағбат, қизиқиш, хис-ҳаяжон кўтарилиши, шуғулланувчиларнинг рақобатчилик кайфияти кабилар ҳисобига тезлик пайдо бўлиш имкониятлари ошади.

Вариатив усул тезлик имкониятларини ўстиришнинг натижавий усулларида бири бўлиб, тезлик машқлари қийинлашиб қолганда, уни оддий ва осон йўлга алмаштириб, мушак ҳаракатидаги кучланишни енгиллаштиради ва ҳаракат тезлигини оширади. Шу мақсадда қуйидаги машқларни бажариш таклиф қилинади: тоққа чиқиш, кумда югуриш, юк билан югуриш.

Тезлик машқларини енгиллаштирилган шароитда бажариш ҳаракат тезлигини оширади. Бунга ҳолатларга қуйидаги ҳаракатлар, мисол бўла олади: велосипедни пастликка қараб ҳайдаш, ғилдиракли конькида учиш, шамол бўйлаб югуриш, оқим бўйлаб сузиш ва х.к. Машқ бажаришни енгиллаштирувчи махсус қурилма югурувчига,

эшкак эшувчига тезликни 5-20% оширишига ёрдам беради. Шунингдек, ҳаракат тезлигини оширишга етакчи шерикларнинг қақуруви, овози ёрдамида ҳам эришиш мумкин.

Амалиётда тезлик қобилияти кўп бўлгани билан спорт натижалари ўсиши ҳолати камайиб кетган спорт турларини ҳам учратиш мумкин. Машғулотлар билан кўп шуғулланса ҳам, спринтернинг машқлари натижаси яхшиланмасдан, тезлик тўсиғи пайдо бўлган. Бунинг бирдан-бир сабаби машғулотларда фақат бир хил воситалардан, усуллардан, вазифалардан ва машғулот шароитларидан фойдаланишдир. Натижада, динамик ҳаракатнинг стерео типи пайдо бўлади, яъни бош миянинг ярим шаридаги асаб жараёнларини чидамли бўлишига сабаб бўлади. Шунинг учун тезлик қобилиятларини ривожлантиришнинг муҳим вазифаларидан бири тезлик тўсиғини пайдо бўлишининг олдини олиш, агар у пайдо бўлган бўлса ҳам уни енгиб ўтишдир.

«Тезлик тўсиғини» енгишда янги ўрганувчи спортчиларга тор доирадаги машқларни бериш керак эмас, балки кенг вариативли бошқа воситаларни қўллаб, юқори натижаларни қўлга киритиш лозим.

Малакали спортчилар билан ўтказилган машғулотларда машқ вазифаларининг хажми камайтирилиб, тезлик-куч, умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик томонлари кучайтирилди.

Тезлик тўсиғини енгишда енгилаштирилган шароит яратилади, шундагина спортчи юқори тезликни оширишга ўзини тайёрлайди ва натижаларга одатдаги шароитларда ҳам эришади.

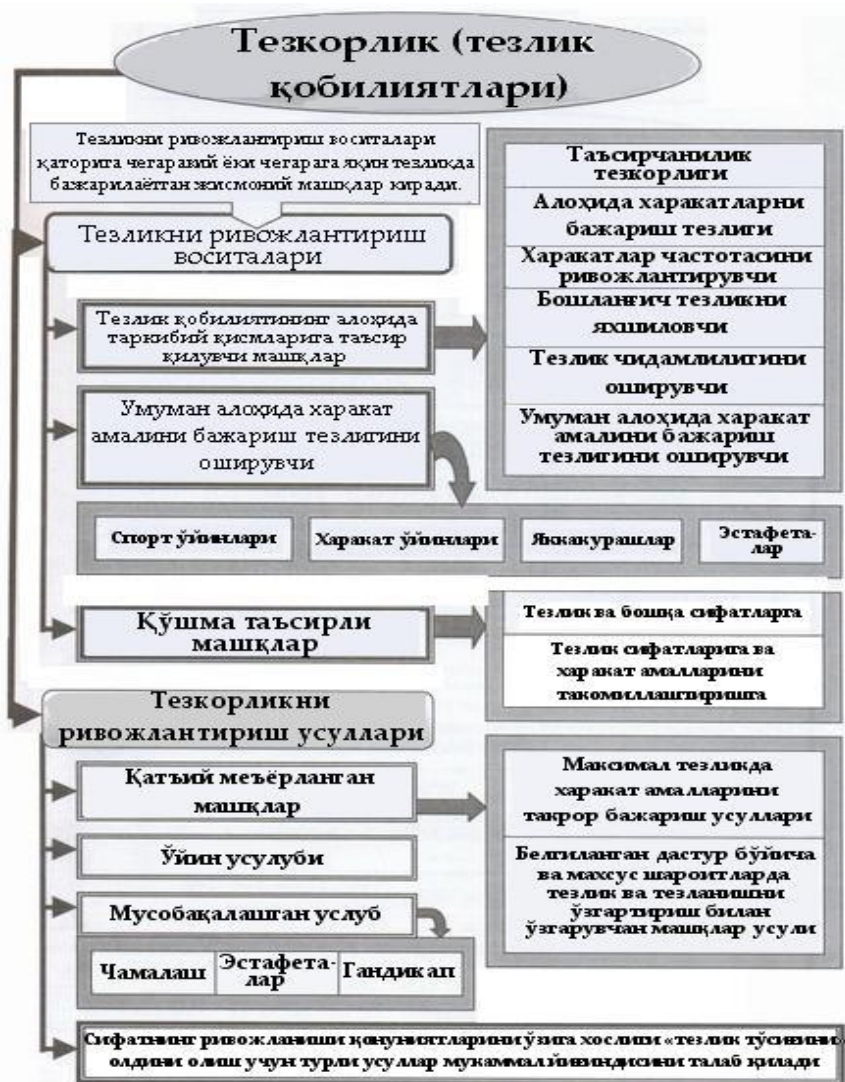
Тезлик машқларини бажаришда спортчининг иродаси ва руҳий тайёргарлиги ўзини хаёлан ғалабага йўналтириши муҳим рол ўйнайди. Хаёлан ғалабага йўналтиришдаги тезликни олиш икки ҳолатда бўлади: машқларни ҳеч қандай зўриқишсиз эркин бажариш ва юқори тезликда бажариш. Албатта бу йўнзроқ бажаришга ўзини мажбур қилиб, ирода қудратини кўрсатади;

