

**TOJIYEV MUZAFFAR
AKBAROVICH**

SPORT

MASHG'ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

Darslik



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT
VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

TOJIYEV MUZAFFAR AKBAROVICH

**SPORT MASHG‘ULOTLARINING
NAZARIY ASOSLARI**

Darslik

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
rektorining buyrug‘iga asosan 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat
turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi uchun darslik sifatida
nashr etishga tavsiya etilgan.*

**Toshkent
Ilm-fan nashriyoti
2025-yil**

UO'K: 796.01:796.015

KBK: 75.0:75.1

Tojiyev M.A. // Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Darslik
// T.: Ilm-fan nashriyoti, – 2025, 356 bet.

Taqrizchilar:

- Raxmatova D.N.** – O'zDJTSU "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi professori, p.f.d. (DSc);
Xasanov A.T. – FarDU, "Jismoniy tarbiya nazariyasi" kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD).

Muallif:

Tojiyev Muzaffar Akbarovich – O'zDJTSU Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasi professori v.b., p.f.b.f.d. (PhD), dotsent.

Ushbu darslikda "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" fanining muammolari turli yondashuvlar bo'yicha ko'rib chiqilgan bo'lib, sport mashg'ulotlari va uning nazariy xususiyatlari, musobaqa faoliyati va sport musobaqalari tizimi, sportchilarni tayyorlash tizimi, uning mazmuni, vositalari va usullari, sport mashg'ulotlarining asosiy qonuniyatlari atroficha o'rganilgan. Shuningdek, tiklanish vositalari, ekstremal sharoitlarda mashg'ulotlar jarayoni va logistika masalalari muhokama qilinadi.

Darslik jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar, trener-o'qituvchilar, magistr va talabalar uchun mo'ljallangan.

ISBN: 978-9910-9193-4-3

© M.A. Tojiyev – 2025
© Ilm-fan nashriyoti – 2025

Kirish

Bugungi keskin rivojlanayotgan davrda sport eng muhim ijtimoiy-madaniy va siyosiy hodisa sifatida har qanday jamiyat hayot faoliyatining eng muhim va tabiiy sohasidir. Har yili sport bilan shug'ullanuvchilar, milliy va xalqaro musobaqalarda – Yevropa va jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari, xalqaro musobaqa va turnirlarda ishtirok etayotganlar soni ortib, nafaqat rekord natijalarga, balki ma'naviy-moddiy nufuzga ham erishmoqda. Bugungi kunning tamaddun hodisasi sifatida insonlarning hozirgi hayotiga kirayotgan sport xulq-atvor model va shakllarini shakllantiradi, yetakchi ijtimoiy-madaniy, siyosiy va ijtimoiy-kommunikativ vazifalarni bajaradi. Sport bevosita to'g'ridan-to'g'ri mehnat qilish, dam olish, o'yin, san'at, madaniyat bilan bog'liq bo'lib, ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotning turli davrlarida tana (tabiiy) ijtimoiy-madaniy va axloqiy-estetikaning uyg'un birligi tamoyilini o'zida mujassam etgan, bu uni na irqiy, na etno-milliy, na diniy, na tabaqaviy to'siq va chegaralarga ega bo'lgan ommaviy hodisa sifatida ifodalaydi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy maqsad va vazifalari - sog'lom yosh avlodni tarbiyalash, xalq o'yinlari va sportni to'la targ'ib qilish va rivojlantirish, aholining eng keng qatlamlarini jismoniy tarbiya harakatiga faol jalb etish, jismoniy tarbiyaning organik birligini jamiyat qurish amaliyoti bilan ta'minlashdan iborat. Respublika ta'lim muassasalari, tashkilotlarning mehnat jamoatlarida ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, aholi yashash va ommaviy dam olish joyidagi keng qatlamlarini jismoniy tarbiya harakatiga faol jalb etishga katta ahamiyat beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda PQ-5279-son "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi va 2022-yil 6-iyundagi PQ-269-sonli "Oliy sport mahorati instituti faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida Olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha yuqori malakali hamda zamonaviy bilim va texnologiyalarni o'zlashtirgan trener, hakam, seleksioner va boshqa mutaxassislarni tayyorlash uchun aniq vazifalar belgilab berilgan. Darhaqiqat, Respublikamiz miqyosida sportni rivojlantirish dasturi asosida uch bosqichli: oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "Universiada", kasb-hunar kollejlari talabalari o'rtasida "Barkamol avlod" va maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari" sport musobaqalari o'tkazib kelinmoqda.

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish, davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va madaniyat darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir.

Umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi xisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashishsiz tasavvur etish qiyindir. Inson ijtimoiy xayotda ongli ravishda o'z o'mini egallashi uning voyaga etishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ato etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib chiqib yosh sportchi bolalar va o'smirlar sport turlaridagi sport turlariga o'rgatish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tarbiyalash muammosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo'la oladi.

"Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" kursi sport ta'limining tarkibiy qismlari, uning vosita va usullari, tamoyillari va sportdagi rolini qamrab oladi. Unda sportni jamiyat taraqqiyotidagi o'mi, mamlakatni demokratlashtirish va uning xalqaro hamjamiyatdagi nufuzini mustahkamlashda sportning nazariy asoslari ahamiyatini tushunish uchun zarur bo'lgan bilimlar beriladi.

Kursning maqsadi sportning nazariy asoslarini chuqurroq tushuntirib berish, murabbiyning kasbiy faoliyatida asosiy nazariy va metodologik tamoyillarni amalga oshirish ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat.

Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari ta'lim va tarbiy qiymatiga ega va quyidagi asosiy vazifalarni hal qilish uchun mo'ljallangan: sport faoliyatining nazariy qoidalarini o'rganish, Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va metodikasini tushunish, sport vosita va usullarini o'rganish; sportning tashkiliy shakllarini o'rganish; tayyorgarlik fanlari tizimida Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va metodikasining integratsion roli haqida tasavvurga ega bo'lish; sport vosita, usul va uslublarini o'rganish, sportchilarni tayyorlashda nazorat usullaridan foydalanish, shuningdek, doping va yakkakurash (jang san'ati) haqida bilimlarni shakllantirish.

I BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI. SPORT TURLARI TASNIFI

Sport jismoniy tarbiyaning alohida bo'limi bo'lib, sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik, yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan tizimidir. Sport musobaqa ruhiyatini paydo qiladi, g'alaba – mamlakatning ijtimoiy siyosatining, sport maktabining ravnaqini isbotidir. Sport nazariyasi fani integral bo'lib, boshqa sohalarining ham inson haqidagi barcha ilmiy izlanishlarni o'zida mujassamlashtiradi: sportchining tayyorgarligi va uning ko'rsatayotgan natijalariga turli darajada bog'liq bo'lgan tibbiy – biologik, ruhiy – pedagogik, ijtimoiy – iqtisodiy sohadir.

1.1. Sport mashg'ulotining maqsad va vazifalari

Sport mashg'uloti - sportchining mashq qilish tizimiga qurilgan va uning eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilovchi muayyan qobiliyatlarni tarbiyalash va takomillashtirishga qaratilgan ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayondir.

Sport mashg'ulotining maqsadi - musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori saviyaga erishishga qaratilgan rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlovchi sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishdan iboratdir. Shu bilan birga, uning maqsadi sog'liqni saqlash va yaxshilash, jismoniy rivojlanish va sportchining samarali ish faoliyatini ta'minlaydigan boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish bo'lmasa, sport mashg'ulotlarining asosiy maqsadiga erishish deyarli mumkin bo'lmaydi.

Sport mashg'uloti ma'lum darajada barcha asosiy bo'limlarni yoki nisbatan mustaqil tomonlarni o'z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlik.

Mashg'ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtirilgan. Bunday majmuaga turli elementlarning kiritilishi, ularning o'zaro bog'lanishi va o'zaro ta'siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko'ra sodir bo'ladi.

Har bir tayyorgarlik tayyorgarlik majmuasining boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ularning darajasini belgilaydi. Masalan, jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasi, masalan, chidamlilik texnikaning tejamkorligi, charchoqni yengishga psixik qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda musobaqa kurashining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat to'g'ri taktik reja tuzish va mavjud vaziyatga qarab harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo'llarini topish bilan bog'liq, balki texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat'iyat, maqsadga muvofiqlik va boshqalar bilan belgilanadi.

Sportchining eng yuqori darajadagi tayyorgarligi uning bir vaqtning o'zida musobaqa faoliyatining turli jihatlarini – sport-texnik, jismoniy, taktik, ruhiy va sport shakli deb atalishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, sport mashg'ulotlari jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- tanlangan sport turida texnika va taktikani o'zlashtirish;
- jismoniy harakat sifatlarini takomillashtirish va organizm funksional tizimlarining imkoniyatlarini oshirish, musobaqa mashqlarini muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlash va rejalashtirilgan natijalarga erishish;
- zarur axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash;
- maxsus ruhiy tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash;
- muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilim va amaliy tajribani egallash.

Shu bilan birga, bu vazifalar sportchining ta'lim-tarbiyasi va har tomonlama tayyorgarligini musobaqa faoliyatida takomillashtirishi va namoyon bo'lishida, uning intellektual darajasini oshirishda samarali bajarilishi mumkin.

1.2. Sportchining tayyorgarlik tizimi. Sportning asosiy tushunchasi

Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari bilimlar tizimi sifatida, birinchi navbatda, asosiy tushunchalar tizimida ifodalanadi.

Sport - ko'p qirrali ijtimoiy hodisa sifatida insonni ish va boshqa faoliyat turlariga tayyorlash, jamiyatning ma'naviy ehtiyojlarini qondirish,

xalqaro aloqalarni mustahkamlash va kengaytirish hamda axloqiy va estetik tarbiyaning muhim vositalaridan biri bo'lgan sohadir.

Sportning o'ziga xos xususiyati shundaki, uning asosiy maqsadi insonning jismoniy takomillashuvi, musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshirilgan, shaxsiy jismoniy takomillashtirishdir.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, **tor ma'noda** sport aslida musobaqa faoliyati bo'lib, uning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilar:

- raqobat darajasi va yutuqlar talablari izchil oshib borayotgan musobaqa tizimi (musobaqalar martabasini oshirish);

- musobaqa o'tkaziladigan harakatlar tarkibi, ularni amalga oshirish shartlari va yutuqlarni baholash usullarini birlashtirish, bu rasmiy qoidalarda mustahkamlangan;

- musobaqa ishtirokchilari xulqini insonparvarlik xususiyatiga ega bo'lgan antagonistik bo'lmagan raqobat tamoyillariga muvofiq tartibga solish.

Biroq, sportni faqat musobaqa faoliyati deb hisoblash mumkin emas, u ham chuqurroq ma'noga ega. Bu esa jamiyatimizda sportning ijtimoiy tabiati va maqsadidan kelib chiqadi.

Yuqori sport natijalariga murabbiy, sportchi, hakam, tashkilotchi, tomoshabin va turli aloqalar sohasida amalga oshiriladigan hamda yaxshi tashkil etilgan sportchilarni tayyorlash tizimisiz erishish mumkin emas. Ular sport jamoasidan boshlanib, turli xalqaro miqyosdagi musobaqalar bilan yakunlanib, turli darajalarda amalga oshiriladi.

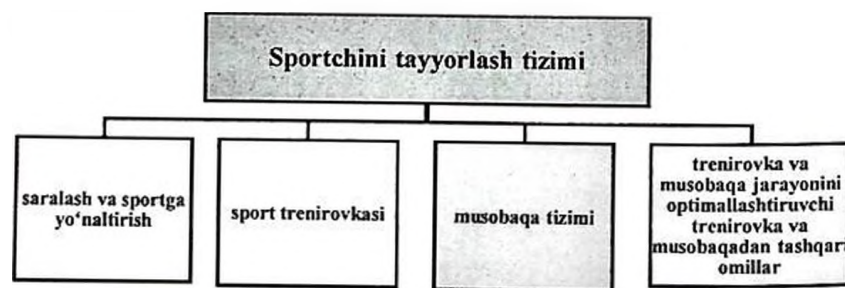
Shunday qilib, **sport keng ma'noda** haqiqiy musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik hamda ushbu faoliyat sohasidagi o'ziga xos munosabatlar, me'yorlar va yutuqlarni ifodalaydi.

Yuqori sport natijalariga faqatgina *sportchini tayyorlash tizimi* yaxshi yo'lga qo'yilgandagina erishish mumkin. Bu muayyan tamoyillar asosida optimal o'zaro ta'sir qiladigan va sportchining yuqori sport yutuqlariga eng yaxshi tayyorgarlik darajasini ta'minlaydigan mashg'ulot-musobaqa jarayonining uslubiy asoslari, tashkiliy shakllari va shart-sharoitlari majmuidir. Sportchini tayyorlash tizimi bir qator yirik blok (qismlarni) o'z ichiga oladi (1-rasm).

Tanlash/saralash va sportga yo'naltirish tizimi iqtidorli shaxslarni aniqlash va yuqori natijalarga erishish uchun istiqbolli yo'nalishlarni

aniqlashga qaratilgan. Bu pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik va ijtimoiy xarakterdagi tashkiliy-uslubiy tadbirlar majmuasi bo'lib, u bola, o'smir yoki o'spirinning muayyan sport faoliyati (sport dissiplinasi)ga moyilligi (iqtidori)ni yuqori darajada aniqlash imkonini beradi. Zamonaviy sport, raqobat va natijalarni doimiy ravishda o'sishi bilan xarakterlanadi, bu esa, zarur morfofunktsional ma'lumotlar va jismoniy, psixologik va intellektual qobiliyat sinteziga ega bo'lgan sportchilarni aniqlash uchun ayniqsa, muhim.

Saralash tizimiga qo'yiladigan asosiy talab shundan iboratki, u ko'p yillik tayyorgarlik tizimining organik tarkibiy qismi bo'lishi kerak, chunki qobiliyatlar faqat mashg'ulot va tarbiya jarayonida ochib berilishi mumkin balki, murakkab dialektik birlik - tug'ma va o'rttirilgan, biologik va ijtimoiy natijasidir (V.N.Platonov, 1987).



1-rasm. Sportchining tayyorgarlik tizimi.

Sportchining asosiy tayyorgarlik-mashg'ulot faoliyati *sport mashg'uloti* sharoitida amalga oshiriladi. U sportchini tayyorlashning asosiy shakli bo'lib, mashqlar tizimiga qurilgan va sportchining sport takomillashuvini boshqarishga qaratilgan maxsus pedagogik jarayon bo'lib, u eng yuqori natijalarga erishishga tayyorligini belgilaydi.

Mashg'ulot natijasida sportchi organizmida turli morfologik va funksional o'zgarishlar sodir bo'lib, ular sportchining mashqlanganlik holatini belgilaydi. *Mashqlanganlik* - bu sportchi tanasida moslashish bo'lib, u turli funksional tizimlarning mashg'ulot-musobaqa faoliyatidagi qobiliyat darajasini belgilaydi. Sportchining mashqlanganlik holati odatda, umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy tayyorgarlik - bu salomatlikni nazorat qiluvchi, turli mushak faoliyatiga nisbatan organ va tizimlarning jismoniy sifatleri va funksional imkoniyatlarini oshiradigan aniq bo'lmagan mashqlar ta'siri.

Maxsus tayyorgarlik - sport ixtisoslashuvining predmeti sifatida tanlangan mushak faoliyatining o'ziga xos turini takomillashtirishdir.

Tayyorlanganlik - sportchining musobaqa faoliyatida maksimal imkoniyatlarni (tayyorgarlikning texnik, taktik, psixologik jihatlari) namoyon qilish qobiliyatlarining butun majmuasini aks ettiruvchi tayyorgarlikdan kengroq tushunchadir.

Sportchi tayyorgarlik tizimidagi eng muhim tarkibiy qism bo'lib, sportchini tayyorlashning maqsad, vosita va uslubi sifatida harakat qiladigan musobaqalardir. *Musobaqalar* sportchi faoliyatida amalga oshiriladigan maxsus soha sifatida belgilanib, uning ayrim qobiliyatlarini xolisona taqqoslash va ularning maksimal ko'rinishlarini ta'minlash imkonini beradi.

Musobaqalarda eng yuqori tayyorgarlik ko'rish va yuqori sport natijalariga erishish butun tayyorgarlik tizimini zamonaviy ilmiy-uslubiy qo'llab-quvvatlash sharti bilan amalga oshirilishi mumkin. Bu eng yangi ilmiy ma'lumotlar va eng yaxshi sport amaliyoti asosida rivojlangan sportchini tayyorlash tizimi deb tushuniladigan "sport maktabi" tushunchasini nazarda tutadi.

Sport amaliyotida "sport faoliyati" va "musobaqa faoliyati" tushunchalaridan keng foydalaniladi. Ular ko'pincha sinonim sifatida ishlatiladi, lekin ularning har birining mazmuni va semantik ma'nosi bir-biridan sezilarli darajada farq qiladi.

Sport faoliyati - insonni sport sohasida maksimal sog'lomlashtirish va takomillashtirishni ta'minlash bo'yicha tadbirlarni tartibli tashkil etish. Uning asosiy tamoyili va shakllari jamiyatda sport faoliyatining ijtimoiy shart-sharoitlari bilan belgilanadi. Maksimal natijaga erishish sport sohasida turli kasbdagi ko'plab insonlarni o'z ichiga olmasdan bo'lishi mumkin emas. Sotsiolog, shifokor, pedagog, fiziolog, muhandis, ma'muriy apparatdan mutaxassislar, san'at sohasi, logistika va boshqalar mamlakatda sportning faoliyat yuritishini ta'minlaydi.

Musobaqa faoliyati - shaxsning ruhiy va jismoniy kuchi chegarasida rasmiy musobaqalar sharoitida, odatda, amalga oshiriladigan o'ziga xos

jismoniy harakat faoliyati bo'lib, uning pirovard maqsadi ijtimoiy ahamiyatga molik va shaxsiy natijalarni belgilashdir. Musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi sport yutug'i bo'lib, u sportdagi ko'rsatkichlarning miqdoriy yoki sifat darajasi bilan tavsiflanadi.

Musobaqa faoliyatining yakuniy natijasi va sportchining sport mahorati va qobiliyatining haqiqiy ko'rsatkichi aniq natijalarda ifodalangan sport yutuqlaridir. Ular sportchining iste'dodi, mashg'ulot tizimi samaradorligidan dalolat beradi.

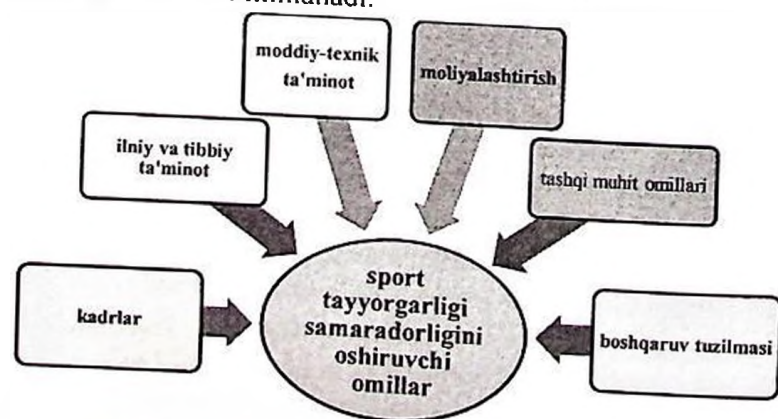
Eng yuqori sport yutuqlari - bu shaxs taraqqiyotining muayyan bosqichida ma'lum sport turida insonning maksimal qobiliyatini aks ettiradigan ko'rsatkichdir.

Sport va musobaqa faoliyati, turli xil musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish sport harakatiga tashkiliy ravishda singdiriladi.

Sport harakati ommaviy sport va oliy yutuqlar sport sohasidagi ijtimoiy harakatdir.

2-rasmda sportchini tayyorlash tizimi samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar ko'rsatilgan.

Sportchilarni tayyorlash milliy tizimining taraqqiyoti kasbiy malaka darajasi, iste'dodli sportchi va murabbiylarning mavjudligi, sport natijalarining yanada o'sishi uchun eng istiqbolli bo'lgan sohalarida samarali texnologiyalar va texnikani taklif eta oladigan mutaxassislarning ilmiy salohiyati bilan ta'minlanadi.



2-rasm. Musobaqa va trenirovka tizimlari faoliyati samaradorligini oshiruvchi omillar tuzilmasi.

Ilmiy-texnik taraqqiyoti yutuqlarini amaliyotda o'z vaqtida amalga oshirish sportchilar tayyorgarligi samaradorligining hal qiluvchi omillaridan biridir.

Ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik va axborot ta'minoti tizimi quyidagi vazifalarni bajaradi:

- sportni rivojlantirish tamoyillarini aniqlaydi hamda sportchilarni tayyorlash tizimining asosiy tarkibiy qismlarini rivojlantirish yo'llarini ilmiy oldindan ko'ra bilish va prognozlashni amalga oshiradi;

- sportning nazariy, uslubiy va dasturiy-me'yoriy asoslarini ishlab chiqadi;

- tashkiliy-boshqaruv, iqtisodiy va ijtimoiy-texnik omillarni yaxshilaydi;

- sportning tibbiy-biologik muammolarini ishlab chiqib, sportchilarning salomatligini asrash va tiklash, ularning faoliyatini yaxshilash bo'yicha amaliy chora-tadbirlarni amalga oshiradi;

- sportning psixologik muammolarini ishlab chiqib, sport mashg'ulotlarini aqliy qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirishni ta'minlaydi;

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

- sport mutaxassislarni ma'lumot bilan ta'minlaydi.

So'nggi yillarda sportda moddiy-texnik bazasini yaxshilash, inventarizatsiya, asbob-uskunalar, trenajerlar, sport poyafzali, kiyim-kechak va hokazolarning yangi modellari yaratish bilan bog'liq tub o'zgarishlar yuz berdi. Ko'plab ixtisoslashgan tashkilotlar har yili sport mahsulotlarining eng yangi (yanada rivojlangan) namunalarini ishlab chiqadilar, bu sport anjomlarini o'zgartirish, mashg'ulot usullarini takomillashtirish, sportchilar salomatligini asrash, sport natijalarining o'sishini tezlashtirishga yordam beradi.

Sportni moliyalashtirish turli manbalar hisobidan amalga oshiriladi: davlat byudjeti, tijorat tashkilotlari, homiylik hamda mahalliy byudjetlardan moliyalashtiriladi. Bu esa eng iqtidorli bolalar, o'smirlar va kattalarning sport maktablarida, ta'lim tizimi va boshqa ayrim tashkilotlarda bepul sport bilan shug'ullanishi uchun sharoit yaratish imkonini bermoqda.

Sportchilarni tayyorlash tizimi faoliyatini ijtimoiy, iqtisodiy, demografik sharoit va tabiiy muhitdan ajralgan holda qurib bo'lmaydi. Bu omillarning barchasi ma'lum sport turlarining rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligiga balandlik/tepalik, harorat, atrof-muhit namligi va vaqt zonasining o'zgarishi kabi ekologik omillar ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, ular sport ko'rsatkichlarining oshishiga hissa qo'shishi mumkin, boshqa tomondan - sezilarli darajada uni kamaytirishi mumkin.

Sportchining takomillashuvini boshqarish tizimi - boshqariladigan va nazorat qiluvchi kichik tizimlar majmui bo'lib, uning faoliyati dasturlarni amalga oshirish va belgilangan vazifalarga erishishga qaratilgan.

Boshqaruv tizimida tizimning faoliyat ko'rsatishi va maqsadlarga erishishni ta'minlovchi tashkiliy tuzilma va mexanizm mavjud.

Tashkiliy tuzilma deganda turli sport tashkilotlarining o'zaro munosabatlari va bo'ysunishi, umuman, tizimning maqsad va vazifalari, uning alohida tarkibiy qismlari, ular o'rtasidagi axborot oqimi tushuniladi. Boshqaruv mexanizmi - sportchilar tayyorgarligini boshqarishda kishilar tomonidan qo'llaniladigan turli usul va uslublar, rag'batlar majmuasidir.

1.3. Sport ijtimoiy hodisalar tizimida

Sport – bu jismoniy madaniyat, to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyati, ta'lim-tarbiya va musobaqaoldi jarayoni orqali uni tashkillashtirish va unga tayyorgarlik, uning asosiy maqsadi jismoniy, hissiy-psixologik, irodaviy va axloqiy kuch va qobiliyatlarni turli darajadagi musobaqalarda rekord natijalarga erishish uchun shaxs qobiliyatini takomillashtirishdir.

Sportni rivojlantirishning eng muhim tendensiyasi - ijtimoiy universallashtirish bo'lib, aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etishga intilishdan iborat.

Jismoniy mehnatning ishlab chiqarishdagi ulushi kamayadi, bunda hayot insondan sezilarli jismoniy kuch talab qilmasdan, qulayroq bo'ladi. Bu esa jamiyatning jismoniy takomillashuvi uchun maxsus faoliyatga bo'lgan ehtiyojining o'sib borishini belgilaydi.

Shunday qoida mavjud: mamlakatning iqtisodiy rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslar ham shunchalik ko'p bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlodni tarbiyalash va kasb-hunarga tayyorlash bo'yicha davlat faoliyatini belgilovchi maxsus ijtimoiy institut sifatida shakllanadi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportga oid bir qator qonun va me'yoriy hujjatlar xalqaro huquq tamoyillari asosida ishlab chiqilgan bo'lib, ulardan eng salmoqlisi - O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni va jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi. Mamlakatda professional va maxsus jismoniy tarbiya va sport ta'limi tizimi rivojlangan. Ommaviy axborot vositalarida jismoniy madaniyat, umuman, jismoniy tarbiya harakatining, xususan, sportning ham rivojlanish yo'nalishlari haqida keng targ'ibot va jamoatchilik fikrini shakllantirish ishlari olib borilmoqda.

Sportda ijtimoiy hodisa sifatida faoliyatning quyidagi asosiy turlari shakllangan: mehnat, ta'lim va o'yin dam olish.

Jismoniy mehnat musobaqa faoliyat sharoitida inson sifat va ko'nikmalarini shakllantirish va namoyon etishga qaratilgan muayyan jismoniy va aqliy sa'y-harakatlarni sarflash bilan bog'liq mashg'ulot bo'lgan sport faoliyatini o'z ichiga oladi.

Ta'lim jarayoni boshqalarning bilim va tajribasini o'zlashtirishga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi. Sport bilan shug'ullanish mashq va sport mashg'ulotlarini o'rganishga, sport musobaqalarida raqobat qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan. Sport sifat va jismoniy harakat faoliyatining rivojlanganlik darajasi murabbiy va talaba o'rtasidagi mashg'ulot, pedagogik, psixologik o'zaro munosabatlar natijasidir.

O'yin faoliyati uchun motiv sifatida ishtirokchilarning o'zaro roziligi va u yoki bu sport jamoalari tomonidan belgilangan qoidalar bilan amalga oshiriladi. Uning belgilaridan biri sport o'yinlari natijalarining kutilmagan holatidir. O'yinlar musobaqaga oid, ko'ngilochar, izlanish, tarbiyaviy bo'lishi mumkin.

Sport ijtimoiy ijodiy faoliyatni anglatadi. Shu munosabat bilan sport musobaqalari raqobat xarakteriga ega bo'lib, muayyan shaxsning shaxsiy

sifatlarini, ko'nikma va malakalarining rivojlanish darajasini aks ettiruvchi ustuvorlik, g'oliblik uchun kurashdir.

Sportni nazariy jihatdan tushunish uning mohiyatini inson taraqqiyoti haqidagi falsafiy, madaniy, pedagogik, psixologik, ijtimoiy, tibbiy-biologik bilimlar nuqtai nazaridan keng talqin qilishni belgilab beradi.

Masalan, madaniyatshunos olimlar sportni o'ziga xos, mustaqil faoliyat, degan fikrga amal qilgan holda, sportni madaniy hodisa deb hisoblaydilar va uni jismoniy madaniyat faoliyatiga havola qiladilar. Bu yondashuv nafaqat jismoniy harakat faoliyatni, balki aqliy, shuningdek, texnikani ham o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya musobaqani nazarda tutmaydi, sport esa musobaqasiz aqlga sig'maydi. Jismoniy tarbiya bilan o'z natijalarini boshqalarning ko'rsatkichlari bilan taqqoslamagan holda yolg'iz shug'ullanish mumkin, sportda esa, doimo ijtimoiy faoliyat mavjuddir. Jismoniy va sport faoliyati ham mohiyatan farqlanadi. Jismoniy tarbiyada asosiy tur sifatida mashqlar, sportda esa mashg'ulotdir. Jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri - sportga maxsus faoliyat turi sifatida tayyorgarlik ko'rishdir.

Sportni ishlab chiqarish turi deb hisoblash ham noqonuniy hisoblanadi. Tijoratlashtirish sharoitida sport - tomosha, reklama, ko'ngilochar (qimor) xizmatlarini ishlab chiqarish turi, iqtisodiy foydaga erishish vositasidir. Tijorat maqsadlarida faqat tegishli hodisalar qo'llaniladi: tomoshabopligi, musobaqalar va sportchilarning mashhurliigi, ommaviy xarakter. Tijorat sport turlari o'z ijtimoiy mohiyatini o'zgartiradi, sport sifatlarining rivojlanishi inson hamda jamiyat faoliyatining maqsadi bo'lib qoladi. Bu maxsus xizmatlarni ishlab chiqarish shartlariga hamda ushbu xizmatlarni ishlab chiqaruvchi professional faoliyat sohasiga aylanadi. Tijorat sportidan inson salohiyatini o'rganish uchun ilmiy maqsadlarda foydalanish bo'lib, sport mohiyatini o'zgartirmaydi, balki uning faoliyatini ekstremal sharoitlarda inson imkoniyatlarini baholashga imkon beradi.

Sport shaxsning ijtimoiylashuvi, uning jamiyatdagi mavqeini shakllantirishda, insonlarni o'zaro birgalikdagi faoliyatga tayyorlashda faol ishtirok etadi. Sport insonlarning muloqoti va birgalikdagi faoliyatini tartibga solish vositasi, chalg'itish, dam olish, o'yin-kulgi vositasi bo'lib

xizmat qiladi. Inson har qanday sport turida g'alaba qozonib, o'zi va jamoasiga, sport klubiga, yurtiga, millatiga, umuman, mamlakatga shuxrat, hurmat, vakolat olib keladi. Uning g'alabasi yoki mag'lubiyati uning a'zolari bo'lgan jamoa bilan aniqlanadi.

Sport jismoniy harakat, aqliy va texnik faoliyatda eng yuqori yutuqlarni shakllantirish va aniqlash maqsadida musobaqa faoliyati sifatida inson taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida vujudga kelgan. Uning manbai - insonlar hayot faoliyatining ijtimoiy xarakteridan kelib chiqqan holda ustunlikka intilishidir.

Tarixiy taraqqiyotning ma'lum bosqichlarida sport insonlar hayotida, jamiyatning ijtimoiy sohasida turlicha rol o'ynagan. Dastlab ular asosiy mehnat faoliyatlaridan bo'sh vaqtlarda, dam olish kunlari shug'ullanishgan. O'sha paytda u hali maxsus faoliyat bo'lmagan, u hech qanday alohida tayyorgarlikni talab qilmagan. Keyinchalik sport musobaqalariga maxsus tayyorgarlik ko'ra boshlaganlar.

Quldorlik jamiyatida sport qadimgi Yunonistonda o'zining tarixiy rivojlanishiga erishdi. Qadimgi Yunonistonda sport musobaqalari va sport o'yinlari - nemey, pifiy, istmiy, delfiy turlari paydo bo'ldi va juda mashhur bo'ldi. Eng mashhuri Olimpiya o'yinlari bo'lib, u umumiy madaniy miqyosdagi hodisaga aylandi.

Qadimgi Yunoniston fuqarolari o'rtasida sport elementlari bilan tanishish bolalikdan boshlangan. Gimnaziya va palaestrlarda nafaqat savod, she'r, musiqa va rasm chizishni o'rganishgan, balki jismoniy mashqlar bilan ham shug'ullanishgan, gimnastika musobaqalarida qatnashganlar.

Biroq, keyinchalik yunonlar ko'p asrlar davomida yaratgan va rivojlantirgan butun sport madaniyati unutildi. Tushunarsiz hodisa ro'y berdi - inson qadimiy madaniyat tarkibida mavjud bo'lgan shaklda sportni yo'qotdi. Faqat xalq bayramlari saqlanib, ularda sport musobaqalarining elementlari bo'lgan o'yinlar bayramga qo'shimchadek qo'shilgan. Musobaqa elementlari sportdan g'oyib bo'lib, sport yoqimli xordiq, zavq va o'yin-kulgiga aylandi va sport XVIII asr oxirigacha shu maqomda davom etdi. Sport bilan faqat xukmron tabaqa vakillari shug'ullanganlar.

Sport zamonaviy ma'noda XIX asr va XX asrning dastlabki ikki o'n yilligida butun dunyoda keng tarqaldi. Zodagonlar va xalq uchun sport turli ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarda paydo bo'lgan. Ko'pgina mamlakatlarda tarixiy sharoit va muhitga qarab milliy va mintaqaviy sport turlari shakllangan. Asta-sekin dam olish, muloqot, zavq, salomatlikni yaxshilash, o'z-o'zini himoya qilishga tayyorgarlik ko'rish uchun foydalaniladigan ommaviy sport turlari ajralib chiqdi. Keyinchalik yuqori natijalarga erishish maqsadida ixtisoslashtirilgan sport turlari shakllantirildi. Bu quyidagicha namoyon bo'ldi:

- sport klublari, tashkilotlar, uyushmalar, jamiyatlarning paydo bo'lishi, bu sport harakatini boshqaradi;
- sport turlari bo'yicha xalqaro federatsiyalarning paydo bo'lishi;
- musobaqalarni o'tkazish, sport maydonlarining o'lchamlari, sport jihozlari, asbob-uskunlar va texnik harakatlarning qoidalari unifikatsiyasi;
- mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish, yuqori toifali murabbiylarning paydo bo'lishi;
- jahon musobaqalari tizimining paydo bo'lishi - norasmiy va rasmiy jahon va Yevropa chempionatlari;
- turli sport turlarida insonlarning qobiliyatlari darajasini aniqlash va taqqoslash, dunyo hamda Yevropadagi, mamlakatdagi eng yaxshi sport yutuqlarini qayd etish istagi, ya'ni sportda rekord tendensiyasining paydo bo'lishi.

Sportni rivojlantirish jarayonida uning barqaror tuzilishi, sportchilarning harakat sifatleri namoyon bo'ladigan jismoniy turlarga bo'linishi, aqliy va texnik turlarga bo'linishi, hayvonlar, mexanizmlar va mashinalarni boshqarish qobiliyati rivojlangan.

Hozirgi kunda sport insoniyat tarixida hech qachon bosib o'tmagan jamiyat hayotidan o'rin olgan.

1.4. Sportning ijtimoiy vazifalari

Hozirgi kunda sport ko'p qirrali ijtimoiy hodisa hisoblanib, u ijtimoiy rivojlanish mahsuli sifatida jamiyat madaniyatining organik qismi sifatida o'ziga xos ijtimoiy sharoitga qarab, turli xususiyatlarga egadir. Sport inson

ijtimoiy hayotining barcha jabhalari: siyosat, mafkura, iqtisodiyot, madaniyat, ta'lim, tarbiya va boshqalar bilan chambarchas bog'liqdir. U bevosita va bilvosita jamiyatning madaniy va iqtisodiy rivojlanishiga, insonlarning butun hayot tarziga katta ta'sir ko'rsatadi.

Madaniyatga nisbatan inson, odatda, uch yo'nalishda (ipostas)da harakat qiladi: uni qabul qiladi hazm qiladi ("iste'mol qiladi"), madaniyatning tashuvchisi hisoblanadi (ma'naviy va jismoniy jihatdan rivojlangan darajada) va yangi madaniy qadriyatlarni yaratadi. Yu.F.Kuramshin (2004) bu umumiy madaniyat turlaridan biri sifatida sportga to'liq amal qiladi, deb hisoblaydi. Sport insonga jismoniy harakat va intellektual faoliyat, uning jismoniy va ma'naviy kuchlarini yangi va yuqori darajada namoyon bo'lishi, jismoniy madaniyatni yanada rivojlantirish va tarqatish uchun yanada keng imkoniyatlar yaratadi.

Inson sportdagi faoliyati davomida atrofga ta'sir etibgina qolmay, balki jismoniy va aqliy, axloqiy, ruhiy jihatdan ham o'z taraqqiyotining predmeti va ob'ektiga aylanadi. Bu yerda insonning moslashish imkoniyatlari aniqlanib rivojlantiriladi, tananing faoliyat zaxiralari amalga oshadi, bu esa, o'z navbatida, uning sub'ekt faoliyatining barcha xilma-xilligida namoyon bo'ladi. Bu esa – shaxsning eng muhim ongli ehtiyojlaridan biridir.

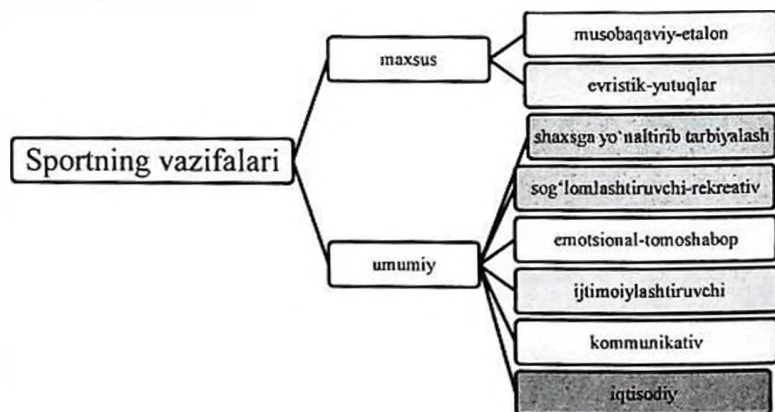
Insonning tabiiy taraqqiyoti qonuniyatidan foydalanib, sport faoliyati o'z vosita va usullari bilan tabiat tomonidan berilmagan bunday xususiyatlarning shakllanishi va rivojlanishining yangi sifat natijalariga erishish imkonini beradi.

Insonning jismoniy qobiliyatlarini namoyon bo'lish muammosini hal qilish, uning madaniyatini to'laqonli shakllantirishning muhim vositalaridan biridir. Shunday qilib, sport ijtimoiy vazifalarga ega.

Sport vazifalari deganda, uning inson va insoniy munosabatlarga ta'sir etish, shaxs va jamiyatning muayyan ehtiyojlarini qondirish va rivojlantirish uchun obyektiv xos xususiyatlari tushuniladi. "Vazifa-funksiya" atamasi "harakat" tushunchasi bilan o'xshashdir. Shu nuqtai nazardan, sport yutuqlarini namoyish etish orqali uning jismoniy va ma'naviy ehtiyojlarini qondirishda avvalo, sportning insonga ta'siri haqida gapirish lozim. Biroq, sport faqat bu bilan cheklanmaydi, uning vazifalari

ancha keng. Bu o'z xususiyatiga ko'ra, ko'p funksiyali hisoblanadi (N.I.Ponomarev, 1996; L.P. Matveyev, 1997; Yu.F. Kuramshin, 2004). Bunda eng asosiysi - insonning har tomonlama barkamol bo'lib rivojlanishi ta'limning umumiy maqsadidan kelib chiqib, insonlarni mehnat va boshqa muhim tadbirlarga to'laqonli tayyorlashni ta'minlaydi. Sport vazifalarini shartli ravishda o'ziga xos (faqat voqelikning maxsus hodisasi sifatida) va umumiylikka ajratish mumkin (3-rasm).

Sportning o'ziga xos asosini haqiqiy musobaqa faoliyati tashkil etadi, uning mohiyati - g'olib yoki yuqori sport natija yoki musobaqada bir o'ringa erishishga qaratilgan musobaqalar jarayonida insonning muayyan imkoniyatlarini maksimal aniqlash, birgina taqqoslash va xolisona baholashdan iborat.



3-rasm. Sportning vazifalari.

Sportning musobaqa – standart vazifasi shundan iboratki, turli tasnif standartlar va rekordlar keng e'tirof etilib, individual va umumbashariy imkoniyatlarning bir xil ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, texnik standartlardan farqli o'laroq, "sport standarti" tarixiy jihatdan o'zgarishsiz qolmaydi, balki doim o'sib boradi va shu bilan sportchining o'z-o'zini rivojlantirish uchun sa'y-harakatlarini safarbar qilishni rag'batlantiradi.

Standartning vazifasi yuqori samarali sportda eng ko'p namoyon bo'ladi, lekin u ma'lum darajada umuman sportga, jumladan, ommaviy sportga ham xosdir.

Sportning standart funksiyasi uning shaxs va jamiyat uchun muhim bo'lgan *evristik-yutuq* funksiyasi bilan chambarchas bog'liqdir.

Sportning ijtimoiy qiymati shundaki, u evristik faoliyatning alohida turi, ya'ni ijodiy-qidiruv faoliyati, shu jumladan, kashf etilgan lahzalar, yangi narsalarni kashf etishdir. Evristik faoliyatning boshqa turlardan farqi insonning sport faoliyatidan tashqarida bo'lgan narsalarni kashf etishga emas, balki o'z yutuq qobiliyatini amalda aniqlashga, shuningdek, ularni yanada yuqori darajada amalga oshirishning samarali vosita va usullariga va sportchining o'z faoliyat qobiliyatiga asoslanadi. Shunga ko'ra, sport faoliyatini rivojlantirish jarayonida nafaqat ilgari erishilgan natijalar qayta ishlab chiqiladi, balki yangi yutuqlarning imkoniyatlari ro'yobga chiqariladi, sportni takomillashtirishning yanada samarali omillari izlanadi va ko'zga tashlanadigan natijalarda namoyon bo'ladi.

Bu funksiya yuqori yutuqli sportda yaqqol ifodalanadi, chunki ular uchun doimiy ravishda ta'lim tizimini takomillashtirish, yangi vositalar, ta'lim usullari, eng murakkab asbob-uskuna elementlarining yangi namunalari va kurash olib borish uchun taktik yechimlarni izlash kerak.

Sport jamiyat madaniyatining organik qismi bo'lgani uchun umumiy madaniy vazifalarga ega. Bu funksiyalar shaxs va jamiyat taraqqiyotini ta'minlovchi qadriyatlarning shakllanishi va progressiv rivojlanishiga sportning ta'sirini obyektiv shartlaridan kelib chiqadi. Umumiy madaniy funksiyalar, odatda, to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyatidan tashqarida amalga oshirilganligi sababli ular o'ziga xos bo'lmagan deb tasniflanadi.

Umumiy vazifalarga, avvalo, *shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, tarbiya va rivojlanish funksiyasi* kiradi.

Sport nafaqat jismoniy va sport takomillashuvi, balki axloqiy, estetik, psixologik va mehnat tarbiyasi uchun ham katta imkoniyatlarni taqdim etadi. Sportning jozibali kuchi, jismoniy va psixologik kuchlarning namoyon bo'lishiga qo'yiladigan yuqori talablar insonning ma'naviy xususiyatlari va fazilatlarini shaxsiy yo'naltirilgan tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bilan birga, tarbiya maqsadlariga erishishning yakuniy natijasi nafaqat sportning o'zi, balki tarbiya va rivojlanish tizimining ijtimoiy yo'naltirilganligiga bog'liq. Shunday qilib, sportning tarbiyaviy imkoniyatlari o'z-o'zidan emas, balki sport sohasida

rivojlantiruvchi ta'lim-tarbiyaga yo'naltirilgan munosabatlar tizimi orqali amalga oshadi.

Sport shartli ijtimoiy-pedagogik tizimga kiritilgani uchun ham jismoniy tarbiyaning samarali vositasi bo'lib, kasb-hunar va amaliy sport tufayli mehnat va harbiy faoliyatda muhim tarkibiy qismga aylanadi.

Sog'lomlashtiruvchi-rekreatsion funksiya sportning inson organizmining holati va funksional imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishida namoyon bo'ladi. Bu ayniqsa, bolalar va yoshlar sportida namoyon bo'lib, unda sportning rivojlanayotgan va shakllanayotgan organizmga foydali ta'siri beqiyosdir. Aynan bu yoshda salomatlik asoslari qo'yiladi, tizimli jismoniy mashqlar ko'nikmalari kuchaytiriladi, shaxsiy va jamoat gigienasi odatlari shakllantiriladi. Sport ham ijobiy his-tuyg'ular manbai bo'lib, u bolalarning ruhiy holatini darajalaydi, aqliy charchoqni ketkazishga imkon beradi, "mushak quvonchi"ni his qilishga imkon beradi. Bolalarda jismoniy harakatsizlikning salbiy hodisalarini bartaraf etishda uning roli ayniqsa, katta.

Katta yoshdagi aholi bilan ishlashda sport ham katta rol o'ynaydi. Ish va kundalik hayotda jismoniy harakat faoliyatining o'ziga xos keskin pasayishi bilan ilmiy va texnologik taraqqiyotning salbiy oqibatlaridan qutulish, himoya qilish vositasidir. Sport sog'lom dam olish, xordiq chiqarish va o'yin-kulgi tashkil etishning eng mashhur shakllaridan biridir. Bu, ayniqsa, yuqori sport natijalariga erishish maqsadi qo'yilmagan ommaviy sport turlarida yaqqol namoyon bo'ladi.

Hissiy-tomosha ko'rsatuv funksiya sport (uning ko'pgina turlari) insonning jismoniy va ma'naviy sifatlari uyg'unligida namoyon bo'ladigan estetik xususiyatlarni tashkil etishi, san'at bilan chegaralanib qolishida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, bu borada murakkab koordinatsion sport turlari, masalan, sport va badiiy gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va boshqalar jozibador hisoblanadi. Inson tanasining go'zalligi, texnik jihatdan murakkab va nozik harakatlar, bayramona kayfiyat - bularning barchasi haqiqiy sport muxlislarini jalb qiladi. Sportning tomosha/ko'rsatuv sifatida ommaviyligi hissiyot va idrokning o'tkirligi, ko'pchilikning shaxsiy va jamoaviy manfaatlariga ta'sir etishi hamda deyarli barchaga tushunarli bo'lgan "sport tili"ning umuminsoniyligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy aloqa texnik vositalari, ayniqsa, televidenie sport ko'rsatuvlari auditoriyasini avvalgidan ham kengaytirdi va bu insoniyatning hissiy dunyosida sportning ta'sirini oshirdi.

Sportni *ijtimoiylashtiruvchi* funksiyasi shundan iboratki, sport insonlarni ijtimoiy hayotga jalb etish, unga tanishtirish va shug'ullanuvchilar o'rtasida ijtimoiy munosabatlar tajribasini shakllantirishning kuchli omillaridan biridir. Bu uning shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida muhim o'rin tutishiga asos bo'ladi.

Muayyan sport aloqalari (shaxslararo, guruhlararo, jamoalararo) qandaydir tarzda sportdan tashqariga chiquvchi ijtimoiy munosabatlar tizimida ishtirok etadi. Bu aloqalarning umumiyligi sportning shaxsga ta'siri, uning ijtimoiy tajribasini sport sohasida, kengroq miqyosda o'zlashtirishining asosini tashkil etadi.

Sport harakati ommaviy ijtimoiy harakat sifatida ijtimoiy integratsiya omillaridan biri sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi, ya'ni insonlarni bir-biriga yaqinlashtirish va ularni qondirish uchun umumiy manfaatlar va tadbirlar asosida guruhlar, tashkilotlar, ittifoqlar, klublarga birlashtirishdir. Sportning ommaviyligi, sport muvaffaqiyatining xalq, millat, davlatning obro'li manfaatlari bilan tabiiy baholanishi uni ommaviy ongga ta'sir o'tkazish uchun qulay yo'nalish qilib qo'yadi.

Sportning *kommunikativ* vazifasi uning universal murojaati insonlar o'rtasida biznes va do'stona aloqalarni o'rnatishni osonlashtiradi, sportni xalqaro aloqalarni mustahkamlashda samarali omil bo'lib, o'zaro tushunish va madaniy hamkorlikning o'sishiga kuchli turtki beradi. Ayni paytda xalqaro sport aloqalari global mutanosiblikda o'sib, sport harakatining "Sport hamma uchun" va Olimpiya harakati kabi shakllari zamonamizning eng keng xalqaro tendensiyalariga aylandi. Shunday qilib, sport insoniyat va xalqaro muloqotda yetakchi o'rinlardan birini egalladi.

Sportning *iqtisodiy* vazifasi, avvalo, uning rivojlanishiga sarflangan mablag'larning oxir-oqibat aholi sog'lig'i darajasining oshishi, ishchilarning ish qobiliyatining oshishi, ish unumdorligining oshishi va inson xayotining o'zgarishi bilan to'ldirilishi ifodalanadi.

Iqtisodiy tomoni sport ko'rsatuvlarini tashkil etishdan daromad olish, maxsus ob'ektlarning ishlashi, jismoniy tarbiya va sport sohasida turli xizmatlar ko'rsatish va boshqalarda ham o'z ifodasini topadi.

1.5. Sport turlari tasnifi

Dunyo bo'ylab sportning rivojlanishi ko'plab alohida sport turlarining barcha qit'alarda paydo bo'lishiga va tarqalishiga olib keldi, ularning har biri 200 dan ortiq bo'lib, ularning har biri o'z musobaqa mavzusi, harakatlarning maxsus tarkibi, sport kurashini o'tkazish usullari, o'z musobaqa qoidalari bilan ajralib turadi. Eng ko'p tarqalgan sport turlari qishki va yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Biroq "sport" atamasi va unga tegishli "sport dissiplina" va "musobaqa dasturi turi" atamalariga aniqlik kiritish kerak, chunki ularni turli mutaxassislar turlicha izohlaydilar.

Olimpiya Xartiyasida quyidagi tahrirlar mavjud:

Sport turi - bu uning mustaqil tarkibiy qism sifatida tarixan sportni rivojlantirish davomida shakllangan va o'ziga xos musobaqa predmeti, ruxsat etilgan harakatlar va musobaqa usullari tarkibi va maqbul natija mezonini bilan ajralib turadigan o'ziga xos musobaqa faoliyat turidir. U bir yoki bir nechta musobaqa turlarini (sport dissiplinalari) o'z ichiga olishi mumkin.

Sport dissiplinalari (bir yoki bir nechta sport musobaqa dastur turlarini o'z ichiga olgan va alohida alomatlariga ega bo'lgan sport turi) – biron bir sport federatsiyasi tomonidan nazorat qilinadigan sport turining ajralmas qismi bo'lib, u musobaqa faoliyatining shakli yoki mazmuni bilan boshqa tarkibiy dissiplinalaridan farq qiladi. Har bir dissiplina alohida turdagi musobaqalardan iborat (alohida dissiplina, alohida vazn toifasi va b.).

Musobaqa turi – bu ma'lum bir sport turidagi musobaqalar turi bo'lib, unda medallar alohida yo'nalishlar bo'yicha yaxta yo'nalishlarida, vazn toifalarida, turli masofalarda va hokazolarda beriladi. Bir sport dissiplinada ham, har xil sport turlarida ham erishilgan natijalar darajasini taqqoslash uchun yagona sport tasnifidan foydalaniladi. Sport tasnifi tabiatda harakatchan, dinamikdir. Vaqti-vaqti bilan unga sport amaliyoti bilan bog'liq tuzatishlar kiritilib, unga sportchilarni tayyorlash uslubining progressiv o'zgarishlari, ularning texnik jihozlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida barcha sport turlarini yagona tasnifga birlashtirish mumkin bo'ladigan yagona mezon topilmagan. Shuning uchun turli mezonlarga asoslangan turli xil tasniflar mavjud.

Musobaqalar predmetining o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy harakat faoliyatining xususiyatiga ko'ra, barcha sport turlarini olti guruhga bo'lish mumkin (L.P.Matveyev, 1977):

Birinchi guruh - jismoniy va psixologik sifatlarning namoyon bo'lishi bilan sportchilarning faol jismoniy harakat faoliyati bilan ajralib turadigan sport turlari. Bu sport turlarida sport yutuqlari sportchining o'z jismoniy harakat imkoniyatlariga bog'liq. Aksariyat sport turlari ushbu guruhga tegishli;

Ikkinchi guruh sport turlari - uning faoliyat asosini maxsus texnik transport vositalarini boshqarish bo'yicha harakatlar tashkil etadi (avtomobil, mototsikl, yaxta, samolyot va b.). Ushbu turdagi sport natijalari asosan texnik vositalarni samarali boshqarish qobiliyati va uni ishlab chiqarish sifatiga bog'liq;

Uchinchi guruh - jismoniy harakat faoliyati maxsus qurol bilan nishonga urish shartlari bilan qat'iy chegaralangan sport turlari (nishonga o'q otish, kamondan o'q otish);

To'rtinchi guruh - sportchining modellash va loyihalash faoliyati natijalari taqqoslanadigan sport turlari (aviamodellar, avtomodellar va b.);

Beshinchi guruh - uning asosiy mazmuni musobaqalarda raqibning yashirin-mantiqiy bellashuvining xususiyatiga ko'ra aniqlanadigan sport turlari (shaxmat, shashka, bridj va b.);

Oltinchi guruh - sportning turli guruhlariga kiruvchi sport turlari (sport yo'nalishi, ov qilish, biatlon, ko'pkurash sport turlari va h.k.).

Biroq, bu tasnif Olimpiya sport turlari uchun qabul qilinishi mumkin emas, chunki Olimpiya Xartiyasiga muvofiq, Olimpiya sportining asosiy mezonlariga javob bermagani uchun yuqoridagi guruhlardagi ayrim sport turlari Olimpiya o'yinlari dasturlarida namoyish etilmaydi.

Ular asosan sport yoki musobaqalar turlari bo'lib, unda natijalar asosan mexanik harakatlantiruvchi kuchga bog'liq. Shuning uchun ikkinchi va to'rtinchi guruhlariga kiritilgan texnik sport turlari (avtomobil sporti, suv transporti sporti, deltoplaner sporti, osmonda uchish sporti (samolyot sporti), mototsikl sporti, avtomodel sporti, sudomodel sporti va b.) Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilmaydi. Beshinchi va oltinchi guruhlardagi sport turlari ham Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilmagan.

Olimpiya o'yinlari va qishki Olimpiya o'yinlari dasturlarining mazmunini tashkil etuvchi sport turlari va dissiplinalar odatda, boshqacha tamoyilga ko'ra bo'linadi. Eng keng tarqalgan tasnif harakatlarning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, har xil sport turlariga xos bo'lgan musobaqa va mashg'ulot faoliyatining tuzilishini aks ettiradi. Ushbu tasnif quyidagi sport va sport dissiplinalarini o'z ichiga oladi:

- siklik – yengil atletikadagi yugurish dissiplina, suzish, akademik eshkak eshish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, velosiped sporti va h.k;

- tezkor-kuch og'ir atletika, yengil atletika sakrash va otish;

- murakkab koordinatsion sport turlari – sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, suvga sakrash, batutda sakrash, nishonga o'q uzish, kamondan o'q otish, sinxron suzish, yelkanli sport, slalomda eshkak eshish, ot sporti (otda yurish, ot ustida to'siqni oshib o'tish), konkida figurali uchish, fristayl, tog' chang'i sporti, snoubording;

- yakkakurash - boks, qilichbozlik, erkin kurash, yunon rim kurashi, dzyudo, taekvondo;

- sport o'yinlari - basketbol, badminton, beysbol, softbol, voleybol, gandbol, futbol, suv polosi, muz ustida xokkey, o't ustida xokkey;

- ko'p kurash va aralash turlar – zamonaviy beshkurash, yengil atletikali o'ngkurash, yettikurash, triathlon va biatlon.

Sport kurashi maqsadlariga asoslangan sport turlari tasnifi ham mavjud (Serova L.K., 2005). Mazkur tasnif sportning ruhiy xususiyatlariga ko'ra tasniflash imkonini beradi.

Birinchi guruh – o'zaro aloqa sport turlari. Ularning psixologik mazmuni raqiblarning bevosita qarama-qarshiligidir. Bu kurashning maqsadi – raqibni mag'lub etib, g'alabaga erishish, zarba va ochkolar soni bilan aniqlash.

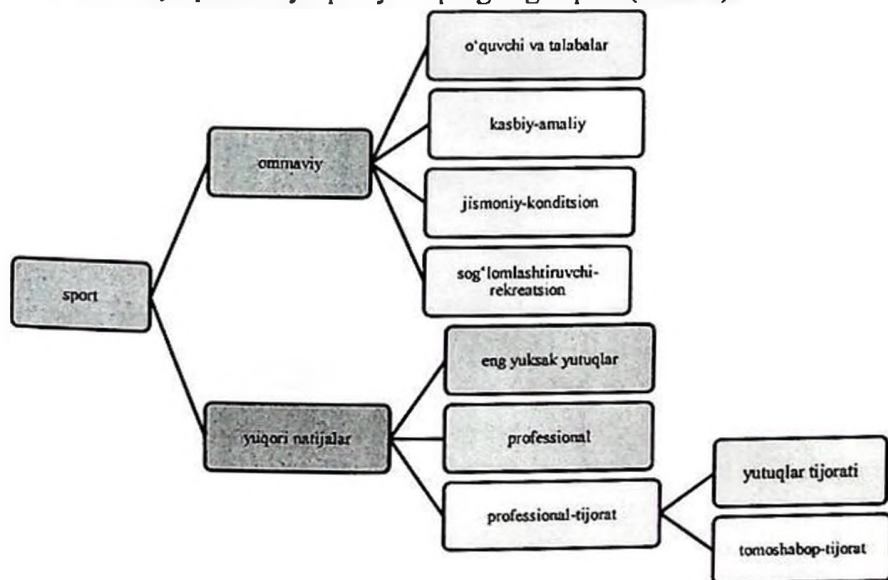
Ikkinchi guruh - harakatlarning murakkabligi va go'zalligi tufayli raqibdan oldinda bo'lish va iloji boricha ko'proq ball to'plash kerak bo'lgan sport turi. Ushbu sport turlarida hakamlar tomonidan ballar beriladi. Shuning uchun hakamlarda kerakli taassurot qoldirish muhim. Bunday sport turlari badiiy deb ataladi.

Uchinchi guruh - soniya, kilogramm, metrlarda ifodalangan eng yaxshi natijani ko'rsatib, raqibdan oldinga o'tib olish mumkin bo'lgan sport. Bu sport rekord deyiladi.

Sportni geografik taqsimoti, shuningdek, ularni yetishtirish mamlakatlar sonini aks ettiruvchi Xalqaro maqomga muvofiq, Olimpiya sport turlarini ko'pchilik mamlakatlarda keng tarqalgan, mintaqaviy (masalan, beysbol, taekvondo, o't ustida xokkey), asosan, mintaqamamlakatlarida yetishtirilgan xalqaro toifalarga (yengil atletika, suzish, gimnastika, sport o'yinlari va b.); milliy - alohida xalqlar va millatlar orasida rivojlanganlarga ajratish mumkin. Sportning ommaviyligi va xalqaro sport harakatining rivojlanishi bilan mintaqaviy va hatto, milliy sport turlari ko'pincha xalqaro ahamiyatga ega.

Sport harakatini rivojlantirishdagi asosiy yo'nalishlar

Dunyo bo'ylab sport asosan, ikki yo'nalishda rivojlanadi: ommaviy sport va yuqori yutuqlarga ega sport (4-rasm).



4-rasm. Sportning rivojlanish yo'nalishlari.

Ommaviy sportda mashg'ulotlarning yo'naltirilganligiga qarab, tizimli mashg'ulotlar jarayonida bir qator vazifalar hal etiladi: ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, kasbiy-amaliy, dam olish, jismoniy holatini yaxshilash.

Ommaviy sportning asosini *o'quvchi-talabalar* sport turlari tashkil etib, asosiy jismoniy tayyorgarlikka erishish va ta'lim-tarbiya tizimida umumiy jismoniy imkoniyatlarni optimallashtirishga qaratilgan (umum-ta'lim maktablari, litseylar, kollejlari, institutlar va boshqalar.). Shunday qilib, o'quvchi-talabalar sportlari umumiy jismoniy tayyorgarlikni va ommaviy darajadagi sport natijalariga erishishni ta'minlaydi.

Ommaviy sport harakatiga ma'lum kasbga tayyorgarlik vositasi sifatida unga, *professional-amaliy* sport turlari ham kiradi (harbiy va xizmat ko'pkurash, yong'inga qarshi sport turlari, havo-kuchlarida turli kurash va sharqona jang san'ati turlari, ichki qo'shinlar va maxsus maqsadli bo'linmalar).

Jismoniy tarbiya va chiniqtirish sport turlari ommaviy rasmiy musobaqalarda ishtirok etuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, zarur darajada ish faoliyatini yuritish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ommaviy sport harakatining ajralmas qismi – *sog'lom-dam olish*, *sog'lomlashtirish*, *organizmni sog'lomlashtirish* va ma'lum darajada ish faoliyatini yuritish vositasi sifatida va dam olish sport turlari hamdir.

Yuqori natijalga erishish sporti - muayyan sport turiga bo'lgan qiziqishni qondirish, jamiyat tomonidan e'tirof etiladigan yuqori sport natijalariga erishish, o'z nufuzi va jamoaning nufuzini, Oliy darajadagi - Vatanning nufuzini oshirishga qaratilgan faoliyatdir.

Yuqori natijalarga intilish sporti – sportchilarning asosiy musobaqalarda g'alaba qozonish, rekord o'rnatish, sovrin olish, sport unvoniga ega bo'lish maqsadidagi ishtirokiga asoslanadi. Katta sportdagi yutuqlar faqat jismoniy va psixologik zo'rliq bilan doimiy mashg'ulot-musobaqa tadbirlari tufayli amalga oshirilishi mumkin.

Shu bilan birga, professional sport ommaviy sportdan chiqib o'sadi, tayyorgarlik vosita va usullari jihatidan ma'lum bir uzluksiz bog'liq bo'lib, ommaviy sport harakatini rag'batlantiradi hamda yutuqlar mezonlarini yaratadi. Zamonaviy professional sport bir xil emas, unda bir qator yo'nalishlar mavjud.

Professional (havaskorlik) sport turlari hozirgi kunda yuklama talablari, mashg'ulot-musobaqa faoliyatini tashkil etish bilan bog'liq qismida professional sport xususiyatlarini tobora egallab bormoqda.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish jarayoni yil davomida va ko'p yillikdir. Sportchi 5 yildan 10 yilgacha katta sport turida bo'ladi. Bu sport turining o'ziga xos xususiyatlari uni professionallikka olib keladi, lekin shunga qaramay, yuqori natijalarga erishish sportning o'zi sport faoliyatining bir sohasi bo'lib qolmoqda, bu esa professional sport tubdan qisqartirilmaydi. Yuqori yutuqli sport turlari vakillari – o'quvchilar, talabalar, harbiy xizmatchilar va boshqalar, bu ularga o'zlarini havaskorlar deb atash huquqini beradi.

Professional sport - musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, unda ishtirok etish va unga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan sportning bir qismi bo'lib, asosiy faoliyat sifatida sportchilar musobaqalar tashkilotchilaridan ish haqi va haq (premiya) oladilar.

Professional sport g'alabaga erishish va mukofotlash maqsadida o'tkaziladigan musobaqalarga asoslanadi. U o'z-o'zini ta'minlash va foyda, reklama va boshqa manbalar tufayli mavjud. Bu insonlar pul topish orqali o'ziga xos ijtimoiy faoliyatdir. Sportning bu turida sport faoliyati sportchilar uchun kasb hisoblanadi. Professional sportda juda yuqori mahorat talab qilinadi, sportchilarning ierarxiyasi va ularning bozor narxi mavjud. Professional sport doimo o'yin-kulgi ortishini talab qiladi.

Professional-sportchilarning musobaqa tizimiga sportchining "sport bozori"dagi "qiymati"ga muvofiq har bir sport uchun moddiy mukofotlar bilan bog'liq bo'lgan ketma-ket startlarda muvaffaqiyatli bajarishdan iborat muayyan maqsadli ko'rsatmalar ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan ayrim mutaxassislar sport formalarining eng yuqori tayyorgarlik holatiga yillik siklda atigi 2-3 marta kirish vazifasini o'z oldiga qo'ymaydilar. Uzoq vaqt davomida ular juda yuqori, ammo maksimal tayyorgarlik darajasini saqlab turadilar.

Malakali sportchilarni uch guruhga ajratish mumkin.

Birinchi guruhga Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlarida ham, bir qator kubok va tijoriy startlarda ham muvaffaqiyatli ishtirok etishga intilayotgan sportchilarni kiritish mumkin.

Ikkinchi guruhga yuqori natijalarga ega bo'lgan, lekin yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun tayyorlanmagan sportchilar kiradi. Ularning asosiy vazifasi - turli kubok, tijorat musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, taklifnoma bilan startga taklif etiladilar.

Uchinchi guruhga, ayniqsa, sport o'yinlari, jang san'ati, figurali uchish bo'yicha ixtisoslashgan faxriy sportchilar kiradi. Bu sportchilar, jismoniy tayyorgarlikning o'rtacha darajasi va juda yuqori texnik darajani saqlab, yuqori mahorat bilan birga, tomoshabinlar va yuqori daromad uchun eng yuqori sport mahoratini namoyish etadilar. Ommaviy sport va oliy yutuqlarga ega sport o'rtasidagi sport harakatida oraliq o'rinni bolalar sport maktablari, to'garaklar, seksiyalar tizimi bilan shug'ullanuvchi sportchilar egallaydi. Sport maktablari va klublarning zamonaviy tizimi yuqori samarali sport uchun ham, ommaviy sport uchun ham ishlaydi.

Hulosa o'rvida aytish mumkinki Sport – bu jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi bo'lib, to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyati, mashg'ulot va musobaqagacha bo'lgan jarayon orqali unga tayyorgarlik ko'rish, uning asosiy maqsadi jismoniy, hissiy va psixologik, irodaviy va axloqiy kuchlarni va turli darajadagi musobaqalarda rekord natijalarga erishish qobiliyatini oshirishdir. Sportni rivojlantirishning muhim tamoyili - ijtimoiy umuminsoniylashtirish bo'lib, u jamiyatning aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport tadbirlariga jalb etishdan iborat. Bir sport dissiplinasida ham, turli sport turlari o'rtasida ham erishilgan natijalar darajasini taqqoslash uchun yagona sport tasnifidan foydalaniladi. Dunyo bo'ylab sport asosan ikki yo'nalishda rivojlanadi: ommaviy sport va oliy yutuqlarga ega sport tashkil etadi.

Ommaviy sportda mashg'ulotlarning yo'naltirilganligiga qarab, tizimli mashg'ulotlar jarayonida bir qator vazifalar hal etiladi: ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, kasbiy-amaliy, dam olish, jismoniy holatini yaxshilash.

1.6. Asosiy tushunchalar

Sport nazariyasi – bilimning alohida sohasi. Sport mashg'ulotlari-ning nazariy asoslari predmet sifatida insonlarni sport bilan shug'ullanishining umumiy qonuniyatlarini o'rganadi va o'rgatadi. Bu soha ham boshqa predmetlar singari o'z tushunchalariga ega. Sport nazariyasining tushunchalariga quyidagilar kiradi: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, sport mashg'ulotlari, sport musobaqalari, sport formasi, jismoniy mashq va boshqalar. Ana shu tushunchalarning mazmuni va hajmini aniqlab

olmasdan turib sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p ayrim hodisalar hamda masalalarni to'g'ri tushunib olish mumkin emas, sport mashg'ulotlari nazariyasini o'rgatadigan fanni muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi. Xuddi mana shuning uchun ham sport mashg'ulotlari nazariyasi fanini bayon etish uning asosiy tushunchalarini aniqlab berishdan boshlanadi. Bu tushunchalarning hajmi va mazmuni o'zgarib kelgan, o'zgaraveradi ham. Bu tushunchalar jismoniy tarbiya va sport to'g'risida bizning bilimimiz va tajribamiz boyib borgan sari, amaliyot rivojlangan sari ular chuqurlashib, aniqroq bo'lib boraveradi. Tegishli amaliyotni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'zining ahamiyati jihatidan birdek muhimdir.

Sport lug'ati va terminologiyasiga ega bo'lish nafaqat ushbu soha mutaxassislarining, balki oddiy ona tilida so'zlashuvchining ham kommunikativ kompetentsiyasini rivojlantirish shartlaridan biridir.