◆ ҳаракатни «етакчисини» тезроқ бажариш учун бутун диққатни тўплаш керак. Мадомики, ҳамма ҳаракат бутунлигича ҳаракатланувчи актларга боғланган экан, улардан бирини ёрдами туфайли қолгани ҳам тезлаб кетади. Шунинг учун шундай ҳаракат топиш керакки, ҳам бутун машқлар мувофиқлашсига боғлиқ бўлсин.

Масалан: спринтерча югуришда спортчи ҳаракатни ҳам қўли билан ҳам оёғи билан тезлаштиради.



2-расм. «Тезкорлик» ҳаракат сифатининг умумий характеристикаси.
(К.Д.Чермит бўйича, 2005)



3-расм. Тезликни ривожлантириш усули асослари.
(К.Д.Чермит бўйича, 2005)

◆ аниқ мақсадга эришиш учун катталиққа ёки кўзда тутилган нарсага қаратиши.

Масалан: қисқа масофага белгиланган вақт ичида боришга ҳаракат қилиш, лента устидан сакраб ўтиш, шахсий рекордини ўрнатиш, снарядни нишонга теккизиш.

Диққатни жисмга қаратиш тезлик ёки сакраш элементи бор ҳаракатларда муҳим аҳамиятга эга.

Бунинг учун биринчи навбатда аниқ мақсаддалар учун турли сакрашлардан фойдаланилади: кўл, бош, оёқ билан тупга байроқ-гача, икки дарахт шоҳига тегиш. Масалан: баскетболчилар кўлини баскетбол ҳалқасига юқорига сакраб теккизишади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар ва тпршириқлар

1. «Тезлик» атамаси нимани англатади?
2. Тезлик қобилиятининг сизга маълум бўлган қандай шакллари бор?
3. Тезлик қобилиятининг қандай турлари элементар шаклларга тегишли?
4. Тезлик қобилиятининг қандай турлари мажмуали шакл-ларга тегишли?
5. Оддий таъсирга таъриф беринг.
6. Латент таъсирининг вақти нима.
7. Оддий таъсирнинг тезлик ривожланишига машқлардан ми-соллар келтиринг.
8. Тезлик таъсирининг амалга ошиши учун кенг тарқалган усуллар қандай?
9. Оддий таъсирнинг тезлик ривожланишида ўйин усули қан-дай мақсадларда ишлатилади?
10. «Сенсор усулни» таърифланг.
11. Мураккаб таъсирга таъриф беринг.
12. Мураккаб таъсирнинг қандай турларини биласиз? Ҳар бирига таъриф беринг.
13. Ҳаракатланувчи объектга нисбатан яширин таъсирнинг босқичлари қандай элементлардан ташкил топган?

14. Тезлик таъсирининг ривожланишидаги ўзига хос хусуси-ятларни очинг.
15. Якка ҳаракат тезлигида нимани тушунаси? Мисоллар келтиринг.
16. Контраст усулга таъриф беринг.
17. Тезлик қобилияти мажмуасининг ривожланишида қайси усул етакчи ҳисобланади? Нима учун?
18. «Тезлик тўсиғини» энгиш учун нима қилиш керак?
19. Тезлик қобилиятларини амалга оширишда руҳий тайёр-гарлик қандай рол ўйнайди?

Адабиётлар:

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: перев. С англ./Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – XII, 260 с.: ил.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с., ил.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Иванов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти: Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения: Учебное пособие. – СПб., 1998.
8. Матвеев Л.П. Основы обхей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 480 с., ил.
10. Платонов В.П. Обхая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

11. Развитие двигательных качеств школьников: (развитие быстроты, выносливости, силы и равновесия)/ Под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебник/Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
13. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
14. Теория спорта /Под ред. Проф.В.Н. Платонова. – К.: Виха шк., 1987. – 424 с.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
16. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.
18. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.