Nazariya - ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyot va qoidalarini umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi.

Sport nazariyasini xaqiqiyligi sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

Sport (ing. *sport*) - 1) jismoniy tarbiyani tashkiliy qismi bo'lib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan, jismoniy va intellektual rivojlantirishning usul va vositasi; 2) musobaqalarni tashkil qilish, tayyorlash va o'tkazish tizimi.

Sport - odamlarning muayyan qoidalar bo'yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo'lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko'rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o'rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

Sport – qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi. Sport quyidagicha farqlanadi; **bolalar sporti** – 3–1-o'smirlar toifasi (razryadi); **ommaviy sport** – 3, 2-kattalar toifasi; **zaxira sporti** – 1-kattalar toifasi va sport ustaligiga nomzodlar; **yuqori ko'rsatkichlar sporti** – sport ustalari va xalqaro toifadagi sport ustalari; **faxriylar sporti** – katta yoshdagi sportchilar uchun.

Jismoniy tarbiya - madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

Jismoniy tarbiyalash - yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan jarayon;

Sport tadbiri tashkilotchisi - o'z tashabbusi bilan sport tadbiri o'tkazayotgan va (yoki) bunday tadbiri tayyorlash hamda o'tkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan ta'minlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs;

Ommaviy sport – sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

Professional sport - sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

Sportchi – tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

Sport bo'yicha agent - sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat ko'rsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs;

Sport musobaqasi - imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish. Sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

Sport inshooti - sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

Sportchining sport diskvalifikatsiyasi - sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarini yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi bo'yicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi bo'yicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish;

Sport turining tarmog'i (dissiplinasi) - farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi;

Sport tadbirlari - sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar;

Sport turi - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi;

Sport federatsiyasi (uyushmasi) - bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o'tkazishni

tashkil etish hamda sportchilarni - O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a'zolarini sportning tegishli turi bo'yicha tayyorlash uchun a'zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro'yxatidan o'tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

Sport hakami - sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

Sportning texnik va amaliy turlari - sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

Trener - trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari - milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlari;

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari - xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

Havaskorlik sporti - sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

Sportning harbiy-amaliy turlari - asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini

bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topish uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi.

O'zbekistonda sport harakati - g'oyaviy kurashning kerakli sohasi bo'lib, ommaga ta'sir ko'rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi: professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishi oliy shakli bo'lib, inson faoliyat jarayoni ko'p qirraliligi insonni jismoniy va ruhiy rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi. Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bo'lishi, ko'nikma, malakalarini yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy- metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishni hisobga oladi.

Sport tayyorgarlik tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassisnlarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari - bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir. Sport

mashg'ulotlari pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sportchini tayyorlash – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishini ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umuman sport mashg'uloti sportchini tayyorlashda biologik va ruhiy o'zgarishlarning murakkab majmuasi yuzaga keltirib, natijada "mashq bilan chiniqqanlik", "tayyorgarlik", "sport formasida bo'lishlik" darajasini yaxshilanishiga olib keladi. "Mashq bilan chiniqqanlik" tushunchasi odatda mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'lgan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o'z ifodasini topadigan biologik (funksional va morfologik) moslashuv o'zgarishlari ma'nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo'linadi.

Mashq bilan chiniqqanlik - mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Tayyorgarlik darajasi atamasi, "mashq bilan chiniqqanlik" atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

Sport ko'rsatkichlari - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanganligini ko'rsatadi.

Sport natijalari - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

Sport tasnifi - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir. O'zbekiston Respublikasida yagona sport tasnifi mavjud(2011 y. 23. 12. 1166-son). Unga muvofiq sportchilarga quyidagi respublika toifalari va sport unvonlari beriladi:

- bolalar sporti: 3-, 2-, 1- o'smirlar toifasi.
- ommaviy sport: 3-, 2- toifa.
- zaxira sporti: 1- toifa va "Sport ustaligiga nomzod" (SUN) yoki "O'zbekiston grossmeysteriga nomzod".

- yuqori natijalar sporti: “O‘zbekiston sport ustasi” (SU) yoki “O‘zbekiston grossmeysteri”, “Xalqaro toifadagi sport ustasi” yoki “Xalqaro grossmeyster”.

Bob bo‘yicha xulosalar

Sport nazariyasi o‘quv fani sifatida “Jismoniy tarbiya” mutaxassisliklari talabalari uchun maxsus fanlar sikliga kiritilgan.

O‘quv kursi sport sohasi mutaxassislarining keng kasbiy dunyoqarashi, qarashlari va e‘tiqodlarini shakllantirish, kasbiy pedagogik bilim, ko‘nikma va malakalar tizimini rivojlantirish, shuningdek, ilmiy-amaliy tadqiqot ko‘nikmalarini egallashga qaratilgan.

Sport nazariyasi - sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari va uning samaradorligini oshirish yo‘llari haqidagi fan. Sport nazariyasi fan sifatida sportning ijtimoiy-pedagogik hodisa sifatidagi obyektiv qonuniyatlarini tushunish, tavsiflash, tushuntirish va bashorat qilishga qaratilgan.

O‘zaro bog‘liqlikka ega bo‘lmagan sport turlarini (og‘ir atletika va shashka) musobaqa ruhi va sport tayyorgarligi tizimi birlashtiradi.

Sportdagi natijalar sportchi organizmiga ta‘sir etuvchi har qanday omillarga bog‘liqdir. Sport nazariyasi inson faoliyati sohasini qamrab oluvchi har qanday bilimlarga tayanadi, shuning uchun ham sport nazariyasi integral fan hisoblanadi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Jamiyatning zamonaviy sharoitida jismoniy tarbiya va sport nima?
2. “Sport” tushunchasining semantik ma‘nosini ochib bering.
3. “Sport”, “sport faoliyati”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini ta‘riflab bering.
4. Sport turlari qanday tasniflanadi?
5. Zamonaviy sportni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari nimalardan iborat?
6. Birinchi navbatda professional va amaliy sport turlariga nimalar xos?
7. Dam olish sportiga asoslangan maqsadlar qanday?

8. Ommaviy sport turlarida shartli sportning o'rnini qanday?
9. Zamonaviy yuqori samarali sport turlari uchun nima xos?
10. Sportning qaysi o'ziga xos bo'lmagan (umumiy madaniy) ijtimoiy vazifalari davlat hayotiga eng katta ta'sir ko'rsatadi? Bu qanday ta'sir?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni. 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
3. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
4. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.
5. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
6. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
7. Bleer A.N., Suslov F.P., Tishler D.A. Terminologiya sporta. Tolkoviy slovar-spravochnik. Moskva. Akademiya. 2010.
8. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

II BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI QONUNCHILIK HUJJATLARI

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy maqsad va vazifalari sog'lom yosh avlodni tarbiyalash, xalq o'yinlari va sportni to'la targ'ib qilish va rivojlantirish, aholining eng keng qatlamlarini jismoniy tarbiya harakatiga faol jalb etish, jismoniy tarbiyaning organik birligini jamiyat qurish amaliyoti bilan ta'minlashdan iborat.

O'zbekiston Respublikasi fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsiy va ijtimoiy mavqeidan qat'iy nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi, jamoat jismoniy tarbiya va sport uyushmalarini tuzish, jismoniy tarbiya va sport harakatini boshqarishda ishtirok etish huquqiga ega.

Madaniyat va sport sohasidagi davlat boshqaruvi organi O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi hisoblanadi. Unga jismoniy tarbiya va sport sohasidagi Davlat siyosatining maqsad va vazifalarini amalga oshirish yuklatilgan.

Mustaqillik davrida me'yoriy-huquqiy baza, jumladan, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, 50 dan ortiq me'yoriy hujjatlar, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini mustahkamlashga qaratilgan idoraviy hujjatlar shakllantirildi.

2.1. "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonuniga tavsif

Bu yo'nalishda amalga oshirilayotgan islohotlarning muhim huquqiy asosi O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunidir.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida jismoniy tarbiya va sportni umumdavlat manfaatlariga xizmat qilish, har qanday jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanishning asosiy shartlaridan biri bo'lgan ommaviy ishtirok etish va erkinlikni ta'minlash milliy ahamiyatga molik masala deb belgilangan.

Ushbu qonun, avvalo, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunchilikni takomillashtirish, jumladan, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirish, zamonaviy va samarali sport

infratuzilmasini shakllantirish, yuqori toifali sportchilar va sport zaxiralarini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan.

Qonun jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlarini belgilaydi; jismoniy tarbiya va sport, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarning hayoti va sog'lig'iga erkin kirish huquqini ta'minlaydi; nogironlar va boshqa jismoniy nuqsonli insonlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni rag'batlantirish, shuningdek, aholining ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlari va boshqalarni aniqlaydi.

Qonun jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatni tashkil etish, xususan, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini tashkil etish va amalga oshirish tartibi, sport unvonlari, toifalari, malaka toifalari, terma jamoalarni shakllantirish tartibi va talablari va boshqalarni tartibga soladi.

Qonunchilikda milliy sport va xalq o'yinlarini rivojlantirish, aholini jismoniy tarbiya va sportga ommaviy jalb etishga qaratilgan me'yorlar belgilangan. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha davlat organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, sport tashkilotlarining ta'lim tizimida, yashash, dam olish, mehnat qilish joyida, jismoniy nuqsoni bo'lgan insonlar o'rtasida vazifalari belgilangan.

Qonunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash usullari, shu jumladan, sportchilarni sport tadbirlarida ishtirokini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari tomonidan moddiy-texnik va axborot resurslaridan foydalanish uchun shart-sharoitlar yaratish; davlat jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash va sport inshootlarini saqlash; mavjud bazalar va sport o'quv markazlarini yangilarini qurish va boshqalar keltirilgan.

Qonun nafaqat Vazirlar Mahkamasi va jismoniy tarbiya va sport sohasida maxsus vakolatli davlat organ, balki Sog'liqni saqlash vazirligi, Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi vakolatlarini belgilaydi - ta'lim muassasalarida bolalar sportini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Sog'liqni saqlash vazirligi - sport tadbirlari davomida sport tibbiyoti, jamoat sog'lig'ini muhofaza qilish; shuningdek, davlat hokimiyati va mahalliy o'zini o'zi

boshqarish organlari, jismoniy tarbiya va sport sub'ektlari vakolatlari, ta'lim tizimida, fuqarolarning ish va yashash joyida, jismoniy madaniyat va nogironlar sportini jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyatni tashkil etish.

Qonunda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish tartibi, shuningdek, sport unvonlari, toifalari va malaka toifalari tasnifi belgilangan.

Qonunning oldingi nusxalariga nisbatan yangi nusxasi "jismoniy reabilitatsiya", "jismoniy madaniyat (jismoniy tarbiya)", "jismoniy tarbiya", "ommaviy ta'lim" va boshqa asosiy tushunchalar bilan to'ldirildi.

Qonunda jismoniy tarbiya va sport sub'ektlari belgilab berilgan. Bu:

- jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari (sport-texnik tashkilotlari, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari, sport to'garaklari, sport mashg'ulot markazlari),

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi sport federatsiyalari (birlashmalari) va boshqa NNT;

- texnik va amaliy sport turlarini rivojlantiradigan tashkilotlar;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni amalga oshiruvchi ta'lim muassasalari;

- ixtisoslashtirilgan sport va ta'lim muassasalari;

- jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib boruvchi ilmiy tashkilotlar;

- jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi fuqarolar;

- sportchilar;

- sport hakamlari;

- murabbiylar;

- sport agentlari va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa mutaxassislar;

- jismoniy-sport tadbirlarida ishtirokchi va tomoshabinlar.

Hozirda sportchining jismoniy tarbiya va sport tashkilotiga mansubligi va uning sport malakasini tasdiqlovchi hujjat sport pasportidir.

Sportchining familiyasi, ismi, otasining ismi, jinsi, tug'ilgan sanasi, sportchining jismoniy tarbiya va sport tashkilotiga mansubligi, shuningdek, sport va sport dissiplinalarining tanlangan turi yoki turlari, sport unvonlari va sport toifalari topshirig'i haqida ma'lumot, sport diskvalifikatsiyasi va sport toifalari topshirig'i uchun zarur bo'lgan me'yorlar va talablarga muvofiqligini tasdiqlash haqidagi ma'lumot, sportchining sport turlari va

sport toifalari, tibbiy ko'rikdan o'tish bo'yicha belgisi, davlat mukofotlari va rag'batlantirishning boshqa shakllari haqidagi ma'lumotlar, murabbiyning familiyasi, ismi, otasining ismi va tanlangan sport turi yoki sport turi bilan bog'liq boshqa ma'lumotlar ko'rsatiladi.

Shuningdek, Qonunda sport zaxirasini tayyorlash, sport terna jamoalarini shakllantirish masalalari va boshqalar ham o'z aksini topgan. Hujjatda sportda dopingga qarshi kurash yoki uni oldini olish tadbirlari ham aks ettirilgan. Jumladan, dopingga qarshi qoidalarning buzilishi, doping nazoratini o'tkazish tartibi, shuningdek, dopingga qarshi choralar nomi keltirilgan.

2.2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida to'g'risidagi farmonning mohiyati

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli farmoni mamlakatda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan muhim hujjatdir. Ushbu farmonning asosiy maqsadi – aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sportni ommalashtirish va yoshlarda vatanparvarlik ruhini kuchaytirishdir. Bu yo'lda bir qator amaliy choralar va vazifalar belgilab berilgan.

Farmon jismoniy tarbiyani ta'lim tizimining ajralmas qismiga aylantirishni ko'zda tutadi. Maktablar, kollejar va oliy o'quv yurtlarida sport mashg'ulotlari uchun sharoitlarni yaxshilash, zamonaviy sport maydonchalari qurish rejalashtirilgan. Shu bilan birga, professional sportchilarni qo'llab-quvvatlash, ularga xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun imkoniyatlar yaratish ham muhim yo'nalishlardan biridir. Masalan, yosh iste'dodlarni aniqlash va ularning malakasini oshirish uchun maxsus dasturlar joriy etilmoqda.

Bundan tashqari, farmon sportni xalq orasida keng targ'ib qilishni maqsad qilib qo'ygan. Ommaviy sport tadbirlari, masalan, marafonlar va festivallar tashkil etish orqali aholining har bir qatlamini jismoniy faollikka jalb qilish ko'zda tutiladi. Bu jarayonda Sport vazirligi kabi mas'ul idoralar faoliyatini muvofiqlashtirish, moliyaviy qo'llab-quvvatlashni ko'paytirish hamda xususiy sektorni jalb etish choralari belgilangan.

Farmonning yana bir muhim jihati – jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning malakasini oshirishdir. Ular uchun maxsus treninglar va o'quv kurslari tashkil etilib, zamonaviy bilim va ko'nikmalar bilan ta'minlanadi. Bu esa kelajakda sport sohasida yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, PF-5924-sonli farmon O'zbekistonning kelajagini sog'lom, faol va vatanparvar avlod bilan bog'laydi. Ushbu hujjat nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashga, balki milliy birlik va g'urumi oshirishga xizmat qiladi. Sportni rivojlantirish orqali mamlakatimiz xalqaro maydonda ham o'z o'rini yanada mustahkamlashi kutilmoqda.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son farmoniga 1-ilova sifatida tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi" mamlakatda sport sohasini yangi bosqichga olib chiqish uchun yo'l xaritasi hisoblanadi. Ushbu hujjatning asosiy maqsadi – 2025-yilgacha jismoniy tarbiya va sportni aholining barcha qatlamlari o'rtasida ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va O'zbekistonning xalqaro sport maydonidagi obro'sini oshirishdir.

Konsepsiyaning asosiy yo'nalishlari:

1. Jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini oshirish: Konsepsiya aholining sport bilan shug'ullanish darajasini yuqori darajaga ko'tarishni ko'zda tutadi. Buning uchun maktablar, kollejlarda va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy usullar asosida tashkil etish, shuningdek, ommaviy sport tadbirlarini ko'paytirish rejalashtirilgan. Masalan, mahalla darajasida sport musobaqalari va festivallar o'tkazish orqali yoshlar va kattalar sportga jalb qilinadi.

2. Sport infratuzilmasini rivojlantirish: 2025-yilgacha respublika bo'ylab zamonaviy sport majmualari, maydonchalar va zallar qurish belgilangan. Bu jarayonda xalqaro moliya institutlari va xususiy sektor bilan hamkorlik qilish orqali infratuzilma modernizatsiya qilinadi. Har bir hududda aholining sport bilan shug'ullanishi uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

3. Professional sportchilarni tayyorlash: Konsepsiyada iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni xalqaro musobaqalarga tayyorlash tizimini joriy etish muhim o'rin tutadi. Buning uchun sport maktablari va oliy ta'lim muassasalarida maxsus dasturlar ishlab chiqiladi, murabbiylar malakasini oshirishga alohida e'tibor beriladi.

4. Milliy sport turlarini rivojlantirish: O'zbek xalqining qadimiy an'analarini aks ettiruvchi milliy sport turlari, masalan, kurashni targ'ib qilish va ularni xalqaro darajada tanitish rejalashtirilgan. Bu turlar nafaqat mahalliy musobaqalarda, balki Osiyo va Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi uchun ishlar olib boriladi.

5. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: Konsepsiya aholining jismoniy salomatligini mustahkamlashni maqsad qilib, sportni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirishga qaratilgan. Bu yo'nalishda ommaviy axborot vositalari orqali targ'ibot ishlari va ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi bo'yicha darslar kiritiladi.

Amalga oshirish mexanizmlari: Konsepsiyaning muvaffaqiyatli ijro etilishi uchun mas'ul idoralar, xususan, Sport vazirligi, mahalliy hokimliklar va federatsiyalar o'zaro hamkorlikda ishlaydi. Moliyaviy qo'llab-quvvatlash davlat budjeti, xususiy investitsiyalar va xalqaro grantlar hisobidan ta'minlanadi. Har yili konsepsiya doirasidagi ishlarning natijalari monitoring qilinib, Vazirlar Mahkamasiga hisobot taqdim etiladi.

Kutilayotgan natijalar: 2025-yilga kelib, sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholining ulushi sezilarli darajada oshishi, O'zbekiston sportchilari xalqaro musobaqalarda yuqori natijalar qayd etishi va mamlakatda sog'lom avlod shakllanishi kutilmoqda. Shu bilan birga, sport infratuzilmasining zamonaviy standartlarga mos kelishi va milliy sport turlarining dunyoda tanilishi mamlakatning xalqaro obro'sini yanada mustahkamlaydi.

2.3. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risidagi qarorning mohiyati

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorning mohiyati

PQ-5148-sonli qarori mamlakatimizda aholining jismoniy tayyorgarligini baholash uchun yangi tizim joriy etishni maqsad qilgan muhim hujjatdir. Ushbu qaror sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholining salomatligini yaxshilashga qaratilgan. Keling, bu qarorning asosiy mazmunini birgalikda ko'rib chiqamiz!

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-sonli qarori bilan 7 yoshdan 70 yoshgacha bo'lgan aholining jismoniy tayyorgarligini sinab ko'rish imkoniyati yaratildi. Bu tizim orqali har bir fuqaro o'zining kuch-quvvati va chaqqonligini tekshirishi mumkin. Asosiy maqsad – odamlarni sport bilan shug'ullanishga undash, sog'lom turmush tarzini odatga aylantirish va O'zbekiston aholisini yanada faolligini ta'minlashdan iborat.

Tizim qanday ishlaydi? Qaror bo'yicha maxsus sport sinovlari tashkil etiladi. Bu sinovlarda 15 xil mashq bor: yugurish, suzish, turnikda tortilish, nishonga otish va boshqalar. Har bir yosh guruhiga mos sinovlar ishlab chiqilgan, shuning uchun bolalar ham, kattalar ham qatnasha oladi. Sinovlar ixtiyoriy – ya'ni xohlagan odam o'z kuchini sinab ko'rishi mumkin. Yaxshi natija ko'rsatganlar "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" nishoni yoki guvohnoma bilan taqdirlanadi.

Tashkiliy choralar: Bu tizimni yo'lga qo'yish uchun Sport vazirligi mas'ul etib belgilangan. Vazirlik sinovlar qanday o'tishi haqida qoidalar ishlab chiqadi va maxsus nishon namunalarini tasdiqlaydi. Har bir shahar va tumanda sinov markazlari tashkil qilinadi, ularda jihozlar va mutaxassislar bo'ladi. Mahalliy hokimliklar esa bu markazlarni qurish va ishga tushirishda yordam beradi. Sinovlarning adolatli o'tishi esa respublika komissiyasi tomonidan nazorat qilinadi.

Agar sinovlarda yaxshi natija ko'rsatsangiz, bu sizga ko'p jihatdan foyda keltiradi. Masalan, o'quv yurtlariga kirishda yoki ishga joylashishda qo'shimcha imtiyozlar berilishi mumkin. Eng muhimi, sport bilan do'stlashib, o'zingizni sog'lom va quvnoq his qilasiz. Bu tizim mamlakatimizda sportni rivojlantirishga va kelajakda xalqaro musobaqalarda ko'proq yutuqlarga erishishga yordam beradi.

Sinovlar bepul o'tkaziladi, chunki barcha xarajatlar davlat budjetidan, ya'ni Sport vazirligiga ajratilgan pullardan qoplanadi. Shu sababli har bir fuqaro hech qanday to'lovsiz qatnashishi mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori O'zbekiston aholisini sportga yaqinlashtirish va sog'lom avlodni tarbiyalash uchun qabul qilingan. Ushbu tizim yordamida har birimiz o'z salohiyatimizni sinab ko'rib, jismoniy faolligimizni oshiramiz. Sport bilan shug'ullanish nafaqat salomatligimizni mustahkamlaydi, balki mamlakatimizning kelajagini ham yorqin qiladi!

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qanday me'yoriy-huquqiy hujjatlarni bilasiz?
2. Respublikamizda sportni rivojlantirishga qanday ahamiyat berilmoqda? Buning dalili nimada?
3. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun qachon qabul qilingan? Uning tarkibida nechta maqola bor?
4. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunning turli fikrlarni solishtiring.
5. Jismoniy tarbiya va sport universitetini tashkil etishga qanday qaror kiritilgan?
6. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasida qanday vazifalar belgilangan?
7. Tanlangan sportga doir qanday me'yoriy-huquqiy hujjatlarni bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni. 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
3. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
4. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.
5. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
6. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Bleer A.N., Suslov F.P., Tishler D.A. Terminologiya sporta. Tolkoviy slovar-spravochnik. Moskva. Akademiya. 2010.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

III BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING VOSITALARI VA USLUBLARI

“Mashg'ulot” atamasi inglizcha “training” soʻzidan kelib chiqqan boʻlib, mashq qilish maʼnosini anglatadi. Uzoq vaqt davomida bu atama eng yuqori natijaga erishish uchun sport mashqini takroran bajarish deb tushunilgan. Asta-sekin “sport mashg'uloti” tushunchasining mazmuni kengaydi va hozirgi kunda rejali pedagogik jarayon, jumladan, sport texnika va taktikasida sportchini tayyorlash va uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tushuniladi.

3.1. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Sport mashg'ulotlarining vositalari umumiy, yordamchi, maxsus va musobaqa vositalariga boʻlinadi.

1. **Umumiy tayyorgarlik** – umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) oʻz ichiga quyidagilarni qamraydi; musobaqa faoliyati bilan bogʻliq boʻlmagan sportning boshqa turlaridan olingan jismoniy va oʻyin mashqlari. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi: barcha muskul gruppalarini va jismoniy sifatlarning umumiy va garmonik rivojlanishi; professional kasalliklarning oldini olish; sogʻliqni mustahkamlash; organizmning funksional tizimlarini rivojlantirish (yurak - tomir, nafas olish, asab, endokrin va boshqalar); musobaqa va trenirovka yuklamalaridan soʻng qayta tiklanish.

Masalan, sprinter uchun UJT vositasi boʻlib, sport oʻyinlari, suzish, kross, velosipedda poyga, ogʻir atletika hizmat qiladi.

2. **Yordamchi vositalar** – yordamchi jismoniy tayyorgarlik(YOJT) musobaqa mashqlari bilan bogʻlangan mashqlar boʻlib, ular harakatning alohida fazalari va sifatlarini rivojlantiradi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning (YOJT) – maqsadi jismoniy va psixologik sifatlarning ayrim tomonlarini va texnik – taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish.

Masalan, sprinter uchun YOJT vositasi yuk bilan yugurish, toqqa va togʻdan pastga yugurish, lider ortidan yugurish va boshqalar.

3. Maxsus tayyorgarlik – maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashgan bo'ladi, lekin ma'lum shart va qoidalarga rioya qiladi. Ular musobaqa mashqlardan ma'lum farqqa ega. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) musobaqa mashqlariga maksimal yaqinlashtirilgan bo'ladi, lekin musobaqalardan farqlanuvchi ma'lum shart va qoidalarga ega. MJT – musobaqa mashqlarda zarur bo'lgan texnik – taktik harakatlarni, jismoniy va ruhiy sifatlarni takomillashtirishdir.

Masalan, spinter uchun MJT turgan joydan va startdan 10, 20, 40, 60, 80, 100, 120 metrga yugurish, chalkashtiruvchi faktorlarning borligidir.

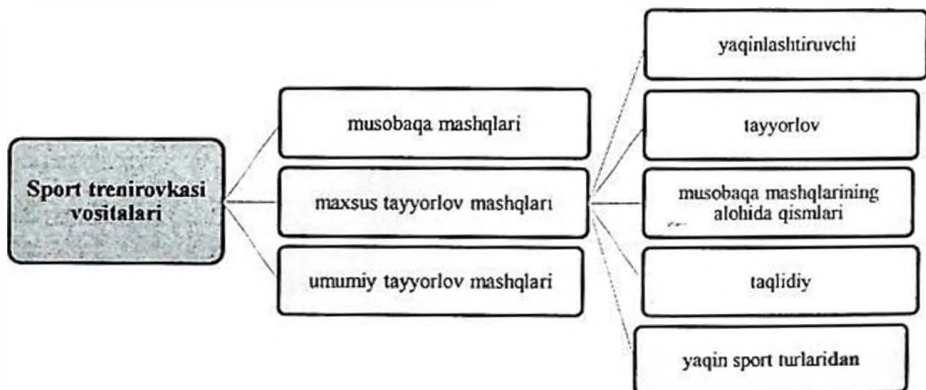
4. Musobaqa tayyorligi (MT) – musobaqada bajariluvchi mashqlar yoki musobaqa qoidalariga bo'yicha raqib ishtirokida mashg'ulot (raqib, sparring-sherik yoki jamoa).

Masalan, sprinter uchun musobaqa tayyorgarligi (MT) 100 metrga yururish bo'ladi.

Sport mashg'ulotlari umuman, jismoniy tarbiya kabi vositalar (jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar) guruhlariga ega. Biroq, bu vositalarning tarkibi va hajmi sport mashg'ulotlari vazifalariga to'liq bo'ysunadi.

Faol jismoniy harakatning faoliyati bilan xarakterlanadigan sport turlaridagi mashg'ulotlarning asosiy o'ziga xos vositasi jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy mashqlarni tasniflashning o'ziga xos xususiyatlaridan biri ularning mutaxassislik predmeti sifatida tanlangan sport turi bilan o'xshashligi (yoki farqi)dir. Bu xususiyatga ko'ra, tanlangan sport turida qo'llaniladigan barcha mashqlar musobaqa va tayyorgarlikka bo'linadi. Tayyorgarlik mashqlari o'z navbatida, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlikka bo'linadi. Demak, har bir aniq sport turida mashqlarning uch guruhi farqlanadi: maxsus-tayyorgarlik, umumiy-tayyorgarlik va musobaqa (5-rasm).

Musobaqa (asosiy) mashqlari – bular sport kurashini olib borish vositasi bo'lgan va iloji bo'lsa tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalar qoidalariga muvofiq bajariladigan integral jismoniy harakatlar (yoki jismoniy harakatlar faoliyati to'plami)dir.



5-rasm. Sport mashg'ulotlarining vositalari.

Bir qator musobaqa mashqlari jismoniy harakat faoliyat tarkibi harakatlarida nisbatan torroq yo'naltirilgan va chegaralangan xarakterga ega. Bular siklik sport turlari (engil atletikada yugurish, yurish, velosport, suzish, eshkak eshish va b.); asiklik (og'ir atletika, o'q otish, jang san'ati va b.) va aralash mashqlar (engil atletikada sakrash, uloqtirish va boshq.). Asosiy jismoniy fazilatlarga ta'sir qilish xususiyatiga ko'ra, bu mashqlarni tezlik va chidamlilikning namoyon bo'lishini talab qiladigan, shuningdek, sport o'yinlari va jang san'atlarini (kurash, boks, qilichbozlik) o'z ichiga olgan, jismoniy qobiliyatning keng ko'lamli ta'sir qiladigan murakkab mashqlarga bo'lish mumkin. Musobaqa mashqlarining bu turlarida asosiy jismoniy sifatlarning murakkab namoyon bo'lishi vaziyat va harakat shakllarining doimiy va birdan o'zgarishi sharoitida sodir bo'ladi.

Shu bilan birga, doimiy o'zgaruvchan tarkibli (gimnastika, figurali uchish, suvga sakrash va h.k.) ko'p turli xarakterdagi musobaqa mashqlarining katta guruhi mavjud.

Ko'plab sport turlarida tanlangan musobaqa mashqlari o'ziga xos og'ir/qiyin, bundan sport o'yinlari mustasno, chunki ular sportchi organizmiga juda yuqori talablar qo'yadi.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlariga musobaqa harakatlarining elementlari, ularning bog'lanishlari va o'zgarishlari, shuningdek,

ko'rsatilgan qobiliyatlarning shakli yoki xarakteri bo'yicha sezilarli darajada o'xshash bo'lgan harakatlar kiradi. Bu mashqlarni o'rganishni osonlashtiradi, musobaqa mashqlarida sportchi uchun zarur bo'lgan ko'nikma va sifatlarni yanada rivojlantiradi. Har qanday maxsus tayyorgarlik mashqlarining ma'nosi-musobaqa mashqlarida tayyorgarlik jarayonini tezlashtirish va takomillashtirishdir.

Maxsus-tayyorgarlik mashqlari bir guruh mashqlarni birlashtiradi:

1) **jamlash mashqlari** - tashqi ko'rinishi va asab-mushak kuchlanishlarining (masalan, oyoqlarni turtib turib, oyoqlarni turtish bilan tortishish holatiga o'tish – bu echki orqali oyoqlarning bir-biridan sakrashini o'zlashtirish uchun yaqinlashib kelayotgan mashq) tabiati o'xshash bo'lgan ulardagi ayrim harakatlarning mazmuni tufayli asosiy jismoniy mashqning rivojlanishiga ko'maklashuvchi jismoniy harakatlar;

2) **tayyorgarlik mashqlari** - asosiy jismoniy mashqni muvaffaqiyatli o'rganish uchun zarur bo'lgan jismoniy harakat sifatlarining rivojlanishiga hissa qo'shadigan vosita harakatlari (masalan, tortishish arqonni ko'tarishni o'rganish uchun tayyorgarlik mashqlari bo'lib xizmat qiladi).

3) musobaqa mashqining alohida ko'rinishidagi mashqlar (musobaqa kombinatsiya elementlari - gimnastikachilar uchun, musobaqa masofa segmentlari - yuguruvchilar, suzuvchilar, o'yin kombinatsiyalari - futbolchi, voleybolchi va boshqalar uchun.);

4) boshqa sharoitlarda musobaqa mashqlarini taxminiy simulyatsiya mashqlari (quruqlikda suzuvchilar uchun zarbalar texnikasini ishlab chiqish);

5) sport mashqlarining tegishli turlaridagi mashqlar (akrobatikadan salto – suvga sakrovchilar uchun).

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ustuvor yo'nalishga qarab, yetakchi turlarga bo'linadi - harakatlarning shakli, texnikasi rivojlanishiga yordam beradi va jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chaqqonlik va b.) tarbiyalashni rivojlantiradi. Bu bo'linish, albatta, shartlidir, chunki jismoniy harakatlar faoliyatining shakli va mazmuni ko'pincha bir-biri bilan chambarchas bog'liq.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tanlash mashg'ulot jarayonining vazifalariga bog'liq. Masalan, yangi jismoniy harakat faoliyatini o'zlashtirishda jamlash mashqlaridan keng foydalaniladi, imitatsion mashqlar esa, mavsumlararo kerakli darajadagi mashg'ulotni saqlab qolish uchun qo'llaniladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari asosan, sportchini umumiy tayyorlash vositasidir. Ushbu mashqlar musobaqalar bilan bevosita bog'liq emas va sportchining jismoniy harakat qobiliyat va sifatlarini kengaytirish, uning umumiy tayyorlanganligini oshirish uchun mo'ljallangan. Shunday qilib, turli mashqlardan foydalanish mumkin - ularning ta'sirini o'ziga xos xususiyatlari jihatidan maxsus tayyorgarliklarga yaqin bo'lgan va ulardan sezilarli darajada farq qiladi (shu jumladan, qarama-qarshiga yo'naltirilgan).

Umumiy tayyorgarlik mashqlarining hajmi nazariy jihatdan chegaralarga ega emas. Biroq, ularning nisbatan cheklangan soni ma'lum bir mashg'ulot jarayonida qo'llaniladi. Bu chuqur ixtisoslashuv va mashg'ulot vaqtining yetishmasligi sharoitida sportchining ixtisoslashuviga qandaydir hissa qo'shadigan umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlash bilan izohlanadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari natijalarni yaxshilashga bevosita ta'siri mavjud. Musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari, bir tomondan, natijalarni yaxshilashga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Boshqa tomondan, natijalarning yetarli darajada o'sishi yoki hattoki, yuqori yutuqlar bosqichida o'sishning to'xtatilishi, shuningdek, sportchining shikastlanishi mashg'ulotlar davomida ayniqsa, uning dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlik mashqlarining kamligi bilan bog'liq.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda odatda quyidagi talablarga e'tibor beriladi:

1) sport yo'lining dastlabki bosqichlarida sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy rivojlanish vazifalarini samarali hal etishga imkon beruvchi vositalarni o'z ichiga olishi kerak;

2) chuqur ixtisoslashuv va sportni takomillashtirish bosqichlarida sport natijalarini belgilovchi musobaqa va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishga zamin bo'lishi kerak:

- maxsus bo'lmagan - umumiy, chidamlilik, mo'tadil intensivlikdagi uzoq yugurish, suzish kabi;

- haqiqiy kuch qobiliyatini tarbiyalashda - og'ir atletikada shtanga bilan mashqlar, shuningdek, og'irliklar va qarshiliklari turli sport va yordamchi gimnastika mashqlar;

- harakat tezligi va harakat reaksiyasini rivojlantirishda - tezlik mashqlari, sport o'yinlari va harakatli o'yinlarning turlarini o'rgatish;

- koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashda - gimnastika, akrobatika elementlari, harakatlar koordinatsiyasiga yuqori talablar qo'yilgan o'yinlar.

Biroq shuni unutmaslik kerakki, umumiy tayyorgarlik mashqlari bir vaqtning o'zida sport ixtisoslashuvining xususiyatlarini ifodalashi lozim.

Mashqlardan tashqari, sport mashg'ulotlari bu tabiiy-ekologik (o'rta tog'lar va tog'larda mashg'ulot, quyosh radiatsiyasi, suv va havo protseduralari), tibbiy-biologik (kundalik rejim, shaxsiy gigiyena va mashg'ulot joylari gigienasi, to'g'ri ovqatlanish, fizioterapiya, gidromuolajalar, elektr stimulyatsiyasi, massaj), psixologik (ideomotor mashqlari, autogen mashg'ulotlar) va moddiy-texnik vositalar (sport trenajerlari, nazorat va axborot uskunalari)dan iboratdir.

3.2. Sport mashg'ulotlarining usullari

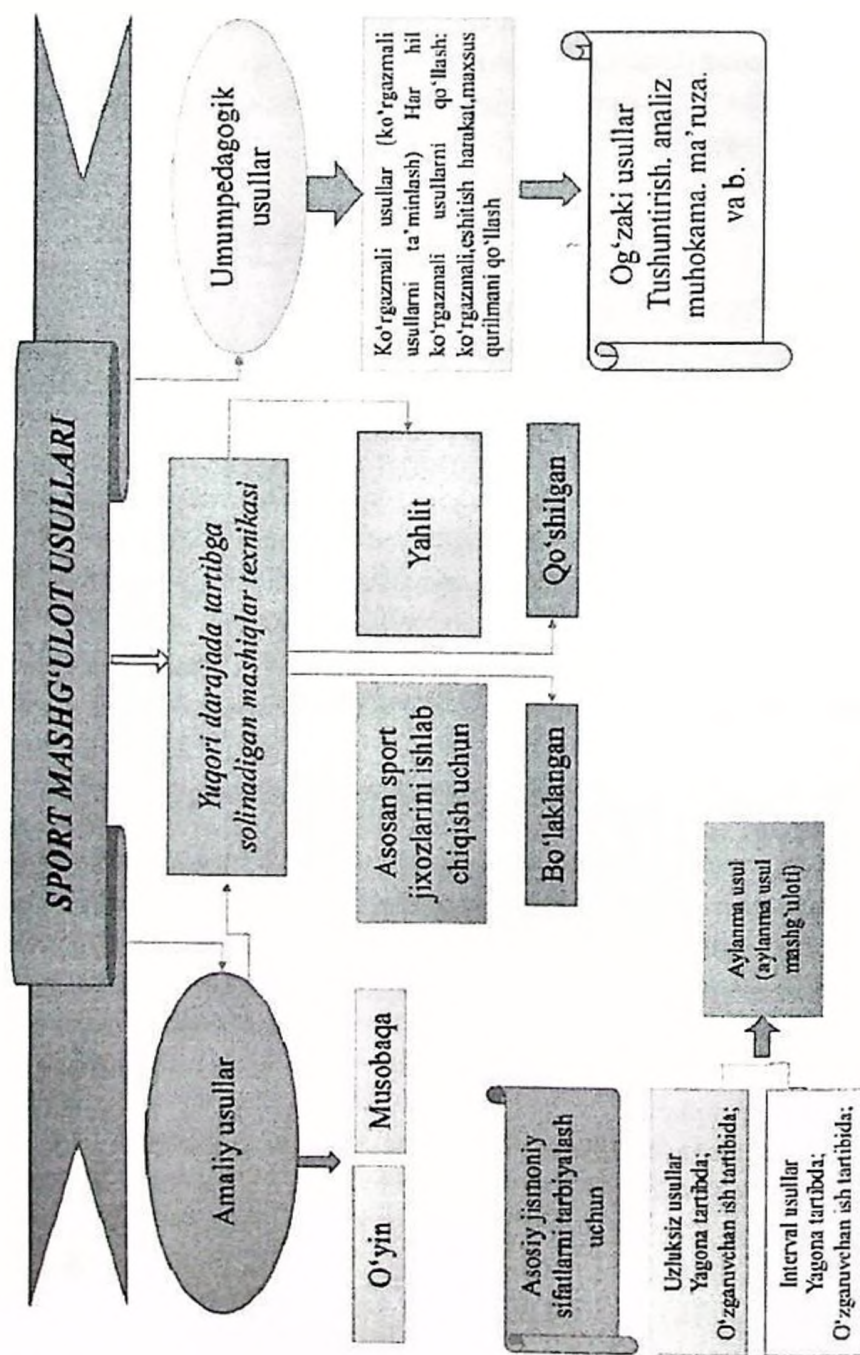
Sport mashg'ulotlarida *usul* atamasi asosiy tarbiya vositalarini qo'llash usuli va sportchi va murabbiy faoliyatining texnika va qoidalari majmui sifatida tushunilishi lozim.

Sport mashg'ulotlari jarayonida ikki katta guruh usullaridan foydalaniladi:

1) og'zaki nutq va ko'rgazmali uslublarni o'z ichiga olgan umumpedagogik usullar;

2) amaliy, shu jumladan, qat'iy tartibga solingan mashqlar usuli, o'yin va musobaqa usullari.

Birinchi guruh usullari shug'ullanuvchilarda "*bilim*"ni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lsa, ikkinchi guruh usullari "*ko'nikma va malaka*"ni shakllantirishda yetakchi rol o'ynaydi.



6-rasm. Sport mashg'ulotlarining usullari.

3.2.1. Umumpedagogik usullar

Sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan *og'zaki nutq* usullarga hikoya, tushuntirish, suhbat, tahlil, munozara va boshqalar kiradi. Ular ko'pincha ixcham shaklda, ayniqsa, maxsus atama, og'zaki usullarning tasviriy vositalar bilan uyg'unlashgan holda ko'maklashuvchi malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan ko'rsatma, buyruq, izoh, og'zaki baho va tushuntirishlardan mohirona foydalanishga bog'liq.

Sport amaliyotida qo'llaniladigan *ko'rgazmali* usullarga quyidagilar kiradi:

1) *to'g'ridan-to'g'ri ko'rsatish usuli* – odatda, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan amalga oshiriladigan alohida mashqlar va ularning elementlarini metodik jihatdan to'g'ri ko'rsatish;

2) *bilvosita ko'rgazmalilik usuli* - o'quv filmlari, shug'ullanuvchilarning jismoniy harakatlar faoliyati texnikasining videoyozuvlari, o'yin maydonchalari va kichik maydonchalar modellari bo'yicha taktik sxemalar va boshqalarni namoyish etishdir;

3) *jismoniy harakat faoliyatini yo'naltirilgan his qilish usuli* - harakatlar yo'nalishini chegaralovchi eng oddiy manzillardan foydalanish, bartaraf etiladigan masofa va boshqalar;

4) *shoshilinch axborot usuli* - yorug'lik, ovoz va mexanik yuqori darajali qurilmalardan, shu jumladan, dastur nazorati va teskari aloqa bo'lgan qurilmalardan foydalanish. Ushbu qurilmalar sportchiga harakatlar-ning temporitm, makon va dinamik xususiyatlari haqida ma'lumot olish imkonini beradi va ba'zan nafaqat harakatlar va ularning natijalari haqida ma'lumot beradi, balki jismoniy harakat faoliyatini majburiy tuzatadi.

3.2.2. Maxsus usullar

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullariga asosan, sport texnikalarini o'zlashtirishga qaratilgan usullar va asosan, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar kiradi.

Birinchi navbatda, sport texnikalarini o'zlashtirishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- *yaxlit-konstruktiv mashqlar* (yaxlit) usuli. Ular qismlarga bo'linmay, yaxlit tuzilishdagi mashqlar texnikasini egallashga imkon beradi. Bu shug'ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan va mashg'ulotning har qanday bosqichida nisbatan oddiy mashqlar texnikasini egallashda sodir bo'ladi; yosh sportchilarni tayyorlashga ustuvorlik beriladi;

- *ajratilgan-konstruktiv mashqlar* (demontaj qilingan) usul. Ulardan koordinatsion murakkab mashqlar texnikasini o'zlashtirishda foydalaniladi. Bunday usullardan foydalanishda o'zlashtirilgan mashqlar nisbatan mustaqil qismlarga bo'linadi, shundan so'ng ularning rivojlanishi amalga oshadi. Bu jarayon kechikmasligi kerak: parchalangan qismlarning minimal zarur rivojlanish darajasi bilan ular bir butunga birlashtiriladi va keyingi mashg'ulotlar yaxlit usul bilan amalga oshiriladi;

- *biriktirish usuli*. Ular mashq texnikasini takomillashtirishga va jismoniy sifat va qobiliyatlarni tarbiyalashga yoki mashq bajarishni ta'minlovchi funksional tayyorgarlikka ta'sir ko'rsatadi. Bu usullar texnikaning sifatini yaxshilashga, kuch sarflashni talab qiladigan sharoitlar yaratish orqali (og'ir snaryadlar, og'irliklar, manjetlar va boshqalar.) yuzaga keladi. Ko'rinib turibdiki, ular asosan, sport texnikasini takomillashtirishda malakali sportchilar bilan ishlashda qo'llaniladi.

Jismoniy sifatlarni ustuvor tarbiyalashda ushbu usullardan foydalaniladi:

- *uzluksiz usul*. Ular dam olish tanaffuslarisiz nisbatan uzoq mashq qilish bilan xarakterlanadi va asosan, aerobik qobiliyat va maxsus chidamlilik darajasini oshirishni rag'batlantiradi. Shu bilan birga, mashqlar intensivligini o'zgartirishdan yoki o'zgaruvchan ish rejimida jadallik bilan bajarilishi mumkin va asosan, tanadagi moslashuvchan o'zgarishlarga erishish va mustahkamlash imkonini beradi. Teng shakldagi rejimlar ko'pincha boshlang'ich sportchilarni tayyorlashda, shuningdek, majburiy tanaffuslardan keyin va mashg'ulotlarning keyingi bosqichining boshida qo'llaniladi. Yo'naltirilgan dasturli o'zgaruvchan rejimlar sportchilarning ma'lum darajada funksional tayyorgarligini talab qiladi;

- *intervalli (oraliq) usul*. Ular asosan, organizmning moslashuvchan imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan yuklamali va qat'iy yuklangan dam olish oraliqlarini o'zgartiruvchi mashqlarni bajarishni o'z ichiga oladi. Shu

bilan birga, mashqlarni bir tekis va o'zgaruvchan rejimda bajarish mumkin. Bir xil harakat bilan intensivlikni o'zgartirmasdan, balki turli dam olish oraliqlari bilan bir qator mashqlar bajariladi. O'zgaruvchan ish rejimida turli jadal harakatlar va dam olish oraliqlari bilan bir qator mashqlar bajariladi. Oraliq usullarning imkoniyatlari xilma-xildir. Qo'yilgan vazifalarga qarab, mashqlar tushuvchi, ko'tariluvchi yoki turli yuklamali takroriy davomiylik va yo'nalishli dam olish oraliqlari yordamida amalga oshirilishi mumkin. Oraliq usullari (interval tayyorlash usullari) faqat malakali sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladi va ko'pgina sport turlarida ularsiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas;

-aylanma mashg'ulot (aylanma) usul. Ular jismoniy sifatlarni ham tanlab, ham murakkab tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, uzluksiz va oraliq usullarning elementlarini o'z ichiga olishi mumkin. Ulardan har qanday yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi sportchilarni tayyorlashda foydalaniladi.

-o'yin usuli o'yin sharoitida ishtirokchilarni tashkil etish bilan xarakterlanadi va mashqlar texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni har tomonlama tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Eng katta darajada chaqqonlik, topqirlik, mo'ljalning tezligi, mustaqil, tashabbuskorlik kabi sifat va qobiliyatlarni takomillashtirish imkonini beradi. Boshlang'ich sportchilarni tayyorlashda keng qo'llaniladi va ularning malakasi o'sib borgan sari qat'iy tartiblashtirilgan mashq usulining turli usullari bilan almashtiriladi. Bu mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich tanlanganligi, shug'ullanuvchilarning texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligiga bo'lgan talablarning ortib borishi bilan bog'liq. Moslashish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va samaradorligini oshirish, ilgari erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlab qolish uchun shug'ullanuvchilarni turli xil jismoniy harakat faoliyatiga o'tkazish, faol dam olish vositasi sifatida bu usulning roli kam emas.

Musobaqa usul maxsus tashkil etilgan musobaqa faoliyatini o'z ichiga oladi, bu holda mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning optimal yo'li vazifasini bajaradi. Ushbu usuldan foydalanish sportchining texnik-taktik, jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga yuqori talablar bilan bog'liq bo'lib, tananing eng muhim tizimlari faoliyatida chuqur o'zgarishlarga olib

keladi va shu bilan moslashish jarayonlarini rag'batlantiradi, sportchining turli jihatlarining yaxshilanishini ta'minlaydi.

Musobaqa usulidan foydalanganda, qo'yilgan vazifalarni hal etishga eng ko'p hissa qo'shadigan talablarga imkon qadar yaqinlashtirish uchun musobaqa shartlari keng ko'lamda o'zgarishi lozim.

Musobaqalar rasmiylarga nisbatan murakkab yoki soddalashtirilgan sharoitlarda o'tkazilishi mumkin. Musobaqa sharoitining murakkablashuviga misollar sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- o'rta tog' sharoiti, issiq iqlim sharoiti hamda yomon ob-havo sharoitida musobaqalar (kuchli shamolga qarshi qisqa masofaga yugurish, velosipedda uchish va boshqalar);

- kichik maydon va maydonlarda sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar, raqib jamoada ko'plab futbolchilar bilan musobaqa;

- bir nechta raqiblarga qarshi nisbatan kichik dam olish pauzalari bilan (kurash) yoki kurashlarda (boks) bir qator kurash olib borish;

- kurashning noodatiy texnik va taktik sxemalaridan foydalangan holda "noqulay" raqiblar bilan o'yinlar va jang san'atlari bo'yicha musobaqalar.

Musobaqa shartlarini quyidagicha osonlashtirish mumkin:

- siklik turlarda qisqa masofalarda musobaqalarni rejalashtirish;

- kurash va jang san'atlari davomiyligini kamaytirish;

- murakkab koordinator sport turlarida musobaqa dasturini soddalashtirish;

- yengil snaryadlardan yengil atletika sport turlarida ulotqirishda foydalanish;

- voleybolda to'r balandligini, basketbolda halqa balandligini kamaytirish;

- zaif ishtirokchiga ma'lum bir ustunlik berilgan "to'siq"dan foydalanish - boshqa ishtirokchilarga nisbatan u startni biroz oldi chiziqdan boshlaydi (yoki undan oldin), tashlangan shayba yoki to'plarga (sport o'yinlarida) ustunlik qiladi va hokazo.

Shuni ta'kidlash lozimki, sport mashg'ulotlarining yuqoridagi usullarining barchasi aralash sport turlarida qo'llaniladi. Har bir usul standart sifatida qo'llanilmaydi, balki sport amaliyotining o'ziga xos

xususiyatlaridan kelib chiqib, doimiy ravishda o'ziga xos talablarga moslashtiriladi. Usullarni tanlashda ularning qo'yilgan vazifalariga, sportchilarning yoshi va jinsiy xususiyatlariga, malaka va tayyorgarligiga, umumiy didaktik tamoyillariga hamda sport mashg'ulotlarining maxsus tamoyillariga qat'iy mos kelishini ta'minlash lozim.

Bob bo'yicha xulosalar

Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida asta-sekin o'zgaradi va faqat oxirgi bosqichlarda eng yuqori yutuqlar sporti uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida sport tayyorgarligi vazifalarining bir qancha jihatlari mavjud: qobiliyat va iste'dodlarni aniqlash, sportchida sifat va qobiliyatlarni tarbiyalash va rivojlantirish.

Shunday qilib, sport mashg'uloti murabbiy va sportchi faoliyatining natijalari belgilaydigan o'ziga xos spetsifik qonuniyatlarga ega ekan. Faqat ana shu qonuniyatlarni bilib olgandagina hamda ulardan ta'lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari bilan birgalikda mahorat bilan foydalanilgandagina sport taraqqiyotining cho'qqilari sari ishonch bilan borish mumkin.

Nazorat savollari

1. Sport mashg'uloti" tushunchasini ochib bering.
2. Sport mashg'ulotlarining maqsadi nima?
3. Sport mashg'ulotlari qaysi jihatlarni o'z ichiga oladi?
4. "Sport formasi" tushunchasini ochib bering.
5. Sport mashg'ulotlari jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
6. Sport mashg'ulotlarining asosiy o'ziga xos vositalari nimalardan iborat?
7. Musobaqa mashqlari nima?
8. Musobaqa va maxsus-tayyorgarlik mashqlarining farqi nimada?
9. Umumiy tayyorgarlik qanday mashqlar?
10. Umumiy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda qanday talablarga rioya qilinadi?
11. Sport mashg'ulotida maqsadning qanday nuqtai nazarı turadi?
12. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qanday maqsadlar turadi?
13. Sport mashg'uloti vositalarining bo'linishi.
14. UJT va MJT vositalarining o'ziga xosligi.
15. UJT va MJT vositalarining sport turlaridagi namunalari (qisqa masofaga yugurish, basketbol, kurash va hokazo).
16. Quyidagi tushunchalarning har biriga tavsif bering: "metod", "metodik yo'l", "metodik yondashuv", "metodik yo'nalish", "metodika".
17. O'qitish (o'rgatish) metodlari tasnifini ochib bering.
18. Sport mashg'ulotlarida qanday usullar qo'llaniladi?
19. Sport mashg'ulotining 6 ta maxsus tamoyillarining nomini sanab bering.
20. Maxsus sport mashg'uloti tamoyillarining asoslari.
21. Sport mashg'uloti tamoyillarining ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanilishi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону. Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.: MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

IV BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING TAMOYILLARI

Mashg'ulot jarayonida hisobga olinishi va ishlatilishi lozim bo'lgan turli qoidalar (tibbiy, pedagogik, psixologik, nazariy va b.). Demak, sport tayyorgarligining muayyan tamoyillari shakllanadi.

Sport mashg'ulotining tamoyillari mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzishning eng muhim pedagogik qoidalari bo'lib, unda ilmiy ma'lumotlar va murabbiylikning ilg'or amaliy tajribasi sintez qilinadi. Tamoyillarni bir-biridan ajratgan holda ko'rib bo'lmaydi. Zero, tamoyillar mashg'ulot jarayonining barcha tomonlari va vazifalariga amal qiladi, ular mazmuni, vosita, usullari va tashkil etilishini belgilab beradi. Murabbiy uchun mashg'ulot tamoyillarini amalga oshirish harakat uchun majburiy qo'llanma hisoblanadi, chunki ular ta'lim va tarbiyaning yagona jarayoni qonunlaridan ongli va har tomonlama foydalanish bilan bog'liq.

Asosiy pedagogik tamoyillar sport mashg'ulotlarida qo'llaniladi, chunki ular har qanday ta'lim va tarbiya faoliyati uchun amal qiladigan eng umumiy boshlang'ich nuqtalarni o'z ichiga oladi: ong va faoliyat, ko'rinish, mavjudlik va individuallashtirish, tizimlilik, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlarini ifodalovchi boshqa tamoyillar.

Jismoniy tarbiya tizimida ham asosiy ahamiyatga ega bo'lgan tamoyillar qatorida, umuman, shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga har tomonlama yordam berish kabi umumiy ijtimoiy tamoyillarni ham hisobga olish zarur; mehnat va mudofaa faoliyatiga tayyorgarlik, jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi.

Shu bilan birga, sport sohasida nafaqat umumiy, balki sport mashg'ulotlarining o'ziga xos tamoyillari ham obyektiv ravishda amal qiladi, bu ta'lim ta'siri va sportchi tanasining ularga munosabati, shuningdek, sport mashg'ulotlari mazmunining turli tarkibiy qismlari o'rtasidagi tabiiy aloqalarni aks ettiradi.

4.1. Sport trenirovkasining xususiy tamoyillari

Adabiyotlarda «tamoyil» so'zi umumiy ma'noda «asos», «dastlabki holat», «talab» ma'nosida uchratiladi. Sport mashg'uloti tamoyili qonuniyatlarning in'ikosi bo'lib, trener mashg'ulot yoki sport bellashuvini

tashkil etish hamda o'tkazish chog'ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir.

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi tamoyillar sport mashg'ulotlariga ham taaluqlidir. Onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, qulaylik va alohidalilik, muntazamlilik hamda talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyillari ana shular jumlasidandir. Umumiy qonuniyatlar sport mashg'ulotlarida maxsus, o'ziga xos shaklda aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa shakllarida bo'lmagan spetsifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy tamoyillarni mazkur jarayonning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqazo etadi.

Sport mashg'ulotlari tamoyillari o'quv jarayonini oqilona qurishning eng muhim pedagogik qoidalari bo'lib, ularda ilmiy ma'lumotlar va murabbiylikning ilg'or amaliy tajribasi birlashadi.

Sport mashg'ulotlari nazariyasida har xil ta'sir sohalari, u yoki bu darajadagi yuqori mavhumlikka ega bo'lgan, sportchilar tayyorlashning umumiy yoki xususiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi, ya'ni o'zaro pog'onali (ierarxik) munosabatlarda bo'lgan turli-tuman tamoyillardan foydalaniladi. Shunday umumpedagogik tamoyillar borki, ular har qanday ta'lim - tarbiya faoliyati, jumladan, pedagogik tashkil etilgan jarayon sifatidagi sport mashg'ulotlari uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Bu yerda gap faqat didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tizimlilik va h.k.) emas, tarbiyaviy tamoyillar (shaxsning har tomonlama rivojlanishi, ilmiylik, tarbiyaning hayot bilan bog'liqligi va h.k.) ustida ketyapti.

Biroq trenerlik faoliyatida rioya qilish kerak bo'lgan butun tamoyillar tizimi shugina emas. Bu yerda jismoniy qobiliyatlar - pedagogik ta'sirotni muntazamligi, pedagogik ta'sirotlar samarasini o'stirib borishda ko'niktiruvchi - adekvat cheklilik hamda o'sib borish va boshqalar jiddiy ahamiyatga ega.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, mazkur tamoyillarning barchasi sport mashg'ulotlariga nisbatan maxsus hisoblanmaydi. Modomiki, sportda mashg'ulot jarayonining nafaqat umumiy, balki o'ziga xos qonuniyatlari ham ob'ektiv mavjud ekan, mashg'ulotlarning maxsus tamoyillari tizimi ishlab chiqish zaruriyati tug'iladi. Ular mashg'ulot ta'siri va uning samarasi

orasidagi, sport mashg'uloti mazmunining tarkibiy qismlari orasidagi, mashq jarayonining bosqichlari bilan sportchining mashqlanganlik darajasi ortib borishi orasidagi ichki jihatdan zarur jiddiy aloqalarni belgilaydi (L.P.Matveyev). Bu tamoyillarga chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi, yuklamalar o'zgarishining to'liqsimon va variativligi, mashg'ulot jarayonining siklliligi kiradi.

4.2. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi

Mazkur tamoyilga ko'ra, sport mashg'ulotlari yaqin va uzoq istiqbolni e'tiborga olgan holda tashkil etilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo'lgan sport natijasi o'z aksini topishi zarur. Tayyorgarlikning har bir bosqichi o'z «maksimal» natijasiga ega. Boshlovchi sportchi uchun - keyingi sport razryadi me'yorlari, sport ustasi uchun - xalqaro toifadagi sport ustasi me'yori va h.k.

Yuqori natijalarga yo'naltirilganlik tamoyili ko'p yillik mashg'ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo'yiladigan o'sib boruvchi talablarda ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishishga ruhiy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta'sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarning ijtimoiy ahamiyati;
- 2) sport bilan shug'ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi me'yorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o'yinlari chempioni bo'lish);
- 3) yangi muvaffaqiyatga erishish yo'lida sportchi va trenerning ijodiy faolligi (yangi texnika, taktika, mashg'ulotning samarali vosita va usullarini izlash);
- 4) mazkur mamlakatda sport harakatining rivojlanish va tashkil etilish darajasi (musobaqa o'tkazish, sportdagi yutuqlar uchun rag'batlantirish - sport razryadi berish tizimi, yirik sport musobaqalari g'oliblarini mukofotlash, ularga orden va medallar topshirish va h.k.).

4.3. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi

Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o'zaro aloqalar mavjudligi to'g'risidagi tasavvurlar yotadi. Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog'liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyati jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlitlikdan iborat bo'lganligi sababli, bitta qobiliyatning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayri holda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivoji tufayli yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlariga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun sharoit shu qadar qulay bo'ladi.

Mazkur tamoyil quyidagi qoidalarga asoslanadi:

a) har qanday sport turida mashg'ulot jarayoni sportchining ham umumiy, ham maxsus tayyorgarligini o'z ichiga olishi kerak;

b) sportchining umumiy tayyorgarligi mazmuni ko'p jihatdan uning sport ixtisosligiga, maxsus tayyorgarligining mazmuni esa umumiy tayyorgarlik yaratgan sharoitga bog'liq bo'ladi;

v) mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng maqbul nisbatiga rioya qilish shart, chunki ularning har qanday nisbati ham sportchi uchun foydali bo'lavermaydi.

Har bir muayyan holatda umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati sportchining yoshiga, sport mahorati darajasiga, sport ixtisosligiga, alohida xususiyatlari, mashqlanganlik darajasiga, mashg'ulotning bosqichi va davriga bog'liq.

4.4. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi

Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkil etilib, uning barcha xalqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrosikl, bosqich, davming ta'siri avvalgi natijalarga qo'shila borib, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegaralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining og'ishmay o'sib borishini ta'minlashi shart.

Sportchilarning mashg'ulotida darslar orasidagi tanaffuslarning 3-4 xil varianti qo'llanishi lozim:

a) navbatdagi dars superkompensasiya bosqichiga, ya'ni sportchining yuqori ishchanlik darajasi davriga mos keladi;

b) navbatdagi dars ishchanlik to'la tiklangan bosqichga mos keladi;

v) navbatdagi dars organizmning ishchanlik qobiliyati va ayrim funksional ko'rsatkichlari to'la tiklanmagan, ya'ni sportchi turli darajada toliqqan davrga mos keladi.

Har bir mashg'ulotdan keyin to'la tiklanishni kutish mumkin emas, bo'lmasa yuqori natijalarga erishish sodir bo'lmaydi.

Mazkur qoidalar turli yosh va malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, yosh sportchilarni tayyorlashda katta yuklamali mashg'ulotlarni nisbatan kam (hafta davomida 1-2 marta) qo'llab, har kuni bir marta dars o'tkazish orqali uzluksizlikka erishish mumkin. Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday rejimning juda yaxshi natija bergani - shug'ullanganlikning mavjud darajasi saqlab turilishiga olib kelishidir: ular bilan har kuni 2-4 tadan, haftasiga 4-7 tadan katta yuklamali mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Malakali sportchilarning mashg'ulotlarda passiv dam olish kunlari umuman yo'q, uzoq davom etuvchi faol dam olish esa shiddatli mashg'ulotlardan keyin tayyorgarlikning navbatdagi bosqichi yuklamalariga tayyorlanish vositasi sifatida qo'llaniladi.

4.5. Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi

Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velosipedchilar va boshqalar) ko'rsatadiki, sportdagi katta yutuqlarning ko'pchiligi asosida faqat yuqori

darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lidagi har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Sport mashg'ulotida jismoniy yuklanish faqat asta-sekin oshmasdan, balki maksimal oshib boradi. Maksimal deganda sport bilan shug'ullanishning ko'p yillar davomida jismoniy yuklanishni oshirish, shuningdek sport kamolotining turli bosqichlarida chegaraviy jismoniy yuklanishlardan tizimli foydalanish tushuniladi.

Mazkur tamoyilni ro'yobga chiqarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1. Sport muvaffaqiyatlarining o'sishi alohida mashg'ulot-larda, shuningdek, hafta, oy, yil va butun ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yuklamalar hajmi hamda shiddatini og'ishmay tobora orttira borish tufayligina sodir bo'ladi.

2. Sportchining funksional imkoniyatlari jiddiy ortishini ta'minlash uchun uning shug'ullanganlik darajasi, alohida xususiyatlari, tanlangan sport turining o'ziga xos jihatlari, mashg'ulot jarayonining bosqichi va davriga muvofiq ravishda mashg'ulotga vaqt-vaqti bilan eng yuqori yuklamalarni kiritib turish lozim.

3. Sportchining mashqlanganlik darajasi ortgan sayin yuklama «maksimumi» ham oshib borishi kerak, chunki ilgari «maksimum» bo'lgan yuklama endi oddiyga aylanib, organizmning funksional qobiliyatlari o'sishiga yordam bermay qo'yishi mumkin.

4.6. Yuklama o'zgarishlarining to'liqsimon va variativligi

Sport natijalarining o'sib borishi bajariladigan yuklamaning kattaligi va davomiyligigagina emas, uning variativligi, o'zgaruvchanligiga ham bog'liqdir. Ma'lumki, bir me'yorli, bir tusli yuklama, hatto uncha yuqori darajada bo'lmasa ham, sportchini variantli yuklamaga qaraganda tezroq toliqtiradi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida mashg'ulot yuklamalarini, uning hajmi va shiddati o'lchamlari dinamikasini muayyan tarzda o'zgartirib turish zarur, shunda sportchining shug'ullanganlik darajasi muntazam o'sib boradi.

Yuklamalar dinamikasining quyidagi shakllari, variantlari mavjud:

1. Yuklamalarning to'liqsimon o'zgarishi. Bunda yuklamalar tobora ortib boradi, avval keskin o'sib, keyin kamaytiriladi, shundan so'ng bu «to'liq» yana yuqoriroq darajada takrorlanadi. To'liqsimon tebranishlar yuklamaning hajmi o'zgarishiga ham, shiddati o'zgarishiga ham birdek xosdir. Umumiy yuklama o'zgarishlarining har bir «to'liqini» bunda go'yo hajm o'zgarishi va shiddat o'zgarishi «to'liqin»lariga ajralib, ular vaqt jihatidan bir-biriga mos tushmaydi.

Dastlab yuklama hajmi ortadi, bu vaqtda shiddat past sur'atlarda o'sib boradi, keyin, ma'lum barqarorlashuvdan so'ng hajm kamaya boradi, shiddat esa ortadi. Yuklamalarning bunday o'zgarishlari mashg'ulot jarayonining turli bosqichlari, davrlarida uchraydi. Bir necha toifadagi «to'liqlar» ajratiladi:

a) kichik to'liqlar, mashg'ulot mikrosikllaridagi yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi;

b) o'rtacha to'liqlar, mashg'ulot mezosikllaridagi yuklamalar o'zgarishlarini ifodalaydi;

v) katta to'liqlar, mashg'ulot makrosikllaridagi (yarim yillik, yillik, ko'p yillik) yuklamalar o'zgarishini tavsiflaydi.

2. Yuklamalarning to'g'ri chiziqli - o'sib boruvchi o'zgarishi. Bu holda yuklamaning hajmi ham, shiddati ham asta-sekin, bir vaqtning o'zida, muvoziy (parallel) tarzda ortib boradi. Masalan, mashg'ulot, hafta, oy sayin mashg'ulot yuklamasi o'sib boradi. Amaliyotning ko'rsatishicha, mashg'ulotlarning dastlabki yillarida hajmning yiliga 30-45%, shiddatning esa 15-20% gacha bir me'yorda o'sishi mumkin va maqsadga muvofiq hisoblanadi.

3. Yuklamalarning pog'onali o'zgarishi. Bunda yuklamalarning o'sishi ularning bir necha mashg'ulot davomida nisbatan barqarorlashuvi bilan almashinib turadi. Bu mashg'ulot ishiga moslashuv jarayonlari borishini yengillashtiradi. Bir pog'onadan ikkinchisiga o'tish chog'ida yuklamalar to'g'ri chiziqli o'sishga qaraganda ancha keskin o'zgaradi. O'zgarishlarning bunday shakli katta yuklamalarni ham o'zlashtirishga imkon beradi.

4. Yuklamalarning sakrash yo'li bilan o'zgarishi. Bu holda yuklama mashg'ulotning ayni bosqichi uchun imkon darajasida bo'lgan

maksimumgacha keskin orttirilib, keyin xuddi shunday keskin tarzda muayyan darajaga tushadi. Yuklamalarning o'sishidagi "sakrashlar" organizmning funksional va moslashish imkoniyatlariga eng yuqori talablar qo'yadi. Ular mashqlanganlik darajasini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Lekin bunday "sakrashlar" sportchi ularga avvaldan tayyorlanib borgan bo'lsagina o'zini oqlaydi. Aks holda yuklamalarni o'zgartirishning bunday shakli salomatlikka, sport natijalarining o'sishiga salbiy ta'sir qiladi.

Yuklamalarni o'zgartirishning u yoki bu shaklini qo'llash mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsadlarga, sportchining yoshi va malakasiga, sport ixtisosligi, mashg'ulotning bosqichi va boshqalarga bog'liq. Sport natijalari turli munosabatlardagi hajm va shiddat bilan aniqlanadi. Shiddatning o'sishi yutuqlar garovi bo'lgan hajmlarni o'zlashtirish asosida sport yutuqlarini ifodalaydi.

4.7. Mashg'ulot jarayonining siklliligi

Sikllilik deganda mashg'ulot jarayonining (darslar, bosqichlar, davrlar) vaqt davomida navbatma - navbat takrorlanadigan alohida xalqlarining nisbatan yakunlangan aylanma harakati tushuniladi. Bu ayrim mashg'ulot, bosqich, davrning tugallangan shakli bo'lib ayrim sikllar sohasida mashg'ulot jarayonining hamma tuzilishlari uchun xarakterlidir.

Mazkur tamoyil mashg'ulotni tashkil etishda amalga oshiriladi. Uning mohiyati shundaki, butun mashq jarayoni - uning eng oddiy xalqlaridan (alohida dars) ko'p yillik mashg'ulotlarning bosqichlarigacha - hammasi sikllar shaklida tuzilishi kerak. Sikllar quyidagicha farqlanadi:

1) kichik mashg'ulotlar yoki mikrosikllar; ularning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha;

2) o'rtacha mashg'ulotlar yoki mezosikllar; ularning davomiyligi 3 haftadan 5-6 haftagacha;

3) katta mashg'ulotlar yoki makrosikllar; ularning davomiyligi 3-4 oydan 12 oygacha va undan ko'proq (masalan, yarim yillik, yillik va to'rt yillik (olimpiada) sikllari).

Har bir yangi sikl avvalgisining davomi, rivoji hisoblanadi. Sikllar mashg'ulotning vazifalari, vosita va usullari, mashg'ulot va musobaqa

yuklamasining kattaliklarini tizimlashtirishga, mashq jarayonini eng maqbul tarzda ta'minlashga imkon beradi.

Bob bo'yicha xulosalar

Sport mashg'ulotlari tamoyillari organizmning moslashuv, qarshilik va reaktivlikning biologik qonuniyatlariga asoslanadi va ularni sport mashg'ulotlarida qo'llash uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga bog'liq.

Nazorat savollari

1. Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi tamoyilliga izoh bering?
2. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichalangan rejimi tamoyiliga tavsif bering?
3. Mashg'ulot jarayonining siklligi deganda nimani tushinasiz?
4. Yuklama dinamikasining to'liqinsimonligi tamoyiliga izoh bering?
5. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi tamoyili haqida nimalar bilasiz?
6. Ko'p yillik sport faoliyatining yoshga oid bir xilligi tushinchasiga tarif bering?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.

2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.

5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.

6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.

9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

V BOB. MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINING ASOSIY BO'LIMLARI (JISMONIY, TEXNIK, TAKTIK, PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK)

Sport mashg'ulotlari quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: sport-texnik, jismoniy, taktik, psixologik va nazariy mashg'ulotlar. Mashg'ulotlarda ayniqsa, musobaqa faoliyatida bu tomonlarning hech biri yaqqol namoyon bo'lmaydi. Ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga qaratilgan murakkab majmuaga birlashtiriladi. Bunday majmuaga turli elementlarning kiritilishi, ularning o'zaro bog'lanishi va o'zaro ta'siri zarur funksional tizimlarning shakllanish qonuniyatlariga ko'ra sodir bo'ladi.

Tayyorgarlik tomonlarining har biri uning boshqa tomonlarining mukammallik darajasiga bog'liq bo'lib, ular tomonidan belgilanadi va o'z navbatida, ularning darajasini belgilaydi. Masalan, jismoniy harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasi, chidamlilikning texnik tejamkorligi, charchoqni yengishga psixik qarshilik darajasi, qiyin sharoitlarda musobaqa kurashining ratsional taktik sxemasini amalga oshirish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Boshqa tomondan, taktik tayyorgarlik nafaqat to'g'ri taktik reja tuzish va mavjud vaziyatga qarab, jismoniy harakat vazifalarini hal qilishning samarali yo'llarini topish bilan bog'liq, balki texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, jasorat, qat'iyat, maqsadga muvofiqlik va boshqalar bilan belgilanadi.

5.1. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik – sport mashg'ulotlarining tashkiliy qismi bo'lib, bu salomatlikni mustahkamlash va saqlash, sportchining qomatini shakllantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy qobiliyatlarni - kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan jarayon. Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Bitta katta o'quv sikli jarayonida birinchi navbatda umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi, so'ngra uning asosida maxsus "poydevor" quriladi, buning asosida, o'z navbatida, harakat va boshqa fazilatlarni rivojlantirishda yuqori darajaga erishiladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablarni qo'yadi. Bu quyidagi omillarga bog'liq:

- sport yutuqlarining o'sishi doimo sportchining jismoniy imkoniyatlarini yangi bosqichga ko'tarishni taqozo etadi.

- jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarni oshirishning muhim shartlaridan biridir. So'nggi 20-25 yil ichida dunyodagi eng kuchli sportchilarning yillik siklidagi yuklama ko'rsatkichlari 3-4 barobar oshdi.

Jismoniy tayyorgarlik har qanday yoshdagi, malakadagi va sport turidagi sportchi uchun zarurdir. Biroq, har bir sport turi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga o'ziga xos talablarni qo'yadi - individual jismoniy fazilatlar, funktsionallik va jismoniy rivojlanish darajasi. Shuning uchun ham muayyan sport turi bo'yicha, turli yoshdagi va malakali sportchilar o'rtasida jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va metodikasida ma'lum farqlar mavjud.

U umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) qomatni to'g'ri bo'lishiga, barcha a'zo va tizimlarning funktsionalligini oshirishga va harakat sifatlarini garmonik rivojlanishiga, ya'ni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Zamonaviy sport mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik umuman ko'p qirrali jismoniy barkamollik bilan emas, balki sport yutuqlariga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan sifat va qobiliyatlarning rivojlanish darajasi va muayyan sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining samaradorligi bilan bog'liq. Umumiy jismoniy tarbiya vositalari sportchining tanasi va shaxsiga umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlardir. Bularga turli xil harakatlar - yugurish, sakrash, suzish, harakatli va sport o'yinlari va boshqalar kiradi. Jismoniy tayyorgarlik irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga ham yordam beradi, chunki ko'plab mashqlarni bajarish qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq. UJT kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi bo'lib ham xizmat qiladi. UJT ta'sirida sportchining salomatligi yaxshilanadi, uning tanasi yanada mukammal bo'ladi. Organizmning sog'lig'i qanchalik kuchli va ish qobiliyati qanchalik baland bo'lsa, sportchi mashg'ulot yuklarini shunchalik yaxshi qabul qiladi, ularga tezroq moslashadi va harakat fazilatlarini

rivojlantirishda yuqori darajaga yetadi. UJT orqali tanadagi zaif nuqtalarni mustahkamlash, ularning funksionalligini oshirish ayniqsa muhimdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun yillik mashg'ulot sikli davomida amalga oshirilishi kerak, so'ngra uning asosida maxsus "poydevor" quriladi, buning asosida, o'z navbatida, harakat va boshqa fazilatlarini rivojlantirishda yuqori darajaga erishiladi.

2. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, u umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida quriladi va maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishlarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga qaratilgan. Bunday mashg'ulotlar tananing turli a'zolari va tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, nerv-mushaklarning muvofiqlashtirilishini yaxshilash, sportchilarning og'ir yuklarga bardosh berish qobiliyatini oshirish va ulardan keyin samarali tiklanish qobiliyatini yaxshilashni o'z ichiga oladi.

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa faoliyatida zarur bo'lgan o'ziga xos harakat sifatlarini rivojlantiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlagan sport turida yutuqlarni bevosita belgilovchi jismoniy qobiliyatlar, organlar va funktsional tizimlar imkoniyatlarining rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari musobaqa mashqlari va maxsus tayyorgarlik mashqlaridir.

Sportchini har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezonlari ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va yordamchi tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bog'liqdir, ular sportchi jismoniy kondisiyaga erishishiga yordamlashish uchun qaratilgan.

Ba'zi harakat sifatlarining ahamiyati, ularning har birini takomillashuvi differensial usulni talab qiladi.

Masalan:

1) yuguruvchilarda:

- absolyut tezlikni oshirish;
- startni bajarishning tezligi;
- tezlikning elementar shakllarini takomillashtirish (reaksiya vaqti,

ba'zi harakatlarni bajarilish vaqti, harakat tempi).

2) sport o'yinlarida:

- raqibning kutilmagan harakatlariga e'tibor berishi;
- alohida texnik usullarni qo'llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish;
- orientirovka va qaror qabul qilish tezligi;
- vaqt kamligi sharoitida va raqib tomonidan halal berilganda, hujum va himoya harakatlarida harakatlanishning tezligi;
- sherik va raqiblar bilan guruh bo'lib o'zaro ta'sir qilishning murakkabligi.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Ayrim sport turlari va ularning individual tarmoqlarida sport natijasi, birinchi navbatda, tezlik-kuch imkoniyatlari, anaerob mahsuldorlikning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi; boshqalarda - aerob mahsuldorligi, uzoq muddatli ish uchun chidamlilik; uchinchisida - tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari; to'rtinchidan, turli jismoniy sifatlarning bir xilda rivojlanishi bilan.

Jismoniy sifatlarni avaldan (genetik irsiy) morfologik va funksional sifatlardan deb atash odatiy holdir, ular tufayli inson harakatlanishi mumkin bo'ladi, jismoniy maqsadga muvofiq harakat faoliyatida to'liq namoyon bo'ladi (L.P. Matveyev, 1991).

Umumiy holatda, harakat qobiliyatlarini insonning harakat imkoniyatlari darajasini belgilaydigan individual xususiyatlar sifatida tushunilishi mumkin (V.I. Lyax, 1996).

Inson harakat qobiliyatlarining asosini jismoniy sifatlardan tashkil etadi, uning namoyon bo'lish shakli esa harakat ko'nikma va malakalaridir.

Harakat qobiliyatlariga kuch, tezlik, tezkor-kuch, harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatlari, umumiy va maxsus chidamlilik va boshqalar kiradi.

Asosiy jismoniy sifatlarga mushak kuchi, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kiradi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari quyida batafsil bayon etilgan.

5.1.1. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi

Insonning jismoniy sifatlari uning individual harakat qobiliyatlari, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqalar kiradi. Insonning jismoniy sifatlari tananing o'sishi va rivojlanishi jarayonida tabiiy o'zgarishlarga uchraydi. Sportda jismoniy fazilatlarining butun majmuasini yetarlicha yuqori darajada tarbiyalamasdan turib, biron bir muvaffaqiyatni jiddiy orzu qilish mumkin emas.

Aksariyat sport turlarida barcha jismoniy sifatlarga talabga ega bo'lib, har bir alohida sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun bir nechta jismoniy sifatlarning rivojlanishi kerak. Jismoniy fazilatlarini yaxshilashning asosi - bu inson tanasining ko'rsatkichlarining dastlabki darajasidan oshib, takroriy jismoniy yuklarga javob berish qobiliyatidir. Doimiy ravishda mashg'ulot yuklarini yengib o'tish natijasida inson tanasida bir qator o'zgarishlar, uning jismoniy imkoniyatlarini oshirishga ma'lum bir siljishlar ro'y beradi.

Jismoniy sifatlarning yakka holda rivojlanmaydi: ulardan birini takomillashtirish orqali biz, albatta, boshqalariga ta'sir qilamiz (sifatlarni uzatish deb ataladi). Sifatlarning bunday uzatilishi ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Kuch sifatlari, masalan, tezlik mashqlaridagi natijalarni faqat ma'lum bir chegaragacha yaxshilaydi. Og'ir atletikachilar kamdan-kam hollarda tez harakatlarni, masalan, bokschi kabi samarali bajarishlari mumkin. Shuning uchun jismoniy kuchni bir tomonlama tarbiyalash tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham sportda yuqori natijalarga erishishning asosi har tomonlama jismoniy tayyorgarlikdir, deb hisoblashadi.

“Jismoniy sifat” va “harakat sifati” atamalari bir-birining o'rnida ishlatiladi. Ular insonning harakat qobiliyatining ma'lum jihatlari belgilaydi. Harakat faoliyatini o'zlashtirish nafaqat mahoratni shakllantirish bilan, balki jismoniy mashqlarni kerakli kuch, tezlik, chidamlilik va epcillik bilan bajarishga imkon beradigan sifatli xususiyatlarni rivojlantirish bilan ham bog'liq.

Demak, harakat (jismoniy) sifatlarning deganda harakat faoliyatining sifat belgilari tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, epcillik, egiluvchanlik.

Jismoniy sifat tarzida **kuch** - bu odamning tashqi qarshilikni yengish yoki mushaklar yordamida unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati, tushuniladi.

Tezlik - harakat faoliyatlarini maksimal tezlikda (eng qisqa vaqt ichida) bajarish qobiliyati.

Chidamlilik - organizmning zarur intensivlik, aniqlik, chaqqonlik va tezlikni saqlab, charchoqni yengish qobiliyatidir. Charchoqqa qarshi kurashda ishtirokchilarning kuchli irodali harakatlari ham katta ahamiyatga ega. Chidamlilikni rivojlantirish vositasi sifatida quyidagilar qo'llaniladi: krosslar, tezlikni o'zgartirish va to'siqlarni yengib o'tish, segmentlar bo'ylab tezlikda 5-10 sekunda takrorlash bilan yugurish, har xil shiddat va intensivlikdagi harakatlar bilan texnika va taktika bo'yicha mashqlar, turli xil sport o'yinlari.

Chaqqonlik - kutilmagan vaziyatlarga tez va aniq javob berish, murakkab o'zgaruvchan vaziyatlarda harakatlarni mohirona egallash qobiliyati. Yetarli darajada rivojlangan chaqqonlik sifatisiz yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish mumkin emas. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun gimnastika va akrobatika mashqlari, kutilmagan o'zgaruvchan vaziyatlarda o'ynash texnikasi va taktikasi bo'yicha mashqlar, turli xil haraktkli va sport o'yinlari qo'llaniladi.

Egiluvchanlik - mushaklarni yaxshi bo'shashtirish, katta amplituda harakatlarni bajarish qobiliyati. Shu bilan birga, kuchlanish va dam olishning to'g'ri kombinatsiyasi energiya sarfini kamaytiradi va mushak-skelet tizimining shikastlanishini oldini oladi. Stretch mashqlari egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu mashqlar harakat oralig'ini bosqichma-bosqich oshirish bilan amalga oshiriladi.

Barcha jismoniy sifatlar o'zaro bog'liqdir. Shuning uchun biz faqat u yoki bu sifatning ustun rivojlanishi haqida gapirishimiz mumkin. Bir jismoniy sifatning rivojlantirish boshqalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin, yoki aksincha.

"Harakat" va "jismoniy" sifatlar. Har ikkala atama - jismoniy tarbiya fanida bir xil ahamiyatga ega, chunki ular ushbu sifat xususiyatlarini belgilovchi turli omillarga qaratilgan. Harakatni boshqarishning markaziy asabni tartibga solish jarayonlari bilan bog'liqligi nuqtai nazaridan "harakat sifatleri" atamasi qo'llaniladi. Harakatlarning biomexanik xususiyatlarini

ajratib ko'rsatish zarur bo'lsa, "jismoniy sifatlar" atamasi qo'llaniladi. Psixologik va fiziologik tartibga solish nuqtai nazaridan harakat faoliyatining sifat xususiyatlarini hisobga olgan holda, uchinchi atama – "psixomotor sifatlar" qo'llanilishini eslatib o'tmaslik mumkin emas.

Harakat sifatлари odatda nisbatan mustaqil guruhlariga (tezlik, kuch sifatleri va boshqalar) bo'linadi. Biroq, bir qator sifatlar o'xshash psixofiziologik mexanizmlarga ega va turli sifatlarining namoyon bo'lishining umumiy tarkibiy qismlari va mexanizmlarini izlash ularning farqlanishiga olib keladi. Oddiy va murakkab harakat sifatlarini farqlash ham foydalidir. Murakkabiga, masalan, chaqqonlik, aniqlik kiradi. Ulardan ba'zilarining ajralmas tarkibiy qismi ruhiy sifatlardir (masalan, aniqlikda – mo'ljal olish). Oddiy va murakkab harakat sifatleri o'ziga xos xususiyatga ega (basketbolchining chaqqonligi gimnastikachining chaqqonligi bilan o'xshash emas).

Harakat sifatleri jismoniy tarbiya jarayonida rivojlanadi. Harakat sifatlarining rivojlanishi bosqichma-bosqich davom etadi. Dastlab, bir sifatning rivojlanishi boshqa sifatlarining o'sishi bilan birga keladi, ular hozirda maxsus rivojlanmagan. Kelajakda bir sifatning rivojlanishi boshqalarining rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Harakat sifatlarining yoshga bog'liq rivojlanishi geteroxromiya (xilma-xillik) bilan tavsiflanadi. Bu shuni anglatadiki, turli xil harakat sifatleri turli yoshdagi tabiiy maksimal rivojlanishga erishadi (tezlik fazilatleri - 13-15 yoshda, kuch sifatleri - 25-30 yoshda).

Jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasiga kelsak, "rivojlanish" va "tarbiyalash" atamalari qo'llaniladi. Rivojlanish atamasi jismoniy sifatdagi o'zgarishlarining tabiiy yo'nalishini tavsiflaydi va tarbiyalash atamasi jismoniy sifat ko'rsatkichlarining o'sishiga faol va yo'naltirilgan ta'sirni nazarda tutadi.

Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zgarishi. "Kesishib o'tgan moslashuv" – sportchida maxsus bo'lmagan mashqlar bilan shug'ullanganda zarur sifatlarining rivojlanishi bolalar va ommaviy sport bilan shug'ullanganda bo'ladi, rezerv va yuqori natijali sportda bu mexanizm ishlamaydi. Masalan, suzuvchilarda

sport o'yinlari, kross, eshkak eshish, og'ir atletika bilan shug'ullanganda sport natijalari faqat boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'sadi.

Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida tayyorgarlikning bir xil vositalari rivojlanishdagi, barqarorlashish yoki tiklanishdagi o'z samarasini o'zgartiradi.

Jismoniy tarbiyaning vositalari ko'p yillik trenirovka bosqichlarida turli rollarni o'ynaydi. Boshlang'ich bosqichlarida "kesib o'tgan moslashuv"i ta'sir etayotganda, UJT rivojlanish vositasi bo'lib va sport natijalarini o'sishiga ta'sir etadi, mutaxassislik va ustalik bosqichlarida "kesib o'tgan moslashuv" ta'sir etmaydi, lekin UJT vositalari sport mahoratining oshishiga halaqit beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi uning sport mutaxassisligi bilan chambarchas bog'liq. Ayrim sport turlari va ularning individual tarmoq(disiplina)larida sport natijasi birinchi navbatda tezlik-kuch inkoniyatlari, anaerob mahsuldorlikning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi; boshqalarda - aerob mahsuldorligi, uzoq muddatli ish uchun chidamlilik; uchinchisida - tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlari; to'rtinchidan, turli jismoniy sifatlarning bir xilda rivojlanishi bilan.

UJT va MJT vositalari nisbati qo'yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissassi ortib UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi. MJT vositalarini ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanishi sportchilarning saralanib qolishiga olib keladi va ularning sportdan ketishiga sabab bo'ladi, sport mahoratini oshirish bosqichlarida MJT ustunlik qiladi, UJT esa tiklanish vositasi bo'lib qoladi.

5.2. Mashg'ulot jarayonida sportchilar texnik tayyorgarligi

Harakat mashqini bajarish texnikasi harakatning biologik tuzilishi va musobaqa qoidalari bilan aniqlanadi. Texnik tayyorgarlik optimallashtirish, tejamkorlik, tartiblilik, samaradorlik va harakatning samaradorligida ko'rinadi. Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi ketma-ketlikka ega:

harakat tuzilishini muskulli obrazini yaratish; harakatlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarish; real sharoitlarda harakatni to'g'ri bajarish ko'nikmasini ishlab chiqish; harakatni to'sqinlik bo'layotganda bajarish ko'nikmasini ishlab chiqish (takomillashuv). Harakat texnikasini egallashni o'rgatish usuli va vositasi bilan boshlanadi, yakunlanishi esa tarbiya vositalari va usullari bilan bo'ladi.

Sport texnikasi – stil, harakat tarzi, ma'ktabi, harakatning asosiy konstruksiyasidir. Texnik tayyorgarlik – harakat tizimini egallashning takomillashuvi. Harakat texnikasini biomexanika fani tahlil qiladi.

Texnik tayyorgarlik deganda sportchining ma'lum sport tarmog'ining xususiyatlariga mos keladigan va yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan harakatlar tizimini (sport texnikasini) o'zlashtirish darajasi tushunilishi kerak. Sportchining texnik tayyorgarligining asosiy vazifasi unga musobaqa faoliyati texnikasi asoslarini yoki mashg'ulot vositasi bo'lib xizmat qiluvchi mashqlarni o'rgatish, shuningdek, musobaqa predmeti uchun tanlangan sport texnikasi shakllarini takomillashtirishdan iborat. Turli sport turlarida sport texnikasining roli bir xil emas.

Texnik tayyorgarlik - bu sportchiga ushbu sport turiga xos bo'lgan harakatlar texnikasini o'rgatish va ularni mukammallikka yetkazish jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, texnik harakatlarga o'rgatish, uni mustahkamlash va takomillashtirish shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi.

Sportchining texnik tayyorgarligi deb, unga sportda bahs yuritish vositsi yoki, trenirovka vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi.

Sport texnikasi sport harakatini bajarish yo'li bo'lib, u sportchining o'z psixo-fizik imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligining muayyan darajasi bilan ajralib turadi.

Texnik tayyorgarlikdan maqsad sportchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jismoniy mashqlarning umumiy texnik asoslari sohasidagi bilimni muntazam suratda kengaytirib borish va hayotda hamda sport amaliyotida foydali bo'lgan harakat qilish mahorati va malakalari fondini to'ldirib borishdan iborat.

Har xil sport turlarida sport texnikasining turlicha bo'lib, o'ziga xos sport texnikasiga ega bo'lgan sport turlarining to'rt guruhi ajratiladi:

1. Tezlik-kuchga asoslangan turlar (sprint yugurish, uloqtirishlar, sakrashlar, og'ir atletika va h.k.). Mazkur sport turlarida texnika shunday yo'naltirilganki, bunda sprinter musobaqalashuv mashqining yetakchi bosqichlarida, masalan, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashda itarilish chog'ida, nayza, disk va h.k. uloqtirishda yakunlovchi harakatlarni bajarayotganda eng baquvvat hamda tezkor kuchlanishlarni rivojlantira olishi lozim.

2. Chidamlilik namoyish etilishini talab qiluvchi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chang'ida poyga, velosiped sporti va b.).

3. Asosini harakatlanish san'ati tashkil etuvchi sport turlari (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va h.k.). Texnika sportchi harakatlarining go'zalligi, ifodaliligi va aniqligini ta'minlab berishi kerak.

4. Sport o'yinlari va yakkakurash turlari. Texnika musobaqa kurashining doimo o'zgarib turadigan sharoitlarida sportchiga yuksak samaradorlik, barqarorlik va harakatlarining servariantligini ta'minlab berishi zarur.

Sportchining texnik tayyorgarligi shunisi bilan ajralib turadiki, u o'zlashtirilgan harakatlarni bajara oladi va ularning texnikasini egallab olgan. Texnik tayyorgarlikning yetarlicha yuqori darajasini texnik mahorat deb ataydilar.

Texnik mahoratning mazkur ko'rsatkichlari texnik harakatlarning juda katta zaxirasi bo'lgan sport turlarida – sport o'yinlari, yakkakurash turlari, gimnastika, figurali uchish – ayniqsa katta ahamiyatga ega. Sport texnikasiga egalik qilish samaradorligi sport harakati texnikasining individual optimal variantga yaqinligi darajasi bilan belgilanadi.

Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo'lgan xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini egallashga yo'naltirilgan. Umumiy texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Tanlangan sport turidagi ko'nikmalarni shakllantirish uchun asos hisoblangan harakat ko'nikma va malakalari diapazonini kengaytirish (yoki tiklash).

2. UJT vositalari sifatida qo'llanadigan mashqlar texnikasini o'zlashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turidagi harakatlar texnikasini o'zlashtirishga yo'naltiriladi. U ushbu vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

1. Sport harakatlari texnikasi to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.
2. Harakatlar texnikasining sportchi imkoniyatlariga eng mos keluvchi alohida shakllarini ishlab chiqish.
3. Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish.
4. Texnika shakllarini o'zgartirish va yangilash (sport taktikasini takomillashtirish qonuniyatlari talab qilgan darajada).
5. Sport texnikasining ilgari qo'llanmagan yangi variantlarini shakllantirish (masalan, balandlikka sakrashda "fosbyuri-flop"; yadro itqitishning xuddi disk uloqtirishdagidek burilish tamoyiliga asoslangan texnikasi va b.).

Texnik tayyorgarlik turlari.

1. Bazali texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining asosini tashkil etadi, ularsiz musobaqada raqiblar bilan musobaqalashib bo'lmaydi. Berilgan sport turidagi bazali texnik tayyorgarlik mavjud musobaqa qoidalarini hisobga oladi.

2. Qo'shimcha texnik tayyorgarlik tananing o'ziga xosligi bilan, mahoratining texnikasi bilan, usullar va harakatlarning takomillashganligi bilan aniqlanadi.

Texnikani o'zlashtirish darajasi.

1. Boshlang'ich – usul va harakat haqida tushunchani mavjudligi, ularni to'g'ri bajarishga intilish. Texnik harakatlarni o'zlashtirishning boshlang'ich darajasi yugurish, zarba, uloqtirish, irg'itish va hokazolar texnikasini to'g'ri bajarishni asoslarini o'rganish va mustahkamlashda ko'rinadi. O'rgatish standart sharoitlarda yengillashtirilgan holatda sherik, shartli-raqib yoki atrof-muhit omillarining aralashuvisiz va qarshiligsiz amalga oshiriladi.

2. Asosiy – harakat ko'nikmasini paydo bo'lishi. Texnik harakatlarni o'zlashtirishning asosiy darajasi sherik (raqib) tomonidan qarshilik mavjud

bo'lganda va musobaqa faoliyati yoki harakatlarni bajarishdan chalg'itadigan tashqi omillar mavjud bo'lganda, musobaqa faoliyatiga imkon qadar yaqin bo'lgan harakatlarni o'zlashtirishni qayta belgilaydi. Harakat ko'nikmasi harakatlarni to'g'ri bajarishda beqarorlik, xatolar, noaniqliklar va avtomatizmining yetishmasligi bilan tavsiflanadi.

Takomillashuv – harakat malakalarini shakllanishi. Harakat malakasining takomillashgan darajasi – harakatlarning turg'unligi, xatolarni yo'qligi, o'zgarayotgan sharoitda harakatlarning muvofiqligi, harakatlarning ishonchliligi va avtomatlashganligi, chalg'ituvchi faktorlarga tobe emasligi bilan farqlanadi.

5.2.1. Texnikani natijaliligi va harakatlarni boshqarish asoslari

Texnikaning natijaligi

1. Texnikaning go'zalligi – mashqlar va mashqlar majmuasini bajarilishining go'zalligi, nafisligi va tomoshabopligi.

Sportning ba'zi turlarida harakatning jozibadorligi baholashning asosiy mezonini hisoblanadi. Masalan, sport va badiiy gimnastikada, figurali uchish va muz ustidagi raqslarda, trampolin va batutda sakrashda.

2. Texnika samaradorligi – bu ma'lum bir shaxs uchun harakatning optimalligi, bu harakat va harakat usullarini yanada oqilona amalga oshirishga imkon beradi. Samaradorlik darajasi hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalar va yuqori yakuniy natija, jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikning muvofiqligi bilan belgilanadi.

3. Texnikani barqarorligi – o'zgaruvchan tashqi sharoitlar va motivatsiyalardan qat'iy nazar, amalga oshirilayotgan to'g'ri harakatlarning ko'rsatkichidir. Texnik harakatlarni bajarilishining barqarorligini chalg'ituvchi omillarga qarshi tura olishi bilan aniqlanadi. Quyidagilar shunga kiradi: raqibga faol va muvaffaqiyatli qarshi tura olish, charchoqni o'sib borayotganini yashira olish, jangovor holatni saqlay olish va g'alabaga hakamlarga nisbatan mustaqil intilish, musobaqa o'tkazilayotgan joydan, ishqibozlardan va anjomlarni o'zgarishiga qaramay g'alabaga erishishga intilish.

4. Texnikaning o'zgaruvchanligi (variativligi) – texnikaning har xil turlari (variantlari) to'plamlari soni va vaziyatga qarab ularni tez o'zgartirish qobiliyati bilan belgilanadi. Masalan: yuqori darajali suzuvchilar masofaning ikkinchi yarmida harakatlar tempini ko'paytiradi, bu ularga qo'l bilan eshish kuchi kamayganda yuqori tezlikni ushlab turishga yordam beradi. Variantlikni sportchilar ko'proq, yakkakurashlarda, sport o'yinlarida qo'llashadi, masalan, texnik usullarni tez-tez almashtirishga to'g'ri kelsa, raqibga qarshi nostandart va kutilmagan harakatlarni qilganda.

5. Texnikaning tejamkorligi – sportchining harakatlarini optimalligini ifoda etishida ko'rinadi, bu minimal energiya sarf etib yuqori natija ko'rsata olish imkonini beradi. Jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlikning boshqa teng sharoitlarida minimal energiya sarfi va minimal ruhiy stressga ega bo'lgan sportchi g'alaba qozonadi. Tejamkorlik eng kichik (optimal) amplitudada, tempda, faqat eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun zarur bo'lgan mushak guruhlarida ishida samarali harakatlar ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi.

Texnik harakatlar va harakatlar to'plamining kattaligi, hajmi, konkret holatda samarali texnikani tanlay olish qobiliyati musobaqa natijasini aniqlovchi bo'lib xizmat qiladi.

Harakatlarni boshqarish asoslari

Musobaqa faoliyati sportchining erkin harakat ko'nikma va malakasi ikkita o'zaro bog'liq faktorga ega bo'lishini nazarda tutadi: harakat va mazmun. Erkin harakat erkin bo'lmagan harakatdan farqli ravishda inson ongini qo'shilishi mumkinligi bilan xarakterlanadi – ya'ni, harakatni nazorat qilishga.

Harakatni faqat ongli boshqara olish qobiliyati faqat ko'nikma bo'lib, unga bilim va tajribaga asoslanib erishiladi. Sportchi mashqni yaxlit va alohida elementlari va harakat fazalarini boshqarishni ongli bajarishni bila olishi zarur. Ko'nikma harakatlarning ong yetakchi rol o'ynagandagi optimal varianti hisoblanadi.

Harakat malakasi – harakatlarni ko'p marta variativ takrorlanishi harakatni avtomatlashtirishga olib keladi. Markaziy nerv tizimi pastki bo'limlari harakatni boshqarsa, harakatlar avtomatlashadi. Harakat

malakasini egallash, ongni harakat detallarni nazorat qilishdan ozod etadi va taktik vazifalarni hal qilishga ko'chiradi.

Harakat malakasining mukammalligi harakatlar birligida, harakatlarni samarali muvofiqlashtirishda, bajarilayotgan harakatlarning qulayligi va tartiblilikida namoyon bo'ladi. Yuqori malakali sportchilarda maxsus idroklar paydo bo'ladi: temp, tezlik hissi, maydon, suv, qor, snaryad, raqibni his qilish va boshqalar.

Harakat malakasining asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

1) Natijalarning ishonchiligi va barqarorligi. Qarshiliklar va halaqit beruvchi omillarga qaram bo'lmashligida.

Variativlik – harakat texnikasini charchash va musobaqalarning o'zgaruvchi holatlarida o'zgarishi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini va uning samaradorligini oshirishga qaratilgan asosiy usullaridan biri, bu mashq qilish jarayonida turli vositalar, usullar va yuklamalarni almashtirishdir, ya'ni variativlikdir.

5.2.2. Texnik tayyorgarlikning vazifalari va bosqichlari

Texnik tayyorgarlikning vazifalari

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi sportchiga musobaqalarda o'z qobiliyatidan maksimal darajada samarali foydalanishga imkon beradigan va ko'p yillik sport bilan shug'ullanish jarayonida texnik mahoratning doimiy ravishda takomillashtirilishini ta'minlaydigan musobaqa harakatlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

1. Sport turi texnikasini asosini tashkil etuvchi maxsus harakat va usullarni yuqori stabililigiga va ratsional variativligiga erishish .

2. Bazali texnikani o'rganilgan usullarni ketma-ket va maqsadga muvofiq samarali musobaqa faoliyatlariga aylantirmoq.

3. Harakat ishlari tuzilishini, dinamikasini, kinematika va sportchining individual morfo-funksional va neyropsixik o'ziga xosligini takomillashtirish.

4. Sportchining texnik harakatlarining ishonchiligi va natijaliligini ekstremal musobaqa sharoitlarida ko'tarish.

5. Sportchining texnik mahoratini sport amaliyoti va ilmiy-texnik progress yutuqlaridan kelib chiqib takomillashtirish.

Texnik mahoratni takomillashtirishning vositalari.

1. Musobaqa mashqlari.
2. Musobaqa mashqlarining trenirovka shakli.
3. Maxsus tayyorlov mashqlari.
4. Yordamchi mashqlar.
5. Maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar.

Texnik tayyorgarlikning bosqichlari

Sportning texnik mashqlarini o'rgatish jarayoni harakat mahoratini shakllantirish qonuniyatlari haqidagi umumiy qabul qilingan g'oyalarga asoslanadi. Biroq, texnik tayyorgarlikning vazifalari, vositalari va usullarini batafsil bayon qilish uchun mutaxassislar texnik tayyorgarlik jarayonini nisbatan mustaqil bosqichlarga bo'lishni taklif qilishadi.

Sportchilarning texnik mahoratini tiklanishi va takomillashuvi jarayoni bosqichlari:

1. Mashq bajarishga birinchi urinishlar. **Harakatga o'rgatishning birinchi tushunchasini paydo qilish** va harakat faoliyatini o'rganish uchun fikrlashni shakllantirish. Harakatning asosiy qismlarini shakllantirish.

O'rganish uchun yuqori motivatsion asosni rag'batlantiradigan shart-sharoitlarni yaratish kerak. Murabbiy barcha mumkin bo'lgan vizualizatsiyadan foydalangan holda harakat faoliyati texnikasi haqida eng to'liq tasavvurni yaratishi kerak. Texnikaning tafsilotlari va uni shakllantirish xususiyatlari hisobga olinmaydi, chunki bu vazifalarni hal qilishni murakkablashtirishi mumkin

2. **Boshlang'ich ko'nikmani shakllantirish** (tajriba orttirish, mashq bajarishni ongli nazorat qilish). Ortiqcha muskul zo'riqishini yo'qotish. Mashq bajarishda qismlarga bo'lib bajarish usuli. Musobaqa mashqlariga yo'naltiruvchi yordamchi mashqlarni bajarish. Avval sekin, keyin **tez** tempda bajariladi.

Bu bosqichda harakatning asosiy tuzilishi va umumiy ritmini bajarish qobiliyati shakllanadi. Uzoq tanaffuslardan ham, mashqni ortiqcha takrorlashdan ham qochish kerak. Yaxshiroq o'zlashtirishga turli vizualizatsiyalardan keng foydalanish yordam beradi.

3. Harakatlarni takomillashgan darajada bajarishni shakllantirish. Yaxlit mashqning ratsional texnikasini shakllantirish.

Bu bosqichda harakat faoliyatining tafsilotlari o'rganiladi, harakatning oqilona tuzilishi shakllanadi. Belgilangan xususiyatlarga muvofiq mashqni majburiy bajarish uchun sharoit yaratadigan turli xil texnik qurilmalardan foydalanish mumkin.

4. Malakani barqarorlashtirish. Mashqlarni avtomatlashgan rejimda bajarish (nazorat ong ostiga o'tadi). Harakat texnikasini mustahkamlash, barqarorlashtirish va avtomatizmgacha olib borish.

Bu bosqichda malakani avtomatlashtirish va barqarorlashtirish, asosan, standart va o'zgaruvchan sharoitlarda va charchoq fonida mashqni takrorlashlar orqali erishiladi. Malakani barqarorlashtirishning asosiy qoidalari:

a) malakani mustahkamlashning boshida mashqni bajarishga to'sqinlik qiluvchi omillarni istisno qilinadigan va uni amalga oshirishga yordam beradigan shart-sharoitlarni yaratish kerak;

b) zarur harakat parametrlariga mos ravishda mashqni takrorlash va sportchilar ularni mustaqil boshqarishni o'rganishiga sharoit yaratish kerak;

c) mahoratning mustahkamlanishi uning stereotipik ishlashiga aylanmasligi kerak;

d) asta-sekin barcha harakat parametrlari ushbu o'quv siklida rejalashtirilgan maqsadli foydalanishga yaqinlashadi

5. Variativ malakaga erishish va uni amalga oshirish. Texnik takomillashuvning maxsus idrokni paydo bo'lishidagi bosqichi (vaqtni, tempni sezish va boshqalar). Sportchida umumlashgan hissiyot harakatining yaxlit modelining va harakatni nazorat qila olish qobiliyatini rivojlantirish, harakatni boshqara olishning ahamiyatini chuqur tushunish va anglash.

Butun davr sportchi ma'lum bir harakat faoliyatini bajarayotganda davom etadi. Mashq qilish har xil sharoitlarda, shu jumladan raqobat sharoitida, sportchining turli funksional holatlarida amalga oshiriladi, mashg'ulotlarni individuallashtirish amalga oshiriladi. Harakat faoliyatining bajarilishini murakkablashtirishning turli usullari:

- boshlang'ich, oraliq va yakuniy pozitsiyalar, tayyorgarlik harakatlarining variantlarini murakkablashtirish va kengaytirish;

- harakatlarni bajarishning fazoviy chegaralarini cheklash yoki kengaytirish;

- harakatlarning vaqt intervallarini cheklash;
- vaqt va makonda orientatsiya shartlarining murakkablashishi;
- noodatiy sharoitlarda texnik harakatlarni bajarish;
- xayoliy raqib qarshiligining variantlari;
- hamkorlarning noadekvat munosabati

Akrobatik sakrashlarga o'rgatishda vositalarni, shartlarni murakkablashtirib qo'llash ketma - ketligi (V.N.Kuris, 1976).

1. Maksimal yengillashtirilgan shartlar - batutda universal belbog'l bilan. Sakrashni alohida elementdek o'rganish.
2. Tramlinda universal belbog'l bilan.
3. Batut (yordamsiz).
4. Trampolin (yordamsiz). Sakrash elementlarini birlashtirib o'rganish.
5. Sirg'aluvchi universal belbog'l bilan elastik yo'lakcha.
6. Elastik yo'lakcha. Sakrash mashqini yaxlit o'rganish.
7. Qattiq yo'lakcha. Avvalgi elementlarni takomillashtirish.
8. Gilam. Mashqni yaxlit takomillashtirish.

1-jadval

Basketboldagi texnik harakatlar

Bo'limlar	Hujum texnikasi		Himoya texnikasi	
Guruhlar	harakatlanish texnikasi	to'pni egallash texnikasi	harakatlanish texnikasi	to'pni egallab olish texnikasi va qarshi harakatlar
Usullar	burulishlar, to'xtashlar, sakrashlar, yugurish, yurish	to'pni olib yurish, igr'itish, oshirish, ushlab olish	burulishlar, sakrashlar, to'xtashlar, yugurish, yurish, turish	qaytgan to'pni olish, ushlab olish, to'sish, qaytarish, chiqarib yuborish
Imkoniyat				
Har – xillilik				
Bajarish shartlari				

Yugurish texnikasidagi har xillik, oyoqni oldinga chiqarish amplitudasi, sonni ko'tarilish burchagi, tovonni qo'yish (tovon, katta

barmoq, oyoqni tashqi tomoni, yurishning markaziy chizig'idan va boshqa), deqsinish kuchi, boldimi orqaga siltanishini kattaligi, tanani egilishi, qo'llarni harakati, boshni turishi, ishlayotgan muskullarning tarangligi va bo'shashish darajasi, ishlayotgan mushaklarning tarangligi va bo'shashish darajasi va boshqalar bilan aniqlanadi. 1 va 2-jadvalda basketboldagi, xokkeydagi texnik harakatlar ko'rsatilgan.

2-jadval

Xokkeydagi texnik harakatlar

Bo'limlar	Hujum texnikasi	Himoya texnikasi
Jamoaviy	Hujum, qarshi hujum, pozitsion hujum	Hujum zonasida, markazda, himoya zonasida
Guruhli	2-3 o'yinchini o'zaro harakati, taktik kombinatsiyalar	Straxovka, darvozabon bilan uyg'unlikda, himoyaga qo'shilish va himoyalash
Individual	Tez hujumga o'tish (yorib o'tish)	Pressing

Texnik tayyorgarlikning nazorati.

Sportni har xil turlaridagi texnik tayyorgarlikning nazorati o'ziga xos. Texnik mahorat quyidagi mezonlar bo'yicha baholanadi.

1. Texnikaning hajmi – trenirovka mashg'ulotlarida egallangan va musobaqalarda qo'llaniladigan texnik usullar va harakatlarning umumiy soni.

2. Texnik usullarni musobaqa sharoitida qo'llanilishining samaradorligi va o'z vaqtidaligi.

3. Sportchi absolyut texnik tayyorgarligini dunyoning eng yaxshi sportchilarining etalon parametrlari bilan solishtirish.

4. Taqqoslovchi texnik tayyorgarlik – turli toifadagi sportchilarni solishtirib ko'rish.

5. Musobaqa sharoitlarida sportchining amalga oshirgan texnik tayyorgarligini harakat imkoniyatlar darajasi bilan taqqoslash.

6. Bajariayotgan usullarni tashqi va ichki chalg'ituvchi omillarga qarshi tura olishi va barqarorligi (tashqi omil: raqibni, sherikni, hakamlar, muxlislarni o'zini tutishi va hokazo; ichki muhit: charchash, jarohat, hayojonlanish omillari va boshqalar).

Sportchining texnik mahorati vizual belgilanadi, harakatlarning videoyozuvi tayyorlanib, so'ng harakatning yaxlitligi, texnikaning alohida elementlari analiz qilinadi va texnik mahoratning qiymati aniqlanadi.

Bosqichlik nazorat sport trenirovkasidagi, texnikadagi turli davr va bosqichlardagi o'zgarishlarni yaxlit suratini belgilaydi.

Joriy nazorat alohida fazalardagi, qismlardagi, mezosikl va mikrosikllar davomidagi harakat elementlarining o'zgarishlarni aniqlaydi.

Operativ nazorat alohida mashg'ulot va musobaqada jismoniy yuklamalarga bo'lgan shoshilinch reaksiyalar bilan bog'liq o'zgarishlarni aniqlaydi.

Harakatni bajarish texnikasi quyidagicha aniqlanadi: musobaqa qoidolari va ko'rsatkichlari, samaradorligi bilan. Texnika deganda harkatlaming biomexanik tuzulishi ko'zda tutilib, optimal va ratsional holda sport natijasiga erishishni maqsad qilib qo'yilishi tushuniladi.

Harakat texnikasini egallash jarayoni quyidagilar bilan bog'liq:

1. Miya qobig'i markazlarida mashqning tuzilishi suratini yaxlit yasamoq;

2. Ong nazorati ostida texnikani egallash tajribasini orttirish.

3. Ong nazorati ostida mashqlarni bajarishni avtomatlashishi darajasigacha tajribani takomillashtirish.

Sportchining texnik mahoratini egallashini nazorati samaradorlik va samarali harakatlarini biomexanik optimallasuvi ko'rsatkichlari orqali nazorat qilinadi.

Texnik tayyorgarlikni alohida ko'rib chiqish mumkin emas, u bir butunning tarkibiy qismi bo'lib, unda texnik yechimlar sportchining jismoniy, aqliy, taktik imkoniyatlari, shuningdek, sport harakati amalga oshiriladigan o'ziga xos atrof-muhit sharoitlari bilan chambarchas bog'liqdir.

5.3. Sportda taktik tayyorgarlik

Taktika - belgilangan musobaqa qoidolari doirasida musobaqa, o'yin, bellashuv o'tkazish san'ati. Asosiy taktik harakatlarga hujum (ataka) va himoya kiradi. Jamoaviy sport o'yinlarida taktika deganda raqib hujum qilganda himoyalanişda, to'p jamoa o'yinchisida bo'lganida esa hujum qilishdagi jamoaviy harakatlar tushuniladi.

Sportchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Agar texnik tayyorgarlik sportda bahs

yuritish vositalari bilan qurollantirsa, taktik tayyorgarlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin.

Taktikani egallash o'rgatish usullari bilan amalga oshiriladi: taktik sxemaning qiyofasini yaratmoq, raqibsiz standar sharoitda bajarish tajribasini egallash; taktik harakatning tajribasini ko'p marta raqib qarshiligi va to'siqlar mavjudligida takomillashtirish.

Taktik harakatlar san'atini o'zlashtirishning murakkabligi vaqt yetishmasligi, sheriklar va raqiblar tomonidan doimiy o'zgarib turadigan vaziyat, harakatlarni cheklaydigan qoidalaridan iborat.

Sportchilarning taktik tayyorgarlik darajasi ularning sport taktikasi vositalari (texnik uslub va ularni amalga oshirish usullari), uning turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) va shakllari (individual, guruh, jamoa)ni egallashlariga bog'liq.

Taktik tayyorgarlik tarkibida taktik bilim, ko'nikma va qobiliyatlar kabi tushunchalar ajralib turishi kerak.

Taktik bilimlar - sport taktikasining vosita, tur va shakllari hamda ularni mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi g'oyalar majmuidir.

Taktik qobiliyatlar - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning harakatlarini taktik bilimlarga asoslangan holda aks ettiradi. Raqib rejalarini taxmin qilish/ochish, musobaqa kurashining rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilish, o'z taktikasini o'zgartirish va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin.

Taktik ko'nikmalar - taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyalari o'rganiladi. Taktik qobiliyatlar doim o'ziga xos musobaqa yoki mashg'ulot vaziyatida to'liq, yakuniy taktik harakat shaklida paydo bo'ladi.

Taktik tafakkur - vaqt tanqisligi va ruhiy zo'riqish sharoitida sport faoliyati jarayonida sportchining bevosita aniq taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan fikri.

Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish quyidagi vazifalarni hal qilishni o'z ichiga oladi:

- kurashning yaxlit ko'rinishini yaratish;
- musobaqa kurashi individual uslubni shakllantirish;
- raqibning xususiyatlari, ekologik sharoit, hakamlik, musobaqa holati, o'z holati va boshqalarni hisobga olgan holda munosib texnika va harakatlar tufayli qabul qilingan qarorlarning hal qiluvchi va o'z vaqtida bajarilishi.

Taktik fikrlashni takomillashtirish jarayonida sportchi quyidagi qobiliyatlarni rivojlantirishi kerak: musobaqa holatini tez idrok etish, yetarlicha tushunish, tahlil qilish, baholash va mavjud vaziyat va uning tayyorgarlik darajasi va uning tezkor holatiga muvofiq qaror qabul qilish; raqib harakatlarini kutish; o'z harakatlarini musobaqa maqsadlari va muayyan musobaqa holatiga mos ravishda tashkil qilish.

Sportchining yuqori taktik mahorati texnik, jismoniy va ruhiy jihatdan yaxshi darajada bo'lishiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning ikki turi mavjud: umumiy va maxsus.

Umumiy taktik tayyorgarlik tanlagan sport turi bo'yicha sport musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan bilim va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Maxsus taktik tayyorgarlik aniq musobaqalarda va aniq raqibga qarshi muvaffaqiyatli ishlashda zarur bo'lgan bilim va taktik harakatlarni o'zlashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning o'ziga xos vositalari - maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarishning taktik shakllari, taktik mashqlar deb ataladi. Ularni boshqa mashg'ulot mashqlaridan ajratib turadigan narsa bu:

- mashqlarni bajarishda o'rganish birinchi navbatda, taktik vazifalarni hal etishga qaratiladi;

- mashqlarda kurashning alohida taktik texnikasi va vaziyatlari amalda modellashtiriladi;

- zarur hollarda musobaqaning tashqi shartlari ham modellashtiriladi.

Taktik fikrlashni takomillashtirishning asosiy o'ziga xos usuli ham real, ham shartli raqiblar bilan mashq qilish usulidir.

Taktik tayyorgarlik vazifalarini hal etish uchun sport taktikasini shakllantirishga doir mashqlar tizimi va uslubiy yondashuvlar, shu jumladan, quyidagi tarkibiy qismlar tavsiya etiladi (L.P. Matveyev):

1) kuchlarni taqsimlashning ratsional variantlarini ishlab chiqish uchun qulay sharoit yaratish;

2) taktik ko'nikmalarni mustahkamlashda optimal taktik rejani amalga oshirishni murakkablashtiruvchi sharoitlar yaratish (noodatiy sharoitlarda vazifalarni bajarish, qo'shimcha aralashuv kiritish);

3) harakatlarning makon-vaqt, dinamik xususiyatlarida sezilarli o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan taktik sxemani saqlash yoki aksincha, qo'shimcha signal yoki keskin o'zgargan vaziyat bilan bog'liq holda taktikaning kutilmagan o'zgarishi;

4) muhim va doimiy progressiv charchash sharoitida ishlashda optimal taktik sxemani amalga oshirish zaruriyati.

Sport taktikasi asoslarini o'rganish va takomillashtirish bilan bir qatorda:

- sport taktikasi qonunlari, uning samarali shakllari haqidagi bilimlarni doimiy to'ldirish va chuqurlashtirish;

- sport raqiblari haqida tizimli "razvedka" (ma'lumot yig'ish), taktik rejalar ishlab chiqish;

- sport-taktik mahorat va ko'nikmalar, sxemalar va boshqalarni yangilash va chuqurlashtirish;

- taktik fikrlashni tarbiyalash.

Sport mashg'ulotlari mazmunining amaliy bo'limi sifatida taktik tayyorgarlik eng avvalo, asosiy musobaqalardan oldingi bosqichlarda, asosiy musobaqalar oralig'idagi bosqichlarda to'liq taqdim etiladi.

5.3.1. Sportda strategiya va taktika turlari

Strategiya (yunoncha *Strategin* < *stratos* – qo'shin + *agx* – boshqaraman) – jang olib borishning yuqori san'ati; asosiy yo'nalish; bir yil (sport mavsumi) va undan ortiq muddatga sport musobaqalariga tayyorlash, rejalashtirish va o'tkazish nazariyasi va amaliyoti masalalari majmui; ilmiy bashorat qilish asosida mavsumning asosiy maqsadiga erishishni rejalashtirish san'ati.

Taktika (yunoncha – *taktika*) – o'yinni musobaqani tayyorgarligi va olib borishning nazariyasi va amaliyotining bir qismi; hulqi, niyati, sportchining harakatlari va ularning jamoa bilan kelishilgani, o'ylangan

rejaning maxfiyligi, muhim mo'ljalga erishishning joriy vazifasi – musobaqada g'alaba qozonish.

Taktik tayyorgarlik - musobaqa faoliyati jarayonida ahslashishning oqilona usullarini o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Sportchining yuqori taktik mahorati tayyorgarlikning texnik, jismoniy, ruhiy jihatlarining yaxshi darajasiga asoslanadi. Sport va taktik mahoratning asosini taktik bilim, ko'nikma, malaka va taktik fikrlash sifati tashkil etadi.

Taktik bilimlar - sport taktikasi vositalari, tamoyillari, turlari va shakllari hamda ularni tanlangan sport turining mashg'ulot va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi tasavvurlar majmui.

Taktik ko'nikmalar - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning taktik bilimlar asosidagi harakatlarini aks ettiradi. Raqibning niyatlarini ochib bera olish, musobaqalashishning rivojlanish jarayonini oldindan ko'ra bilish, o'z taktikasini o'zgartirish va hokazolarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Taktik malakalar – o'rganilgan taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyasi.

Taktik fikrlash - bu sportchining vaqt tanqisligi va ruhiy zo'riqish sharoitida sport faoliyati jarayonida bevosita aniq taktik muammolarni hal qilishga qaratilgan fikrlashidir.

Sportda strategiya va taktikaning quyidagi turlari farqlanadi.

1. Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy maqsadi (strategiyasi) – olimpiya chempionini tarbiyalash, bunda taktik vazifalarni hal qilish kerak. Tayyorgarlikni ketma-ket bosqichlarini o'tish.

2. Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy maqsadi (strategiyasi) – normativlarni bajarish va trenirovkani keyingi bosqichiga o'tish.

3. Sport mavsumining strategiyasi – tayyorgarlik ko'rish va mavsumning asosiy musobaqasini yutish, taktik vazifalarni bajarib – saralash musobaqalaridan o'tib, musobaqalar finalida qatnashish.

4. Sportchilar va jamoalarning taktik harakatlari (musobaqagacha, musobaqa vaqtida va musobaqadan keyin).

5. Murabbiyning taktik harakatlari (musobaqagacha, musobaqa vaqtida va musobaqadan keyin).

6. Jamoa vakilining musobaqalardagi taktik harakatlari.

Musobaqalargacha bo'lgan taktik harakatlar.

Musobaqalargacha bo'lgan taktik harakatlar raqib haqidagi ma'lumotni qo'lga kiritish va uni o'rganishga, o'zining tayyorgarligi haqidagi ma'lumotlarni yashirish, raqibga o'zining imkoniyatlari va maqsadi to'g'risida noto'g'ri ma'lumotlarni berish.

Sportchining musobaqa paytidagi taktik harakatlari.

Sportchining taktik tayyorgarligi quyidagilarga bog'liq:

1) sport taktikasi vositalarini egallash (texnik usullar va ularni bajarish yo'llari);

2) turi (hujum, himoya, qarshi hujum);

3) shakli (individual, guruh, jamoa);

4) raqibning va jamoaning taktikasini hisobga olish;

5) musobaqalashuv davomida taktikani o'zgarishi;

6) taktik tayyorgarlikning texnik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarligi bilan aloqasi;

7) jamoadoshlarning guruh va jamoa harakatlarida o'zaro harakatlanishi, tushunish, improvizatsiyalar, qarorlarning nostandartligi, musobaqa holatidan zavqlanish va joy-vaqt pozitsiyasini himoya va hujumda aniq tanlash.

Taktik tayyorgarlikning yo'nalishlari.

1. Sport taktikasining negizini va asosiy nazariy-uslubiy holatlarini o'rganish. Sport taktikasining umumiy holatlarini o'rganish. Tanlangan sport turining taktikasini o'zlashtirish. Hakamlik qoidalari va musobaqa nizomlari. O'xshash sport turlarini taktikasini o'ziga xosligi. Kuchli sportchilarning taktikalari. Konsepsiyani (mohiyatni) individual taktika bilan ishlab chiqish usullari.

Sport taktikasi – musobaqa holatini baholashning usullarini egallash va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, texnik usullarning tanlanishini samaraliroqlarining mos kelishi. Raqib va sheriklarning tayyorgarligini darajasini qiyosiy baholash.

Taktika haqidagi bilimlarni manbai maxsus adabiyot, ma'ruza, suhbat, tushuntirish, musobaqalarni ko'rish, kinofilm va videoyozuvlar, ulrani muhokama va analiz qilish. Olingan nazariy bilimlarni musobaqa faoliyatini shaxsiy tajriba bilan mustahakamlash.

2. Trenirovkada asosiy taktik harakatlarning asosiy elementlari, usul va variantlarni egallash, ularni musobaqalarning turli variant holatlari modellashtiradi.

Taktik harakatlarni egallashning vosita va usullari sport turining xususiyati bilan bog'liq. Sportning siklik turlarida asosiy taktik tayyorgarlik musobaqa masofasini o'tish bilan bog'langan. Sport o'yinlarida ancha murakkabroq, tayyorlov, hujum va himoyadagi doimo o'zgarib turuvchi taktika. Yakkakurashlarda (kurash, boks va boshqalar) taktika raqibni o'zini tutishiga qarab mos bo'lishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning ketma-ketligi.

1. **Raqibsiz trenirovka** – texnik harakatlarning asosini, harakatlarni, imitasiya mashqlarini turli holatlardagi mos kelishi.

2. **Shartli raqib bilan** yordamchi snaryadlarda, moslashtirilgan uskunalarda (nishon, trenajer, model va shartli raqib dasturida), musobaqa faoliyatini modellashtirish.

3. **Sherik bilan trenirovka** (sparring) – musobaqa faoliyatini taktikasini egallashning asosiy usuli. Sportchining taktik sifatlarini rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, harakatlarni boshlashni, vaqtini bilishni ishlab chiqishga, sherik bilan munosabatda bo'lganda harakatlarni yo'naltirilganligi va ongli harakat qilishni rivojlanishiga ta'sir etadi.

4. **Raqib bilan bo'ladigan trenirovka** ichki va o'rtoqlik musobaqalarida, qachonki, harakatlar taktikasi qayta ishlanganda ko'rilayotgan musobaqa holatini hisobga olib uni yaxshi rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlikka eng ko'p vaqt tayyorlov va musobaqa davrining, trenirovkaning yillik siklida ajratiladi. Tayyorlov davrining birinchi bosqichida taktikaning alohida elementlari takomillashadi, musobaqa davrida taktik harakatlarning variantlari takomillashadi.

5. **Ishlov berilgan taktik harakatlarni qo'llash tajribasini** turli darajadagi musobaqalarda taktik fikrlashni va mahoratni oltirish.

Sport taktikasi tizimini paydo bo'lishi.

1. Taktikani yengillashgan yoki standart sharoitlarda egallash (lider ortidan yugurish, ahvol haqida axborot, maxsus shartli chegaralanishlar).

2. Taktikani qiyinlashtirilgan sharoitlarda to'sqinliklar kiritib takomillashtirish.

3. Taktik harakatlarning variantligini signal bo'yicha yoki raqibning o'zini tutishi bo'yicha takomillashtirish (jang su'ratini o'zgartirish, himoya yoki hujumda o'yin taktikasi, total pressing).

4. Musobaqa faoliyatini charchoq kuchayib borayotganda taktikani o'zgartirish.

Taktik fikrlashni takomillashtirish va taktik tayyorgarlikni amalga oshirish.

1. Qabul qilishni tezligini, adekvantlikni anglash va musobaqa holatlarini tahlil qilishni rivojlantirish.

2. Holatni baholash tezligi, aniqligi va to'g'ri (optimal) qaror qabul qilish.

3. Raqib va jamoadagi sheriklarning harakatlarini oldindan bilishni rivojlantirish.

4. O'z harakatlarini musobaqa maqsadlari va konkret musobaqa holati bilan reflektor aks ettirish.

Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish uchun raqib va sherik haqidagi ma'lumotni o'rganish:

1) jismoniy tayyorgarlik haqidagi ma'lumotlarni o'rganish;

2) musobaqalarni olib borishning taktik – texnik usullarini o'rganish;

3) musobaqa sharoitlari yaxshi yomon bo'lganida o'zini tuta bilishning o'ziga xosligini o'rganish;

4) shaxs va ahloqiy-irodaviy sifatlari haqida ma'lumot to'plash.

Raqib to'g'risida yig'ilgan ma'lumotlar asosida qarshi hujum harakatlarini qayta ishlash va turli holatlarda o'z taktikasini o'tkazishni, sparring – sherik kelgusi raqib usulida kurash olib borayotganida tahlil qilish.

Raqib taktikasini o'rganish uchun:

1. Raqib haqida ma'lumotlarga ega bo'lganlar bilan suhbat.

2. Raqibning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqalarini ko'rib chiqish.

3. Raqibni taktik va texnik vositalarini tahlil qilish, taktik harakatlarning "kuchsiz" va "kuchli" tomonlarini aniqlash. Qarshi usullarni ishlab chiqish.

4. Joyni, vaqtni, sharoitni, ob-havoni, musobaqa qatnashchilari tarkibini, hakamlar toifasini, sport anjomlarini va qurilmalari holatini hisobga olish.

5.3.2. Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish

1. Musobaqa yoki bahs haqida yaxlit tushuncha hosil qilish:
 - o sportchi o'zining texnik-taktik tayyorgarligi va imkoniyatini bilish (kamchiliklar va yutuqlar);
 - o ziyraklik, raqibning tayyorlov harakatlarini vaqtida bilish;
 - o raqibning qo'qisdan qiladigan harakatlariga tayyor turish;
 - o raqibdan tayyorgarlik va usulni boshlash vaqtini yashira olish;
 - o aql bilan tavakkal qilish, taktik usullarning har xil variantlari;
 - o musobaqa boshlanguncha razminka o'tkaza olish, musobaqa paytida ruhiy holatini boshqara olish;
 - o raqibning texnik harakatlariga qarshi tura olish;
 - o musobaqa taktikasi ruhiyatining o'ziga xosligini tushuna olish;
 - o musobaqalarga tayyorgarlik va ishtirok etish haqida aniq tushunchaga ega bo'lish;
 - o g'alabaga erishishning aniq imkoniyatlari haqida bilish;
 2. Musobaqa kurashini olib borishning individual usulini shakllantirish.
 3. Raqib harakatini sharoitini, hakamlarni, musobaqa holatini hisobga olgan holda o'z vaqtida taktik hal etish.
- Murabbiy taktikasi:** sportchini yo'naltirish, musobaqada hosil bo'layotgan holatga qarab bahs taktikasi suratini o'zgartirish.
- Musobaqa taktikasi:** asosiy vazifa – zarur ochkolar to'plab, final musobaqalariga chiqish; bunda taktik jihatdan ma'qullangan bahslarda yutqazib, kerakli jamoa ("qulay raqib") guruhga o'mashish va turnining finalida hal qiluvchi musobaqasiga kuchni asrash.

Yugurish distansiyalaridagi taktik variantlar.

"Yutuq uchun yugurish", "natijaga yugurish", masofaning ikkinchi yarmida tezlikni oshirish, uzun spurt, qisqa spurt, tezkor tezlashish, liderlik, liderlikdagi tezlashish, kutib turish va kutulmagandagi spurt, rivok bilan oldinlash va tezlashishlar.

Sportning asiklik turlarida taktik variantlar.

Og'ir atletika: buyurtirilgan og'irlik bilan birinchi va keyingi urinishlarni o'zgartirib turish. Balandlikka sakrash: birinchi va keyingi urinishlarni buyurtirilgan balandlik bilan o'zgartirib turish. Uzunlikka sakrash: birinchi kuchli sakrash, sakrash uzunligini oshirib borish. Boks, basketbol, futbol texnikasi 3, 4, 5 va 6-jadvallarda berilgan.

Taktik tayyorgarlikning nazorati.

Taktik mahoratning nazorati quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha amalga oshiriladi:

- 1) umumiy hajm bilan (trenirovka yoki musobaqalar sharoitida foydalaniladigan taktik yurish va variantlar soni);
- 2) taktikaning har tomonlamaligi, qachonki hujum, himoya, straxovka va boshqa harakat va usullarning har xilligi bilan tavsiflanadi;
- 3) ijobiy natija olish imkonini bergan texnik – taktik usullar va harakatlarning soni bilan ifodalanadigan ratsional texnika (gol urish, zarba, ochko olish va hokazo);
- 4) taktikaning samaradorligi sportchi tomonidan yoki jamoa tomonidan qo'llanilgan texnik-taktik harakatlarning g'alabaga olib kelgan natijalari bilan aniqlanadi.

Taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich nazorat qilish mavsum davomida individual sportchilar yoki jamoalarning mahoratini shakllantirish asoslarini kuzatib boradi.

Joriy nazorat alohida musobaqalarda, startlarda, o'yinlarda, ko'p kunlik musobaqalar yoki turnirlar sharoitida taktikani baholaydi.

Operativ nazorat trenirovka yoki musobaqa jarayonidagi taktik mahoratni baholaydi.

Boksdagi taktik harakatlar

Bularga razvedka, aldamchi va manevr harakatlari kiradi. Hujum harakatlari tayyorgarlik harakatlari va bevosita hujumlardan iborat. Ular hujum va qarshi hujumga ko'p qirrali tayyorgarlikni, turli masofalarga hujum qilish, qarshi va javob zarbalarini o'z ichiga oladi.

Basketbolda taktik harakatlar

Bo'lim (shakl)	Razvedka jangi	Hujum	Himoya
Harakatlar guruhi	tayyorlov, hujumkor, himoyaviy	hujumkor, "birinchi raqam bo'lib ishlash", "tempovik", "texnar", "pancher"	himoyalanishlar. "ikkinchi raqam bo'lib ishlash", "raqibni charchatish"
Usullar	razvedka, chalg'ituvchi, manevr	kutilmagan hujum, yolg'on hujum, qarshi hujum	jang masofasini o'zgartirish bilan, "bosim ostida", chekinish bilan
Vositalar	masofali manevr, frontal manevr,	yakka, ikkitalik, seriyali, har xil qo'ldan(chap va o'ng) boshlanishi va tugashi	yopiq himoya, zarbdan qochish, "mayatnik"
Texnik usullar			

Himoya va hujum taktikasi

Bo'lim	Himoya taktikasi (himoyalanish)		
Guruh	individual	guruhli	jamoaviy
Turlar	o'yinchiga qarshi to'p bilan va to'psiz harakatlar		yoyilib ketgan, jamlangan
Usullar	savatga bo'layotgan hujumga qarshi harakatlar, to'pni o'ynashga, bo'sh joyga chiqishga, to'pni egallashga qarshi harakatlar		zonalar bo'yicha pressing, shaxsiy pressing aralash himoya
variantlar			

Bo'lim	Hujum taktikasi(hujumlar)		
Guruhlar	individual	guruhli	jamoali
Turlar	to'p va to'psiz harakatlar	juftlikda, uchlikda	pozision yoki tezkor
Usullar	hujum, o'ynash, chalg'itish yoki to'pni olish	kesib o'tish, boshqarish, to'pni oshir va ochil; ikkita o'yinchini yo'naltirmoq, ikkitali to'siq, kichik sakkizlik, uchlik	o'rtadagi o'yinchisiz, o'rtadagi o'yinchi orqali, ketma-ket yorib o'tish, tezda vorib o'tish
variantlar			

Basketbol – bu aniq hujum taktikasiga ega o'yin. Basketbolda himoyalanişdan ko'ra muvaffaqiyatli hujum qilish osonroq. Bu o'yin hujumdan himoyaga va aksincha himoyadan hujumga tez o'tish bilan tavsiflanadi.

Yana bir xarakterli jihati shundaki, barcha 5 basketbolchi ham hujumda, ham himoyada ishtirok etadi. O'yinchilarning har biri hujumchi va himoyachi sifatida yaxshi o'ynashi kerak.

Futbolda taktik harakatlar

Futboldagi texnik-taktik harakatlar o'yinchilarning maydonda bajaryotgan ishlarining umumiy ko'rsatkichidir: paslar, yakka kurashlar, to'pni egallab olish, to'xtatishlar, zarbalar va boshqalar. Futbol taktikasi hujum va himoyadagi individual, guruhli, jamoaviy harakatlardan iborat bo'lib, raqibning o'yin darajasi va uning o'yin xususiyatlarini, maydon holatini, iqlim sharoitini va boshqalarni hisobga olgan holda jamoa oldidagi vazifalarni hal qilish imkonini beradi. Taktik o'yin tizimlari - jamoaviy harakatlarni tashkil etish bo'lib, ular futbolchilarni o'yin funksiyalari va individual qobiliyatlariga muvofiq maydonga muntazam ravishda joylashtirishdan iborat: darvozabon, himoyachilar, yarim himoyachilar, hujumchilar.

5-jadval

Futbolda taktik harakatlar(hujum)

Bo'lim	Hujum taktikasi		
	Individual	Guruhli	Jamoaviy
Guruh	darvozabon, o'yinchi harakatlari	kombinasiyalar	tizimlar
Turlar	to'p bilan, to'psiz	standart holatlarda, o'yin epizodlarida	1+4+1+2, 1+4+4+2, 1+4+1+3+2,
Harakatlar	darvozabonning otilishi, "ochilish", raqibni chalg'itish	to'pni o'yinga kiritish, jarima to'pi, erkin to'p, burchak to'pi, juftlikda, uchlikda, darvozabon bilan birgalikda	tezkor hujum, asta- sekin hujum
Usullar	to'xtatish, zarba, to'pni olib yurish, to'pni irtg'itish, aldab o'tish, fintlar, yugurish, yurish, sakrashlar	uzatish, "devor", to'pni o'tkazib yuborish, joy almashtirish	markaz bo'yicha, maydonning butun eni bo'yicha, qanotlar bo'yicha

Futbolda taktik harakatlar(himoya)

Bo'lim	Himoya taktikasi		
	Individual	Guruh	Jamoaviy
Guruh	taktik harakatlar	kombinasiyalarga qarshi harakatlar	tizimlar
Turlar	o'yinchiga qarshi to'p bilan, o'yinchiga qarshi to'psiz		1+4+4+2, 1+4+3+1+2, 1+4+1+3+2
Harakatlar	ushlab olish, berkitish, to'pni olib qo'yish, oshirishlarga qarshi harakatlar, zarba va olib yurishga qarshi harakatlar	straxovka, devor qurish, sun'iy "o'yindan tashqari holatni" yuzaga keltirish, darvozabon bilan birgalikda	tezkor hujumga qarshi, asta-sekin hujumga qarshi
Usullar			shaxsiy, aralash, zonali

Strategiyani farqi – harakatning istiqbolli rejasi va mavsumning asosiy vazifalarini yoki jamoaning taktik harakatlarini, murabbiy va jamoa vakilini taktik harakatlari bilan farqlanadi (jamoalar sardori, klub, sport turi federasiyasining, Milliy Olimpiya qo'mitasini).

Umuman olganda sport taktikasi – sportchining musobaqa paytida o'zini tuta olishi.

Taktik harakatlar deganda: 1) texnikani o'z vaqtida qo'llash qobiliyati; 2) musobaqa yoki turnirning butun muddati davomida o'z kuchlarini taqsimlash qobiliyati; 3) raqobatning samarali uslubini tanlash qobiliyati; 4) raqibning texnik niyatini ochish va oldini olish qobiliyati; 5) sherikning niyatini o'z vaqtida tushunish va u bilan kelishilgan holda qo'shma harakatni amalga oshirish qobiliyati. Umuman olganda, sport taktikasi - bu sportchining musobaqa paytidagi xatti-harakati (harakat uslubi).

Musobaqani olib borishning taktik mahoratiga o'rgatish quyidagi tartibda olib boriladi:

- 1) jamoaning va undagi har bir sportchining harakatining su'rati (sxeması) haqida umumiy tushuncha hosil qilish;
- 2) raqibning qarshiligi taktik harakatning tajribasini olib borish;

3) raqibning qarshiligi bilan taktik harakatlarning tajribasini olib borish;

Taktik tayyorgarlik nazorati umumiy hajm bilan musobaqa sharoitida qo'llanilayotgan taktik harakatlarning ratsionalligi va effektivligi bilan baholanadi.

5.4. Sport tayyorgarligi jarayonida psixologik tayyorgarlik

Sportchining oliy nerv faoliyatini jarayonini boshqara olishi, ruhiy sifatning rivojlanishi darajasida ko'rinadi (irodaviy va maxsus sifatlar, halaqit beruvchi omillarga qarshi tura olish, diqqatni konsentrasiya qila olish, hodisalar bilan zavqlanish).

Sportchining ruhiy sifatlarini tayyorgarligi strukturasida ikkita mustaqil va o'zaro bog'liq tomonlari ajralib turadi: irodaviy va maxsus ruhiy tayyorgarlik.

Ruhiy sifatlarini tayyorlash tizimi sportchining ruhiy sifatlarini boshqarish va rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ruhiy tayyorgarlikka ruhiy jarayonlar, psixologiyada qo'llaniladigan vosita va usullar haqidagi bilimlarga o'rgatish kiradi.

Psixika (yunoncha psychics - ruhiy) – 1) miya faoliyati: atrof muhit haqida ma'lumotni qabul qilish, ushbu ma'lumotni qayta tuzish, qaror qabul qilish va adekvat hulq; 2) inson faoliyatining ruhiy sferasi o'z ichiga quyidagi tushunchalarni kiritadi: madaniyat, ahloq, etika, estetika, hulq - atvor.

Psixologiya - insonning oliy nerv faoliyatining normal faoliyat ko'rsatish qonuniyatlarini o'rganadigan fan: idrok, xatti-harakat va qobiliyat.

Psixiatriya – inson oliy nerv faoliyatining funksional o'zgarishlarini o'rganuvchi fan: aqliy zaiflik, maniya, fobiya va boshqalar.

Ruhiy tayyorgarlik - bu sportchilarning mashg'ulot faoliyatini muvaffaqiyatli yakunlash, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishonchli ishlash uchun zarur bo'lgan shaxsiy fazilatlari va ruhiy fazilatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llaniladigan psixologik-pedagogik ta'sirlar tizimi.

Sportchining ruhiy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari.

1. Sport bilan shug'ullanishning motivatsiyasini shakllanishi.
2. Iroda sifatlarini tarbiyalash.
3. Ideomotor trenirovka.
4. Javob bera olish tezligini takomillashtirish.
5. Maxsuslashtirilgan ko'nikmalarni takomillashtirish.
6. Ruhiy zo'riqishni boshqara olish.
7. Emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqarish.
8. Sportchining start holatini boshqarish.
9. Stress holatlarida vaqt masshtabini o'zgartirish.
10. Ekstrapolyasiya.

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning nisbatan teng darajadagi muvaffaqiyatining hal qiluvchi omillaridan biri sportchining musobaqaga ruhiy tayyorgarligi bo'lib, u insonning ruhiy tayyorgarligi jarayonida shakllanadi.

Psixologik tayyorgarlik – bu mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli bajarish, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishonchli ishlash uchun zarur bo'lgan sportchilarning shaxs xususiyatlari va ruhiy fazilatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llaniladigan psixologik-pedagogik ta'sirlar tizimidir. Tayyorgarlikning bu turidagi mashg'ulotlar bir tomondan, jismoniy va texnik tayyorgarlikdan keng foydalanishda hissa qo'shadigan ruhiy holatini yaratishga yordam beradi, boshqa tomondan, musobaqaoldi va musobaqa omillarga (ishonchsizlik, mumkin bo'lgan mag'lubiyatdan qo'rqish, qattqlik, haddan tashqari keskin qo'zg'alish va hokazo) qarshi turishga imkon beradi.

Psixologik tayyorgarlik odatda, umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning mohiyati shundan iboratki, u sportchilarning tanlagan sport turida muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko'rishda zarur bo'lgan ruhiy vazifalari va sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga, har bir sportchining eng yuqori mahorat darajasiga erishishiga qaratilgan. Ushbu turdagi mashg'ulotlar, shuningdek, sport kurashining ekstremal sharoitlariga hissiy qarshilik ko'rsatish, asab va jismoniy ortiqcha oqibatlarini tezda bartaraf etish, uyqu rejimini o'z holicha

nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun ruhiy holatlarni faol o'z-o'zini tartibga solish usullarida ta'lim beradi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladi. Texnik va taktik tayyorgarlik bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Lekin sport mashg'ulotlaridan tashqarida ham sportchining ruhiy jarayonlari, holatlari, shaxs xususiyatlarini yaxshilash maqsadida mustaqil ravishda yoki kimningdir yordami bilan muayyan vazifalarni maxsus bajarganda amalga oshirilishi mumkin.

Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan, sportchining muayyan musobaqada ishtirok etishga psixologik tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik (A.S.Puni bo'yicha) sportchining qobiliyatiga bo'lgan ishonchi, maqsadga erishish uchun oxirigacha kurashish istagi, hissiy hayajonning optimal darajasi, turli xil noqulay tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan yuqori darajadagi barqarorlik, o'z harakatlari, his-tuyg'ularini, kurashning o'zgaruvchan sharoitlarida o'z xatti-harakatlarini o'z holicha nazorat qilish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari quyidagilardir: texnika va taktikani o'zlashtirishga yordam beradigan ruhiy fazilatlar va jarayonlar; musobaqalarda barqaror ishlashni ta'minlaydigan shaxs xususiyatlari; mashg'ulot va musobaqaning qiyin sharoitlarida yuqori samaradorlik va aqliy faoliyat; bu sharoitda namoyon bo'lgan barqaror ijobiy ruhiy holatlar (P.A.Rudik, N.A.Xudatov).

Texnikani o'zlashtirish va jismoniy harakatlarni nazorat qilishga yordam beradigan jarayonlar va fazilatlarga xususan, turli harakat parametrlarini nazorat qilish imkonini beruvchi nozik rivojlangan mushak sezgilari va hislari mavjud; vaqt, ritm, sur'at, masofaning "hislari"; makonda harakatlanish qobiliyati; yuqori rivojlangan diqqat sifatleri (konsentratsiya, kommutatsiya, tarqatish); mukammal ideomotor qobiliyatlari; operativ xotira; oddiy va murakkab reaksiyalarning tezligi va aniqligi (reaksiyalar, kommutatsiya, kutish va reaksiyalar). Muayyan fikrlash fazilatlarining rivojlanishi taktikani egallashga yordam beradi: raqiblarning harakatlari haqida kiruvchi ma'lumotlarni darhol tahlil qilish va vaziyatga adekvat qaror qabul qilish qobiliyati; fikrlashning moslashuvchanligi va boshqalar.

Ruhiy tayyorgarlikning umumiy va maxsus (muayyan musobaqalar uchun) bo'linishi juda shartlidir. Real hayotda mutaxassis musobaqadan ancha oldin zarur ruhiy holatni shakllantirish va musobaqa davomida bevosita sportchi xarakterini tarbiyalash masalalarini hal qilishi mumkin. Hammasi sportchining o'ziga xos sharoitlar, qo'yilgan vazifalar va o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq.

Ruhiy tayyorgarlikning mazmuni, uning qurilishi, vosita va usullari sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

5.4.1. Sport bilan shug'ullanishning motivatsiyasini shakllanishi

Motivatsiya - insonning oliy nerv faoliyati sohasida yuzaga keladigan ehtiyojlar; ular biologik, ijtimoiy, ma'naviy va o'z-o'zini rivojlantiruvchi motivatsiyalar sifatida farqlanadi.

Ko'p yillik mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida natijalar o'sib borayotgan va mazmuni yangiligi tufayli mashg'ulotlar qiziqarli bo'lganida, sportchining motivatsiyasi ancha yuqori bo'ladi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda trenirovkalar ko'p vaqt talab qiladi, yuklamalar organizm uchun eng baland ko'rsatkichga yaqinlashganda natijalar stabilashadi yoki vaqtincha o'smay qoladi va ruhiy zo'rliq holati paydo bo'ladi. Oqibatda sportchining mashg'ulotlarga qiziqishi yo'qoladi va u shug'ullanmay qo'yadi yoki sportning boshqa turiga o'tib ketadi. Sportga bo'lgan qiziqishning pasayishining asosi - mashg'ulot yuklarining stereotipi, mashqlarni bajarish uchun vazifalar va texnikalar stereotipi, monoton buyruqlarning aqliy stereotipi, sharhlar va mashg'ulotlar o'tkazish joyi.

Motivatsiya haqida gapirganda, bu sportchining shaxsiy xususiyatlarining namoyon bolishidan biri ekanligini ta'kidlash kerak. Yetakchi motivatsiya, xarakter kabi, bolalikdan boshlab, inson hayoti davomida shakllanadi.

Sportchining yuqori natijalar ko'rsatish uchun kuchli tayyorgarlikka bo'lgan **motivatsiyasini oshirish va saqlash chora - tadbirlari**.

1. Texnik-taktik, jismoniy va ruhiy sifatlarni rivojlantirish uchun murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalardagi yangilikni his etish.

2. Sportchini trenirovkani rejalashtirish ijodiy jarayoniga tortish, unda tashabbuskorlikni va yangi vositalarni faol izlashni, usullar va trenirovka mashg'ulotlarini yo'nalishini izlashni uyg'otish.

3. Trenirovka mashg'ulotlarida turli-tumanlik va yangiliklarni doimo ishtirok etishi, trenirovka o'tkazish joyini sheriklarni, vazifalarni, vosita va usullarni, musiqali o'tkazishni o'zgartirib turish.

4. Konkursdan tashqari oliygohlarga kirishni, sportchini davlat tomonidan uni ijtimoiy himoyalash, sport sovrinlari va mukofotlar bilan rag'batlantirish.

5. Vatanparvarlik, Vatanga muhabbat, sport klubiga, jamoasiga nisbatan hurmat va muhabbatni tarbiyalash.

6. Musobaqalar paytida turli shaharlar, davlatlar, xalqlar, ularning urf odatlari, udumlari va madaniyatlari bilan tanishish imkoniyatini paydo bo'lishi.

Yuqori malakali sportchilarning mashg'ulotlariga motivatsiyani **safarbar** qilish va qiziqishning namoyon bo'lishi quyidagilarga asoslanishi kerak:

- 1) harakat, texnik, taktik, ruhiy stereotiplarning o'chib ketishiga yo'l qo'ymaslik;
- 2) moddiy va ma'naviy qiziqtirish;

5.4.2. Irodaviy tayyorgarlik

Iroda - ongning faol tomoni bo'lib, aql bilan birgalikda insonni boshqaradi.

Iroda - 3 ta tarkibiy qismidan iborat:

- 1) o'rganuvchi - to'g'ri hal qilish;
- 2) emotsional - faoliyatning ahloqiy asosida o'zini ishlantirish olish;
- 3) bajaruvchi - ongli ravishda o'zini majbur qilish;

Irodaviy tayyorgarlik sportchining ruhiy tayyorgarligini eng muhim jihatlaridan biridir. U qiyinchiliklarni yengib o'tish va maqsadga erishish uchun ixtiyoriy sa'y-harakatlarni sarflash bilan bog'liq bo'lgan o'z xatti-harakati va faoliyatini shaxs tomonidan yuqori ongli ravishda o'zini o'zi boshqarish sifatida irodani shakllantirishga qaratilgan.

Sport o'z mohiyatiga ko'ra "ixtiyoriy faoliyat" bo'lib, unda sportchi doimo to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tadi. Demak, irodaviy sifatlarni rivojlantirish sportchiga musobaqalarda g'olib chiqishga yordam beribgina qolmay, balki shaxsning faoliyat sub'ekti sifatida kamol topishida ham muhim ahamiyatga ega.

Irodaviy tayyorgarlik jarayoni harakat faoliyatini irodaviy tartibga solishni takomillashtirishga qaratilgan. Maqsadga erishish yo'lida to'siqlar yoki qiyinchiliklar paydo bo'lganda, ixtiyoriy tartibga solish ongli ravishda yoqiladi va qarama-qarshiliklarni keltirib chiqaradi: "Kerak, lekin qila olmayman", "Xohlayman, lekin qila olmayman", "Kerak, lekin xohlamayman" va hokazo. Bunday vaziyatlarda energiyani qo'shimcha safarbar qilish zarur bo'lib, u ixtiyoriy harakatlar mexanizmiga muvofiq amalga oshiriladi, bu yerda asosiy rolni sportchining faolligini oshirishga, uni kerakli darajada ushlab turishga yordam beradigan og'zaki buyruqlar, ko'rsatmalar o'ynaydi. O'z-o'zini ixtiyoriy tartibga solish odatda sportchi organizmidagi zaxiralarni safarbar qilish bilan bog'liq.

Irodaviy tayyorgarlikning tuzilishi

Irodaviy sifatlarning tuzilishi har bir sport turidagi faoliyatning muayyan barqaror, obektiv sharoitlari bilan belgilanadi. Bu shartlar, eng avvalo, rivojlanishi ushbu sport turiga xos bo'lgan tosiqlarni yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan markaziy, yetakchi irodaviy sifatlarni, shuningdek, markaziylarini mustahkamlovchi sifatlarni belgilaydi. Turli sport turlari vakillarining irodaviy sifatlari tuzilishining xususiyatlarini aniqlashda uning asosini maqsad va vazifalarning ravshanligi, faoliyat va aniq harakatlarning muntazamligi, maqsadga erishish yo'lidagi harakat konsentratsiyasi bilan xarakterlanadigan maqsadga muvofiqlik tashkil etishi aniqlandi. Maqsadlilikni rivojlantirishning yuqori darajasi butun tuzilmaning mustahkamligini ta'minlaydi yoki aksincha.

1. Maqsadga intilish va maqsadga erishish kelajagini aniq ko'rsatish.
2. Qat'iylik va qo'rqmaslik, o'ylangan va o'z vaqtida chiqarilgan qarorga oqilona tavakkal qilishga bo'lgan moyillik.
3. Qat'iyatlik va shiddatlilik, organizmning funksional rezervlarini safarbar qila olish, maqsadga yetishda va qarshiliklarni yengishda ongni faollashtirish.

4. Matonatlik va o'zini tuta olish, aqlni tiniqligi, emotsional hayajonlanganda o'z firklarini va harakatlarini boshqara olish.

5. Mustaqillik va tashabbuskorlik, shaxsiy tashabbuskorlik va yangilik yaratuvchi.

Agar irodaviy tayyorgarlik texnik – taktik va jismoniy mahorat, natijalami o'sishi va musobaqalarda g'alabaga erishish bilan bog'liq bo'lsa, u muvaffaqiyatli bo'ladi.

Irodani tarbiyalashda quyidagilar hal etuvchi hisoblanadi

1. Oshib borayotgan qiyinchiliklarni yengib borishda sportchi faoliyatining yo'nalishini aniqlashi.

2. Yuqori natijalarga erishishga yo'nalish.

3. Trenirovka va musobaqa talablarining doimiy o'sib borishi.

Quyidagi omillar iroda sifatini tarbiyalash metodikasining amaliy asoslari hisoblanadi.

1. **Trenirovka dasturi va musobaqa ko'rsatmalarini doimiy va majburiy amalga oshirish.** Sport mehnatsevarligini, charchoqdan hursand bo'la olishni, mashg'ulotlarni tashkil etishni ishbilarmonlik bilan ishlab chiqish. Qiyinchiliklarni yengishda qunt, matonatni ishlab chiqish, boshlagan ishni oxiriga yetkazish, va'dani ustidan chiqa olish, murabbiyga ishonch va tanlangan tayyorgarlik usulini to'g'riligiga ishonish, ruhiy va jismoniy kuchlarni safarbar qila olish.

2. **Qo'shimcha qiyinchiliklarni tizimli kiritish:** qo'shimcha vazifa va trenirovka mashg'ulotlarini, trenirovka sharoitlarini murakkablashtirish, tavakkal qilishni darajasini oshirish, chalkashtiruvchi omillarni kiritilishi, musobaqa qoidalarini murakkablashtirish.

3. **Musobaqalar va musobaqa usullaridan foydalanish.** Metodik usullardan foydalanish:

- a) vazifani miqdoriy ko'rsatkichlariga qaratilgan musobaqalar;
- b) vazifani sifat ko'rsatkichlariga qaratilgan musobaqalar;
- c) murakkab va g'ayrioddiy sharoitlardagi musobaqalar;
- d) taqvim-reja doirasidagi musobaqalarda doimiy ishtirok etish;

4. **O'zini tarbiyalash funksiyasini izchil kuchaytishi.** O'zini bilish va sport faoliyatini asoslarini anglab borishda o'zini tarbiyalash funksiyasini izchil kuchayishi quyidagi komponentlarga asoslanib amalga oshadi.

- a) hayotning umumiy rejimiga qat'iy rioya qilish;
- b) trenirovka va musobaqa dasturini bajarish uchun o'zini ishlantirish va majbur qilish;
- c) hissiyotlar, ruhiy va umumiy holatni autogen trenirovka, rastional psixoterapiya va o'ziga ishonish yo'li bilan boshqarish;
- d) o'zini doimo nazorat qilish va sportchining kundaligi.

5. Sportchi madaniyatiga bo'lgan talablar: sportchining yuqori darajali ahloqi va etikasi, Vatanga muhabbat, sportchilar va murabbiylar oldida javobgarlikni his qilish, maqsadga erishish va maqsadning aniqligi, g'alabaga bo'lgan intilish, qunt-matonat va tirishqoqlik, qo'rqmaslik, qat'iylik.

Sportchini tarbiyalashning asosiy usuli ishlantirish, murabbiy va jamoadagi o'rtoqlarining shaxsiy namunasi.

6. Sportchining qoida va hulq normalariga rioya qilishi. Musobaqa qoidalariga qat'iy rioya qilish va murabbiy ko'rsatmalariga itoat qilish, raqib va hakamlarga hurmatda bo'lish, sport udumlarini bilish va bajara olish. Ahloq-odobning umumiy qoidalarini bilish va amal qilish, mehribonlik, haqqoniylik, sport sharafi, burch va o'zaro yordam.

Yuqori axloqli shaxsni tarbiyalash.

Sportda axloqiy tarbiya murakkab pedagogik jarayondir. Sportning shaxsga kuchli ta'sirining mohiyati asosan quyidagilardan iborat:

1. Amaliy, tashkiliy va g'oyaviy –siyosiy ishning yaxlitligi.
2. Sportchilarning ijobiy ahloqiy tajribasini maqsadga muvofiq tashkil etish.
3. Sport jamoasining birdamligi, hayot va faoliyatdagi yaxshi ta'sir ko'rsatadigan muhit.
4. Jamoa sardori va murabbiyning avtoriteti.

Sport odamni yangi, notanish va g'ayrioddiy mashqlarni qayta-qayta bajarishda, jismoniy faollikni yengishda qat'iyat talab qiladigan sharoitlarga qo'yadi. Mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish jarayonida sportchining xulq-atvori uning axloqiy munosabatlari, shaxsiy fazilatlarining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi.

5.4.3. Ideomotor trenirovka

Ideomotor so'zi yunoncha "idea" (g'oya, tasavvur) va lotincha "motor" (harakat) so'zlaridan tarkib topgan bo'lib, "tasavvur orqali harakatni uyg'otish" degan lug'aviy ma'noga ega.

Ideomotor trenirovka — bu harakatlarni ongda tasavvur qilish orqali ularni o'zlashtirish va yaxshilashga qaratilgan psixo-fiziologik usul. Bunda sportchi yoki shaxs haqiqiy harakatni bajarmasdan, uni xayolan tasavvur qiladi. Ushbu metod sportda, rehabilitatsiyada va psixologik tayyorgarlikda qo'llaniladi.

Asosiy tamoyillari:

- harakatlar haqida aniq tasavvurga ega bo'lish;
- maksimal diqqat va tafakkur yordamida harakat jarayonini his qilish;
- muskullarning yengil faollashuvi (mikroharakatlar);
- ko'nikmalarni shakllantirish va avtomatlashtirishga yordam berish.

Shu bilan birga, vaqtinchalik sezgilar (davomiylik tajribasi bilan bog'liq) haqiqiy harakatga nisbatan siqilgan, qisqartirilgan shaklda boshdan kechirilishi mumkin. Ideomotor mashg'ulotlar vizualizatsiyani o'z ichiga oladi, lekin u bilan cheklanmaydi, butun tana sezgilari majmuasidan foydalanadi. Haqiqiy bajarilgan harakat ko'nikmalarini faol ifodalash ularni o'zlashtirishga, mustahkamlashga, tuzatishga, shuningdek, takomillashtirishni tezlashtirishga yordam beradi.

Ideomotor trenirovka so'zma-so'z "tasavvurda shug'ullanish" degan ma'noni anglatadi. Texnika sifatida u professional sportda keng qo'llaniladi (garchi kerak bo'lmasa ham). Misol uchun, o'z natijalarini sezilarli darajada yaxshilashni xohlaydigan kamanchi, stulda qulay o'tirib, u snaryadga qanday yaqinlashayotganini tasavvur qiladi, uni ko'taradi, nishonni mo'njalga oladi va o'qni qo'yib yuboradi. Ideomotor mashg'ulotning tasavvurdan asosiy farqi shundaki, ideomotor mashg'ulot paytida inson barcha his-tuyg'ularni o'z ongida xuddi hamma narsani haqiqatda bajarayotgandek takrorlaydi.

1. Trenirovka jarayonida harakat ta'sirini kinetik qabul qilishni takomillashtirish, hayolan bajarish (mashqlarni mushaklarning qisqarishi bilan takrorlamoq).

2. Boshqa sportchilarning harakatlarini kuzatayotganda tashqi muhit va harakatlar parametrlarini hislar orqali qabul qilish (ko'rish, joy, temp). Harakatlarning kinematik xarakteristikasini aniq baholashning va ritmik strukturasini baholashni bila olish.

3. Muskullar koordinasiyasini ruhiy boshqarilishi, antagonist muskullarning optimal ishlash rejimini shakllantirish, ishlayotgan muskullar tarangligini sinxronlashtira olish va antagonist muskullarni bo'shashtira olish. Asosiy e'tibor yuz muskullari va boshqa muskullarga qaratiladi, bajarilayotgan ish bilan to'g'ridan – to'g'ri bog'liq bo'lmaganlariga.

4. Sportchining ishlayotgan muskullaridagi maksimal faolligida e'tiborni jalb qilish va ishlamayotganlarini maksimal bo'shashtirish.

Ushbu texnikani nafaqat sportda, balki boshqa sohalarida ham qo'llash mumkin. Masalan, kerakli xulq-atvorni shakllantirishda, kognitiv jarayonlarni rag'batlantirishda, professional uslubni yaratishda, o'zini o'zi boshqarishni yaxshilashda va hokazo.

Ideomotor trenirovkaning metodik usullari.

1. Hayolan bajarish mashqini texnik xarakteristikasi bilan mos ravishda bajarilishi kerak.

Diqqatni texnik-taktik harakatlarning aniq elementlarini bajarilishiga yo'naltirilishi kerak.

5.4.4. Javob bera olish tezligini takomillashtirish

Sportchi eshitish, vizual, taktil, proprioseptiv, fazoviy, vaqtinchalik va aralash ogohlantirishlarga tezda javob berishi va mushaklarning qisqarishi ko'rinishidagi o'ziga xos reaksiyalar bilan adekvat javob berishi kerak.

Xususiy reaksiyalar.

1. **Oddiy reaksiyalar.** Oddiy reaksiyaning latent vaqti 100 – 200 m.s. atrofida bo'lib, sport faoliyatida ba'zi signal stimullarining (qo'zg'atuvchi sabab) ta'sir qilish vaqtidan oshib ketadi (masalan, start pistoletining ovozini davomiyligi, to'pning uchish vaqti, boksyor qo'li harakatining tezligi). Shuning uchun sportchi paydo bo'lgan signallarga javoban oddiy reaksiya turiga ko'ra o'z vaqtida reaksiyaga kirisha olmaydi.

2. Murakkab reaksiyalar:

- a) dizyunktiv (bir-birini istisno qiladigan tanlov bilan);
- b) differensial (bir vaqtning o'zida hujumga o'tish va qaytish, to'pni darvozaga urish va sherikka oshirish).

Oldindan ko'ra bilish reaksiyasi.

Oldindan ko'ra bilish reaksiyasi murakkab taktik-texnik holatlarda uchraydi va raqib harakatlarini diqqat bilan kuzatishni, harakatlarni kelgusi rivojini oldindan bilishni, tezroq adekvat harakatni tanlashi yoki boshlaganni tugatib boshqasiga holatga qarab o'tib ketishni talab qiladi.

Masalan, bokschi hujumni boshlaganida raqibning qarshi hujumini ushlab qolishi va o'zinikini davom etishi kerak. Raqib darvozasini ishg'ol qilish uchun harakat boshlagan futbolchi himoyani effektivligini ko'rsa, o'z harakatlarini o'zgartirib, to'pni qulay vaziyatda turgan sherigiga oshiradi. Sportchida raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish ko'nikmasini ishlab chiqish kerak.

Sportchining raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish va o'z vaqtida qarshi harakatni bajara olish qobiliyatini rivojlantirish kerak. Sportchining u yoki bu ta'sirlagichga javob bermasdan balki o'z vaqtida asosiy harakatlarni keltirib chiqaruvchi boshlang'ich yoki tayyorgarlik harakatlarini topishi, bashorat qilishi kerak.

Oldindan ko'ra bilish reaksiyasi murakkab yuqori tezlikdagi sportchining hamkorlikda ehtimollik bashorat qilish shakllaridan biridir.

Oldindan ko'ra bilish 2 turga ajratiladi:

- a) **perseptiv**, ob'ektni belgilangan joyda ushlab qolishni nazorat qilish;
- b) **reseptor**, vaqt davrlarini baholash asosida ob'ektning paydo bo'lish vaqtining ekstrapolyasiya qilish.

Perseptiv va harakat jarayonlari nisbatan mustaqildir, ya'ni signalni aniqlash asab jarayonlarining tezligi orasida, asab impulslerini bajarish tizimiga uzatish va harakat aktini majburiy ijobiy olib o'tishi yo'q.

Javob bera olish tezligini sensomotor usuli insonning vaqtdagi mikro-intervallarni ajrata olish xususiyatlariga asosanib, ular 3 bosqichda o'tadi:

1- bosqich – sportchi qo'zg'otuvchi signalga tezroq javob berishga harakat qiladi, shundan so'ng unga reaksiya vaqti aytiladi. Vaqtni o'z hislari bilan solishtirib ko'rish yanada tezroq javob berishni differensiyalaydi.

2- **bosqich** – sportchi javob berganidan keyin o‘zi reaksiya vaqtini aniqlashga intiladi, shundan keyin unga reaksiyaning haqiqiy vaqti aytiladi. Bu reaksiya vaqtining haqiqiy va hissiyotligini solishtirish imkoniyatini beradi, sportchining tez va sekin reaksiyalarini aniqroq farqlaydi.

3- **bosqich** – sportchining reaksiya vaqtini beradi va uni sarf etadi. Reaksiyaning real vaqtini berilgani bilan taqqoslash reaksiyalarni farqlashni takomillashuviga olib keladi.

Harakat reaksiyalarini takomillashtirish bosqichlari

1-bosqich: boshida motor komponenti va yashirin davr vaqtining harakat tuzilishining alohida takomillashuvi (harakat texnikasi).

2-bosqich: keyinchalik – yashirin davr va reaksiyalarning motor komponentlarining o‘zaro kordikson harakatlarning yaxshilanishi.

E’tibor berishni takomillashtirishning metodikasi

Har bir reaksiya turini egallash mustaqil ahamiyatga ega (oddiy, dizyunktiv, differensial).

1. Oddiy, dizyunktiv, tabaqalashtirib e’tibor berishni ketma – ket takomillashtirish.

2. Jalb etishning har bir turi avvalo mustaqil takomillashadi, boshqalar bilan qo‘shilmasdan.

3. Reaksiyalarga moslashuvning takomillashuvi texnik takomillashuv egallangandan so‘ng ketidan keladi (joydagi va vaqtdagi oldindan ko‘rish).

4. Takomillashuvning pedagogik vazifalari mashqlarning talablarini ketma-ket o‘tib borishini murakkablashtirish yo‘li bilan olib borilishi kerak.

5. Vazifalarni hal qilishni ketma – ketligi:

a. usulni motor komponenti vaqtini qisqartirish;

b. harakatning yashirin davrini kamaytirish;

c. vaqt va makon o‘zaro harakatlarni oldindan bilish ko‘nikmalarini takomillashtirish.

5.4.5. Maxsus ko‘nikmalarni takomillashtirish

Maxsus ruhiy tayyorgarlikning tuzilishi.

Sportchining maxsus ruhiy sifatlariga quyidagilar kiradi: qo‘rqmaslik, qat’iylilik, shiddatlilik, o‘zini tuta bilish, chidamlilik, tashabbuskorlik,

mustaqillik va maqsadga intilish, shuningdek diqqatni jamlash, hodisalarini oldindan bilish va maxsus faoliyatni qabul qila olish qobiliyatiga ega bo'lish. Sportning har xil turlarida ruhiy sifatlar turlicha.

Stayyor – yuruvchi:

1. Tirishqoqlik, shiddatlilik.
2. Chidamlilik va o'zini tuta olish.
3. Tashabbuskorlik va mustaqillik.
4. Qo'rqmaslik va qat'iylik.
5. Maqsadga intilish.

Gimnastikachi:

1. Chidamlilik va o'zini tuta olish.
2. Qo'rqmaslik va qat'iylik.
3. Tirishqoqlik, shiddatlik.
4. Tashabbuskorlik va mustaqillik.
5. Maqsadga intilish.

Futbolchi:

1. Tashabbuskorlik.
2. Tirishqoqlik, shiddatlik.
3. Qo'rqmaslik va qat'iylik.
4. Chidamlilik va o'zini tuta olish.
5. Maqsadga intilish.

Chang'ida tramlindan sakrovchilar:

1. Qo'rqmaslik va qat'iylik.
2. Chidamlilik va o'zini tuta olish.
3. Tirishqoqlik, shiddatlik.
4. Tashabbuskorlik
5. Maqsadga intilish.

Maxsus ruhiy tayyorgarlikning tuzilishi.

1. Sportchining trenirovka va musobaqa faoliyatidagi stress holatlariga tura olishi.

2. Harakat parametrlarini va atrof muhitning harakatli va vizual qabul qilishni takomillashuvi darajasi.

3. Harakatlarni ruhiy boshqara olish qobiliyati, muskul koordinasiyasini samarali ta'minlamoq.

4. Vaqt bosimi ostida axborotni idrok etish, tartibga solish va qayta ishlash qobiliyati (to'g'ri qaror qabul qilish).

5. Sportchining joy – vaqtni oldindan bilishni takomillashtirishuvini texnik-taktik harakatni samaradorligini oshirish omili deb hisoblash.

6. Bosh miya strukturalarida ilgarilab ketuvchi reaksiyalarni, aniq harakatlardan oldin keluvchi dasturlarni shakllantirish qobiliyati, musobaqaning samarali talablari bilan buyuriladi.

Diqqatni jamlash.

Diqqat – sezgi organlari yoki ongni ob'ektda, obrazda yoki hayolda jamlay olish qobiliyati.

Maxsus ruhiy tayyorgarlikning saviyasi diqqatni hajmi va konsentratsiyasiga bog'liq.

To'rt xil diqqat bor:

1. Hislarni, hissiyotlarni va fikrlarni katta hajmi va ichki yo'naltirilganligi.

2. Katta hajm va ichki diqqatni jamlash (tashqi omillarni hisobga olib qaror qilish).

3. Katta bo'lmagan hajm va diqqatni jamlash (o'yinlar, yakkakurashlar, murakkab koordinasiyalashgan).

4. Katta bo'lmagan hajm va ichki diqqatni jamlash (siklik turlar, chidamlilik).

Maxsuslashtirilgan ko'nikmalarni takomillashtirish.

Sportdagi yuqori natijalarga tez va aniq fikr yuritadigan, aniq seza oladigan ya'ni maxsus faoliyatni qabul qila olishning yuqori darajali sensor-perseptiv imkoniyatlarga ega bo'lgan sportchilar erisha oladi: yerni, suvni, muzni, qorni, snaryadni, masofani, vaqtni, ritmni, raqib va sherikni.

Maxsuslashtirilgan ko'nikmalar "ongning o'zgartirilgan holati" ko'rinishiga kiritiladi yoki yuqori ong (ijodiy intuisiya), bunda miya o'ng yarim sharining oldingi qismi va chap yarim sharning orqa qismi faollashadi, normal holatda, chap yarim sharning oldingi va o'ng yarim sharning orqa tomoni faollashadi.

Harakat reaksiyalariga va fazo-vaqt antisipatsiyasi ko'rinishiga asoslangan maxsus ko'nikmalar sportchi faoliyatida bo'lishi kerak. Masofadagi sherik va raqib bilan o'zaro aloqalarni oldindan bilish xususiyati, bir

harakatdan tezda boshqasiga o'tishi va o'z vaqtida harakat boshlashni eng yaxshi paytini tanlash sportchilar uchun eng keng tarqalgandir.

Maxsus ko'nikma va faoliyatlarni rivojlantirish quyidagi qobiliyatlarni talab qiladi:

1) Musobaqa sharoitini, fazo – vaqt komponentlarini tabaqalashtirish va oldindan ko'ra olishni uddalash qobiliyati.

2) Raqibga qarshi muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsatishning maqbul vaqtini o'zi yoki jamoadagi sherigi bilan tanlay olish qobiliyati.

3) O'zini, jamoadoshini yoki raqibini harakat yo'nalishini, amplitudasini, tezligini, chuqurligini va ritmini yetarli darajada aniqlash qobiliyati.

Shartli harakatlarni mashq qilish jarayoni.

1. Tanlab harakatlanish.

2. O'zgartirib harakatlanish.

3. Mashqlarni bajarishda tezlik, ritm, amplituda, vaqt parametrlarini raqib yoki sherik harakatlari bilan o'zgartirish.

Yuqori malakali sportchilarda ham yuqorida ko'rsatilgan sifatlar bir xilda emas, yetishmovchilikni quyidagicha o'mini to'ldirish mumkin:

1. Taktik fikrlashning kamchiliklari harakat tezligini reaksiyasi bilan, turg'unligi va diqqatni bo'lib chiqa olishi: vaqtni, masofani va qay paytni seza olishi bilan to'ldiriladi.

2. Diqqatni bo'lib chiqishni kamchiligini o'mini qabul qilish va fikrlash operatsiyalarning tezligi bilan, mushak-harakat differentsiyasining aniqligi bilan qoplanadi.

3. Diqqatni o'zgartirishni kamchiligini, harakat tezligi reaksiyalarini, sharoitni o'zgartirishni oldindan bilish, vaqtni bila olish hissi bilan qoplanadi.

4. Harakat tezligini reaksiyasi oldindan bilish qobiliyati, masofa va vaqtni sezish, fikrni bo'lib chiqa olish va uning turg'unligi, taktik fikrlash bilan qoplanadi.

5. Harakat differentsiyasi aniqligi yetishmovchiligi diqqat bilan, harakat reaksiyalarning tezligi bilan, vaqt va masofani sezish bilan qoplanadi.

5.4.6. Ruhiy zo'riqishni boshqarish

Ruhiy zo'riqish – ruhiy holat bo'lib, xavotir, diskomfort, qo'rquv, xavotir olish, emotsional asabiylashish yoki tormozlanish holatidir.

Sportchilar ko'pincha ruhiy zo'riqish holatini boshdan kechiradilar. Sportchining funksional tizimlar imkoniyatini eng oxirigacha ishlata olish imkoniyati, passiv holatdan funksional resurslarni eng yuqori davriga o'ta olishi sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqa olishining garovidir. Sportchining muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklari kundalik hayotga o'tadi va ijtimoiy adaptatsiya yoki dezadaptatsiyaga olib keladi. Shuning uchun sportchilarda ruhiy zo'riqish holati profilaktika kontekstida ko'rib chiqilishi kerak.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchilarning mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati jarayonida ruhiy zo'riqishni tartibga solish qobiliyatini ta'minlaydigan ruhiy fazilatlar majmuasi katta ahamiyatga ega. Bu fazilatlar sportchilarning funksional tizimlar imkoniyatlarini maksimal darajada mobilizatsiya qilish, tananing energiya resurslaridan maksimal darajada foydalanish, nisbatan passiv holatlardan funksional resurslarni maksimal safarbar qilish davrlariga tez o'tish qobiliyati bilan bog'liq.

Mashg'ulot jarayonining turli tarkibiy tuzilmalarida – mashg'ulotlarda, mikrosikllarda, sportchilarni tayyorlash davrlarida sportchilarning ruhiy yukini hisobga olish va rejalashtirish sportchilarning turli xil ruhiy zo'riqishlarini talab qiladigan mashqlar hajmini aniqlash va shu asosda ruhiy zo'riqishning o'tacha ballini olish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Yillik rejalashtirishda sportchining ruhiy tushkunligini oldini olish uchun ruhiy zo'riqishni hisobga olish va oqilona taqsimlash kerak (7-jadval).

7-jadval

Maxsuslashtirilgan mashqlar bajarganda ruhiy zo'riqish

Mashqlar guruhi	Mashqlar	Zo'riqish darajasi (ballar)
I	Muhim musobaqalar	7-10
II	Tanlov va o'rtoqlik musobaqalari, natija uchun trenirovka mashg'ulotlari	6-8
III	O'quv mashg'ulotlari, individual darslar, sport o'yinlari	4-6
IV	Sherik bilan oidindan belgilab olingan harakatlarni bajarish yoki maxsus qoidalar bo'yicha	3-4
V	Texnika ustida mustaqil ishlash mashqlari, ertalabki zaryadka-razminka	1-3

Ruhiy zo'riqishni tartibga solish uni anglash, ixtiyoriy o'z-o'zini majburlash bilan e'tiborni boshqa fikrlarga "o'zgartirish" qobiliyati yordamida amalga oshiriladi.

5.4.7. Emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqish

Tolerantlik – (lotincha *toleration* – toqat, chidam) salbiy, noxush ta'sir etadigan omillarga sezgirlikning pasayishi: o'zini tuta bilish, o'zini boshqara olish, adaptatsiya, rezistentlik.

Tolerantlik yangi, o'zlashtirilgan so'z bo'lib, u o'zgacha, boshqa narsaga sabr-toqat degan ma'noni anglatadi.

Tolerantlikning emotsional stressga nisbati.

Organizmning rezistentligi (qarshilik ko'rsata olishi) stressli ta'sirlar ostida kuchayadi, bu energiya sarfini ko'paytirishni, qo'llab-quvvatlovchi tizimlar faoliyatini muvofiqlashtirishni kuchaytirishni, qo'zg'alish jarayonlarining tormozlanishdan ustunligini talab qiladi, ya'ni, maqsad, motiv, individual shaxsiy xususiyatlar va insonning hayotiy tajribasi tufayli kuchli faollikni belgilaydigan qidiruv faoliyati sindromining barcha o'ziga xos bo'lmagan mexanizmlari.

Mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati natijasida yuzaga keladigan emotsional stressga chidamlilikni rivojlantirish sportchining ruhiy tayyorgarligining asosiy vazifalaridan biridir. Buning uchun stress xarakteridagi ta'sirlar qo'llaniladi:

1. **Chalg'ituvchi omillar.** Harakat vazifalarini bajarayotganda qo'qisdan bo'ladigan shovqin va yorug'lik effektlari, muzika va uning uzilishi, ritmni o'zgartirilishi, chalg'ituvchi savollar va boshqalar.

2. **Yetakchi analizatorlar faoliyatidagi qiyinchilik omillari.** Musobaqa faoliyatini chegaralangan ko'rish va kinematik informatsiya bilan bajarilayotgan mashqlar kiradi:

a) uloqtirishda, basketbolda, gandbolda va boshqalarda qo'lqoplardan foydalanish;

b) qilichbozlikda, sport o'yinlarida markaziy yoki periferik ko'rishni chegaralovchi ko'zoynaklardan foydalanish;

c) odatdan tashqari qoplamalar ustida va boshqalar;

3. Harakat qilish uchun makon va vaqtni qa'tiy chegaralash:

a) voleybolda, futbolda va hokazolarda sport maydonchalarining kichiklashuvi yoki kattalashuvi;

b) qilichbozlikda jang maydonini chegaralanishi, boksda ringning kichraytirilishi;

c) texnik-taktik harakatlarni bajarishda vaqtning chegaralangani yoki qisqargani;

4. Sportchi tomonidan olingan ma'lumotlarni cheklash yoki noto'g'ri ko'rsatish.

a) notanish raqib bilan uchrashuv;

b) raqiblarni tez-tez o'zgartirish;

c) raqib haraktlarining o'xshamasligi.

d) hakam, trener, o'yinchilardan noto'g'ri ma'lumot.

5. Charchoq fonida musobaqa faoliyatni amalga oshirish. Jismoniy yoki emotsional charchoqni yengish yoki yengish fonida texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish.

5.4.8. Start holatlarini boshqarish

Sport natijalarining o'sishi, raqobatning kuchayishi, sport natijasi nufuzining oshishi va sportchining unga bo'lgan mas'uliyati musobaqalarda sportchilarning ruhiy holatining stressini oshiradi.

Sportchining ruhiy zo'riqish darajasi hayajonlanish va tormozlanish jarayonlarining muvozanati bilan belgilanadi. Ushbu jarayonlarning ustunlik darajasiga ko'ra, sportchining musobaqaga tayyorgarligining to'rtta holatini ajratish mumkin: 1) hayajonlanishning yetarli emasligi, 2) optimal hayajonlanish, 3) haddan tashqari hayajonlanish, 4) haddan tashqari hayajonlanish natijasida tormozlanish.

1. Hayajonlanishning yetarli emasligi holati tormozlanish va apatiya, bo'shanglik va diqqatni jamlashning yetishmasligi, sportchining yaqinlashib kelayotgan jang yoki o'yinga diqqatini jamlay olmaslik shaklida namoyon bo'ladi. Tashqi tomondan, sportchi xotirjam, atrofida qilarg va hatto raqibiga ham befarq yoki do'stona munosabatda bo'ladi. U musobaqalarda o'zining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshira olmaydi. Uning xatti-harakatlari ko'pincha o'z vaqtida

emasligi va noto'g'riligi bilan ajralib turadi. Bu sportchining ruhiyatidan yutqazishga tayyorligi, maqsadni yo'qligi va da'vogarlikning past darajasida sodir bo'ladi.

Bu holat o'z oldiga yuqori sport natijasiga erishishni maqsad qilmaydigan malakasi past bo'lgan sportchilarda uchraydi. Ba'zan malakali va tajribali sportchilar ham (yetarlicha tayyorgarlik ko'rmagan holda) bunday holatga tushishi mumkin.

Sportchiga holatini boshqarishda faol to'liqlantiruvchi vositalarni qo'llash zarur bo'ladi: razminkada kuch va tezlikni talab qiluvchi mashqlar, tetiklashitiruvchi massaj, sovuq dush va qo'zg'atuvchi ruhiy ta'sirlar.

2. Optimal hayajonlanish holati ("jangovar tayyorgarlik"). Sportchining kurashga tayyorligi va g'olib kelish istagi. U o'zini, sheriklarini va raqiblarini potensial imkoniyatlarini ob'ektiv baholaydi. O'zining g'alaba qozonishiga tayyorligiga ishonadi.

3. Haddan tashqari hayajonlanish holati (startoldi lixoradkasi). Sportchi haddan tashqari hayajonlangan, juda ham faol, asabiylashgan, notinch, atrofidagilarga nisbatan toqat qilmaydi, o'zini tuta olmaydi, jirraki, ruhiyatga doir reaksiyalarni namoyon qiladi. Unda ruhiy yoki asabiy kasallik bo'lishi mumkin. Sportchiga bosiq va yaxshi muomalada bo'lish zarur, iliq yoki issiq dush qabul qilishi, razminka past intensivlikda va yolg'iz o'tkazilishi kerak.

4. Haddan tashqari hayajonlanish natijasida tormozlanish. Bu jarohatlovchi ichki kechinmalar, noxush holatlar va boshqalar bo'lishi mumkin. Bunda sportchida bo'layotgan voqealarga befarqlik, musobaqada ishtirok etishga xohishni yo'qligi, ruhiy va jismoniy bo'shashganlik holati va nevroitik reaksiyalar paydo bo'ladi. Sportchi chalg'ituvchi fikrlarning foydasizligini biladi va tushunadi, lekin ulardan qutula olmaydi.

Bunday sportchi o'ziga nisbatan e'tiborli va osoyishta munosabatni talab qiladi. Mashg'ulotlar yolg'iz va kichik intensivlikda o'tkazilishi, issiq dush qabul qilinishi va ruhiyatni boshqaruvchi ta'sirotlar bo'lishi zarur.

Sanab o'tilgan holatlar ko'plab variantlar va o'ziga xosliklarga ega, ularning asosiy sababi o'ziga ishonmaslikda va musobaqada yaxshi natija ko'rsata olmasligini oldindan o'ylashida.

Sportchining musobaqa oldidan ruhiy sozlanishini quyidagicha autogen trenirovka bilan amalga oshirish mumkin: *"Men birinchi bo'lish uchun bor kuchimni sarflayman!"*, *"Men birinchi bo'lishim mumkin va bo'laman ham!"*. Sportchida musobaqa jarayonida boshqacha motivasiya ham paydo bo'lishi mumkin: *"Agar birinchi bo'lmasam, ikkinchi bo'lishni ham hohlamayman!"*. Sportchini o'zini-o'zi ishtirakdan maqsad musobaqada o'z potensial imkoniyatlarini to'la namoyish qilish va o'z shaxsiy natijalarini maksimal darajada oshirish: *"Bor imkoniyatimni ko'rsataman!"*. Oxirigacha va g'alaba uchun kurashishga intilish muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Haddan tashqari emotsional bo'lgan sportchilar musobaqalardan 8-10 kun oldin ortiqcha yuklamalarini rejalashtirmasligi va nazorat testlaridan nari turishi kerak.

Emotsional hayajonlanishi pastroq bo'lgan sportchilarga musobaqalar oldidan tezlik-kuch mashqlari razminka sifatida beriladi.

Startoldi ruhiy holati start oldi razminkalari bilan boshqarilishi kerak, mashqlar xarakteri sportchining ruhiy holatiga qarab tanlanadi.

5.4.9. Stress holatlarida vaqt masshtabini o'zgartirish

Vaqt masshtabini o'zgarishini fenomeni uni "uzaytirishga", qachonki odam juda qisqa vaqt ichida ahvolni baholay olishi, yagona to'g'ri qaror qabul qilishi va uni amalga oshirishi yoki biror ishni qilolmasa, lekin uni shoshmasdan qila olishi mumkin. Bu "individual daqiqqa" ning davomiyligiga bog'liq.

"Stress" so'zi uzoq vaqtdan beri salbiy ma'noga ega. Buni juda to'g'ri deb bo'lmaydi, chunki kundalik stresssiz professional sport, havaskor sport, o'zini yengish, muvaffaqiyatsizlik va jarohatlardan keyin samarali tiklanish bo'lmaydi. Stress har qanday sport faoliyatining eng kuchli va eng muhim omilidir.

Stress sharoitida qaror qabul qilishning o'ziga xosligi.

I.Etibor "nima qilish kerak?" g'oyasida to'plangan bo'lib, bunda oxirgi maqsad aniq ko'ringan. *"Sportchi o'zida shunday ko'nikmani ishlab chiqishi kerakki, xavf bo'lganda, sovuqqonlik bilan nima qilish kerak, lekin men bilan nima bo'ladi demaslik"*.

2. Qaror qabul qilish vaqti juda ozgina, unda "to'satdan tushunish" paydo bo'ladi, sportchi hatto qaror qabul qilinganligini o'zi tushunmasdan harakat qilishni boshlashi mumkin.

3. Sportchining o'z qarorining to'g'riligiga ishonchini rivojlantirish kerak, albatta, bu to'g'ri va bu vaziyatda yagona mumkin. Bir qarashda asossiz ko'ringan qaror qabul qilgan sportchining ishonchi atrofida qilam unga ergashishga majbur qiladi.

4. Qaror qilingan qarorni birinchi lahzada tushunib bo'lmaydi. Keyinchalik quyidagilar mumkin:

a) "o'ylangan" dalillar;

b) qaror nima uchun shunday bo'lganini tushuntirishga urinishdan voz kechish;

c) amneziya - odam vaziyatdan qanday chiqib ketganini umuman eslolmaydi.

5. Kechiktirilgan qo'rquv reaksiyasi. Qarorni qabul qilib va uni amalga oshirgan sportchi ko'pincha ancha daqiqa va soatlardan so'ng qilgan ishini anglay boshlaydi va atrofda qilgan tushuna olmaydigan holatni boshidan kechiradi.

Yakuniy maqsad aniq bo'lsa va qaror qabul qilishning yuqori mas'uliyati to'g'ri qarorni bir zumda ta'minlaydigan mexanizmni ishga tushiradi. Bunday holda, qaror barcha mumkin bo'lgan variantlarni ketma-ketligini ko'rib chiqib emas, balki bir vaqtning o'zida parallellik tufayli qabul qilinadi. Ongda faqat bitta variantga e'tibor qaratiladi, bu esa ideal natija modeliga to'g'ri keladi, qolgan barcha variantlarga e'tibor qaratilmaydi ya'ni "ongdan o'chiriladi". "Bir turdagi mavjudotlar uchun bir lahza bo'lib ko'rinadigan vaqt davri, boshqasi uchun juda uzoq vaqtga aylanishi mumkin, bu vaqt davomida harakatlar tezligi tufayli butun bir qator o'zgarishlar sodir bo'ladi" (I. Kant, 1966).

Psixologiyada "shaxsning psixologik vaqti" tushunchasi mavjud bo'lib, u "shaxs xususiyatlaridan iborat bo'lgan, ular faoliyat yuritadigan va rivojlanadigan turli xil miqyosdagi hayotiy hodisalar o'rtasidagi ob'ektiv vaqtinchalik munosabatlar asosida rivojlanadigan ruhiy jarayonlarning real vaqti" deb tushuniladi. (E.I. Golovaxa, A.A. Kronik, 1984).

Shaxsning psixologik vaqti - bu shaxsning ruhiy jarayonlari, holatlari va xususiyatlarining real vaqti bo'lib, ular bevosita tajriba va qiymat dizaynida aks ettirilgan hayotiy hodisalar o'rtasidagi ob'ektiv vaqtinchalik munosabatlar asosida ishlaydi va rivojlanadi.

5.4.10. Ekstrapolyasiya

Ekstrapolyasiya – (lotin. *extra*-tashqi, haddan tashqari +*polire* – silliq qilmoq, qayta ishlash) – 1) ilmiy tadqiqot usuli bo'lib, bo'layotgan hodisani bir qismini kuzatish asosida xulosa chiqariladi; 2) harakatlanayotgan ob'ektni boshlang'ich yoki tayyorlov harakatlari bo'yicha harakatlanuvchi ob'ektning makon va vaqtdagi o'rmini bashorat qilish; 3) harakatlarning variatsion texnikasining mavjud hajmi asosida tayyorgarlik mashqlarisiz yangi harakat faoliyatini bajarish; 4) “voqelikni oldindan ko'rish” asosida kelajakni intuitiv bashorat qilish (P.K. Anoxin).

Intuitsiya (lot. *intueri* – diqqat bilan qarash, sinchkovlik bilan qarash) – oldingi tajribaga asoslanib, haqiqatni mantiqiy asoslarsiz bevosita anglash; sezgirlik, ziyraklik.

Ekstrapolyatsiya qilish qobiliyati hayvonlar va insonlarga genetik jihatdan xosdir. Yirtqich o'ljani ta'qib qilib, uning paydo bo'lish joyi va vaqtini, odatlariga ko'ra qayerga yugurishni boshlang'ich traektoriyasi va harakat tezligini oldindan bilib oladi, o'lja esa o'z navbatida uzoq vaqt davomida yirtqichga ko'rinmaslikni uddalaydi. Harakat faoliyatlarini muvofiqlashtirishda insonning ekstrapolyatsiya qilish qobiliyati faqat irsiy ma'lumotlarga bog'liq. Bunday holda, ekstrapolyatsiyani ta'minlaydigan vaqtinchalik bog'lanishlarni shakllantirish birinchi darajali ahamiyatga ega. Harakat faoliyatlarining monoton ishlashi bilan ekstrapolyatsiya qilish imkoniyatlari torayadi, ularni amalga oshirishning turli xil variantlari bilan bu imkoniyatlar kengayadi.

Ekstrapolyatsiya - bu asab tizimining orttirilgan tajribaga asoslanib, paydo bo'lgan harakat vazifalarini yetarli darajada hal qilish qobiliyati. O'rganilgan harakatlar fondining ko'payishi odamning yangi harakat vazifalarini maxsus tayyorgarliksiz to'g'ri hal qilish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Sportda ekstrapolyatsiyani uchta ko'rinishga bo'lish mumkin.

1. O'rganish ekstrapolyatsiyasi:

- yangi harakat faoliyatlari (harakat texnikasini o'rganish);
- yangi taktik harakatlar (texnik-taktik harakatlar).

2. Musobaqa vaqtida taktik fikrlashning ekstrapolyatsiyasi:

- raqib va sherikning harakat faoliyatlarining fazoviy-vaqt ko'rsatkichlarini kutish;
- raqib va sherikning kelgusidagi taktik harakatlarini oldindan ko'ra bilish.

3. Strategik fikrlashni uzoqroq istiqbolga (turnir, sport mavsumi, to'rt yillik sikl) ekstrapolyatsiya qilish.

Sportchilarga harakatlarning yangi texnikasini o'rgatishda asosiy harakatning rivojlanishiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadigan yordamchi tayyorgarlik mashqlari majmuasini tanlashni hisobga olish kerak. Shu bilan birga, agar ekstrapolyatsiya mexanizmi bo'yicha yordamchi mashqlar bir xil samara bersa, ularning soni kamayadi. Sportchilarni tayyorlashga umumiy va yordamchi mashqlarni kiritishda ularning ta'sirini hisobga olish kerak, bu esa ekstrapolyatsiya orqali musobaqa mashqlari texnikasining bajarilishiga va vegetativ funksiyalarning rivojlanishiga ta'sir qiladi (qon aylanishi, nafas olish, energiya ta'minoti va boshqalar.).

Jang san'ati, o'yin va atletik sport turlarida sportchining dastlabki harakatlar yoki tayyorgarlik harakatlari bilan raqibning harakatlarini oldindan ko'ra bilish va ularga qarshi harakatlar (qarama-qarshi harakatlar) bilan ogohlantirish, raqibning rejasini ochish ("o'qish"), o'zini (raqibning) bo'lajak texnik va taktik harakatlariga tayyorlash qobiliyatiga ega bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Buning uchun oldingi musobaqalarda raqib tomonidan qo'llanilgan "sevimli" va "ishlangan" uslublar va kombinatsiyalarning dastlabki "razvedkasi" amalga oshiriladi, tayyorgarlik harakatlari ketma-ketligi, vaziyatlar va harakatlarning dastlabki bosqichlari tahlil qilinadi. Raqiblar va sheriklarning texnik va taktik harakatlarini ekstrapolyatsiya qilish variantlari qanchalik ko'p tahlil qilinsa, musobaqa sharoitida ekstrapolyatsiya shunchalik yaxshi, sifatliroq bo'ladi.

Sportchi kelajakka strategik fikrlashni rivojlantirishi zarur: o'zi va raqib uchun turnir, sport mavsumi, Olimpiyadani to'rt yillik sikliga kuchlarni to'g'ri taqsimlamoq, mavsumning va musobaqaning asosiy

maqsadini aniqlash. Raqibni harakatga keltiradigan motivatsiyani tushunish unga qarshi muvaffaqiyatli kurash olib borishga yordam beradi.

5.4.11. Ruhiy sifatlarini tayyorligi nazorati

Sportda ruhiy nazorat sportchi shaxsining ruhiy xususiyatlari, uning ruhiy jarayonlari darajasi va unga qo'yiladigan ob'ektiv shart-sharoitlar, maqsad va vazifalarni qo'yadigan talablarning holati o'rtasidagi muvofiqligini tekshirish yoki nomuvofiqlik darajasini aniqlash uchun amalga oshiriladi.

Mashg'ulot jarayonida sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilishning asosiy vazifasi bu holatning mashg'ulot faoliyati shartlari, maqsad va vazifalariga muvofiqlik darajasini aniqlashdan iborat. Mashq qilish shartlari, maqsadi va vazifalari nafaqat turli sport turlari vakillari o'rtasida, balki har qanday muayyan sport turiga tayyorgarlikning turli bosqichlari bilan bog'liq bo'lganligi sababli, mashg'ulotdan oldin va mashg'ulot paytida yuzaga keladigan ruhiy holatni baholashda ushbu shartlar, maqsadlar va aniq vazifalarni hisobga olish kerak.

Ruhiy sifatlarini quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadi.

1. Musobaqalarda yuqori sport natijalarini ko'rsatuvchi shaxsiy, ahloqiy-irodaviy sifatlar (lider bo'la olish, g'alabaga erishish, kerak paytda kuchlarni yig'a olish, emotsional turg'unlik, o'zini nazorat qila olish).
 2. Yuqori malakali raqiblar bilan uchrashganda stabillik, muhim musobaqalarda eng yaxshi natijalarni ko'rsata olish.
 3. Turli musobaqa sharoitlarida diqqatni jamlashni hajmi va darajasi (sport turiga qarab).
 4. Musobaqa oldidan va musobaqa paytida hayajonlanishni boshqara olish (stress holatlariga bardosh bera olish).
 5. Harakat parametrlarini turlicha qabul qilishning takomillashuvining darajasi (vizual, kinetik), muskul koordinasiyasini ruhiy boshqara olish qobiliyati, ma'lumotni tez qabul qilish va qayta ishlash.
 6. Analitik faoliyat, sensorimotor reaksiyalar, fazoviy-vaqtni kutish, vaqt bosimi ostida ilg'or qarorlarni shakllantirish qobiliyati va boshqalar.
- Bosqichli nazorat umumiy ruhiy holatni, surunkali charchash sindromini borligi, ruhiyatning zaxira imkoniyatlari va boshqalarni baholaydi.

Joriy nazorat trenirovka va musobaqa yuklamalariga asoslanishni holatini, kelgusi musobaqalarga ruhiy moslashish darajasini baholaydi.

Operativ nazorat aniq bir musobaqada g'alabaga ruhiy tayyorgarlikni va g'alaba yoki yutuqda tiklanish imkoniyatlarini baholaydi.

Sport mahorati o'sib borgan sayin, ruhiy jarayonlar va halaqit beradigan omillarga qarshi tura olishni, ruhiy boshqaruv jarayonlari imkoniyatlari ko'pincha musobaqa natijasida aniqlanadi.

Ruhiy imkoniyatlar (iroda, diqqat, xotira, reaksiya, voqealarni oldindan ko'ra bilish va h.k.) ong tomonidan rivojlatiriladi va boshqarila olinadi.

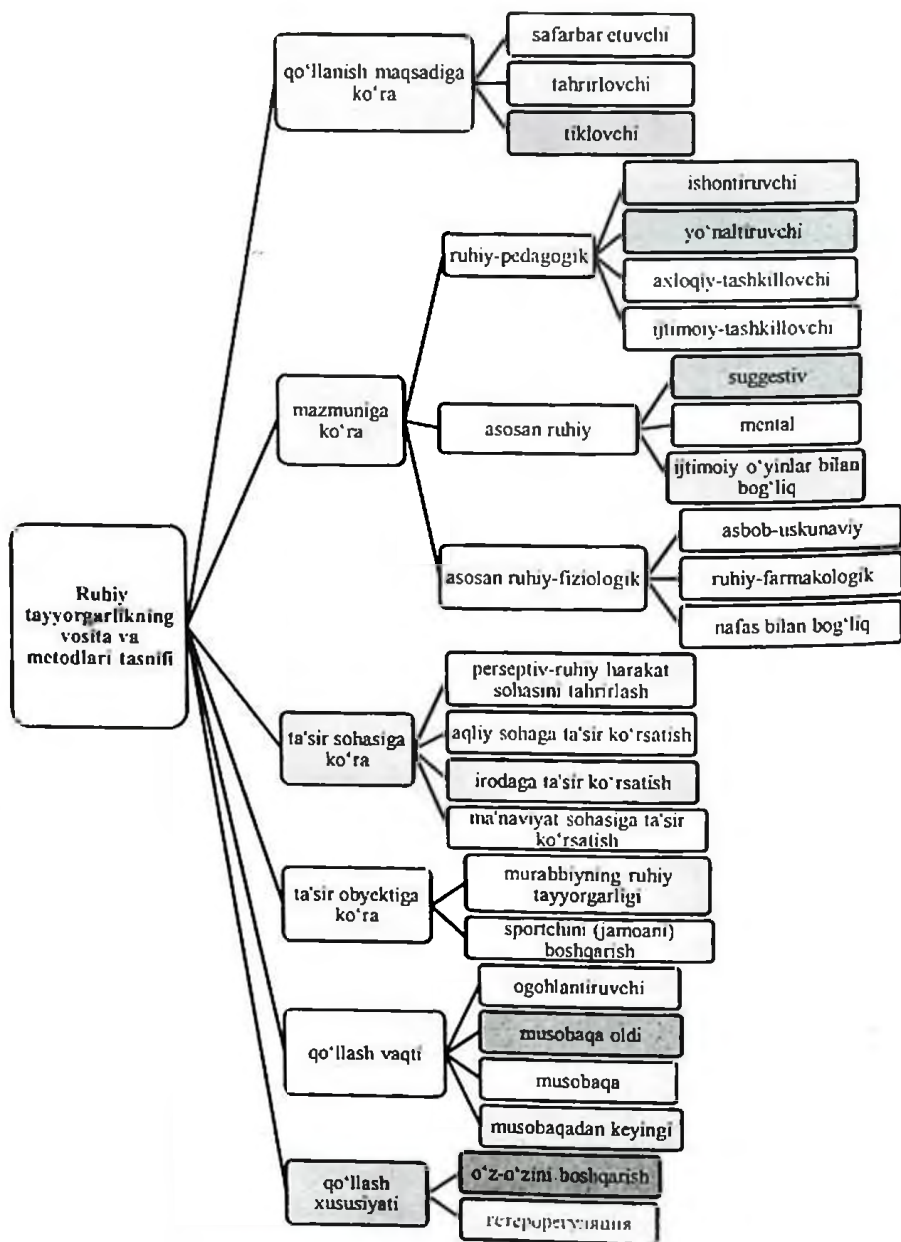
Mashg'ulotlarga ruhiy tayyorlik holatining o'ziga xos ko'rinishlari va tuzilishi nafaqat turli ixtisoslikdagi sportchilar uchun, balki bir xil sportchilar uchun ham har xil bo'ladi, ular mashg'ulot jarayonining yo'nalishiga qarab o'zgaradi.

Kundalik mashg'ulot jarayonida ruhiy tayyorgarlik, o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lsada, boshqa mashg'ulot turlariga kiritiladi. Agar ruhiy tayyorgarlikning maqsadi - bu sportchining samarali faoliyatini ta'minlaydigan potensial imkoniyatlarini ro'yohga chiqarish bo'lsa, unda muayyan vazifalarning (motivatsion munosabatni shakllantirish, irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, harakat qobiliyatini shakllantirish, intellektni rivojlantirish, ruhiy barqarorlikka erishish va musobaqa yuklamalarini tayyorlash), har qanday mashg'ulot vositasi psixologik tarbiya vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

Sportchilarni ruhiy tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan o'ziga xos vosita va usullarning mazmunini A.V.Rodionov tomonidan taklif etilgan tasnifga ko'ra aniqlash mumkin (7-rasm).

O'ziga xos aniq harakat va usullarni tanlashga vaqt omili, musobaqa joyi, jamoadagi ijtimoiy-psixologik iqlim, sportchining individual xususiyatlari sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy harakat va usullarni safarbar qilish ruhiy ohangni oshirishga, sportchining faol aqliy va jismoniy harakat faoliyatiga munosabatni shakllantirishga qaratilgan. Bunga o'z-o'zini ifodalash, e'tiqod qilish kabi og'zaki vositalar kiradi; "psixoregulyatsion mashg'ulot" ("safarbarlik" varianti) hamda mashqlar kabi psixoregulyatsion mashqlar; akupunkturaning hayajonli versiyasi, hayajonli massaj kabi fiziologik ta'sirlar.



7-rasm. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi vositalari va usullarining tasnifi.

Korreksion vositalar odatda, og'zaki kategoriyaga mansub bo'lib, getero-harakat shaklida bo'ladi. K.S.Stanislavskiy tizimiga ko'ra, sublimatsiya uchun turli variantlar bo'lishi mumkin (sportchining musobaqaning mumkin bo'lgan natijasi haqida fikri o'z texnik va taktik harakatlarni baholashi), maqsadni o'zgartirish usullari, "ratsionalizatsiya" usuli (sportchi zo'riqish mexanizmi bayon qilingan paytda, bu esa, kamroq xavfli qiladi), "sezgi gimnastika"si (sportchi g'azab, quvonch, ikkilanish va shu kabi).

Relaks (tinchlantiruvchi) harakatlar qo'zg'alish darajasini kamaytirish va ruhiy va jismoniy tiklanish jarayonini osonlashtirishga qaratilgan. Misol tariqasida psixoregulyatsion mashg'ulotning "tinchlantiruvchi", "progressiv relaksatsiya" (mushaklarning ketma-ket taranglashishi va bo'shashishi), "psixoregulyatsiya pauzalari", tinchlantiruvchi massaj variantlarini nomlashimiz mumkin.

Psixologik-pedagogik vositalar nafaqat psixologning, balki murabbiyning ham vakolatiga mansub bo'lib, og'zaki (verbal) ta'sirga asoslangan va sportchining ma'naviy-axloqiy sohasiga qaratilgan. So'zni mohirona ishlatish ruhiy tayyorgarlikning eng muhim vositasidir.

Psixo-jismoniy vositalar shartli ravishda texnologiya bo'yicha fiziologik deb ataladi, ammo ular bilvosita ruhiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday vositalar akupunktur, massaj, badan tarbiya, ayniqsa, psixologik jihatdan barkamol tashkil qilinsa va sportchida zarur kayfiyatni shakllantirish maqsadini ko'zlaydi.

Ruhiy tarbiya vositalarining muhim bo'limi o'z holicha o'z-o'zini tartibga solish usullaridan iborat. Qo'llash usuliga ko'ra, bunday uslublar ishontirish, o'z-o'zini taklif qilish (o'z-o'zini ko'rsatish), harakat va nafas olish mashqlari, vakillik va tasavvur mexanizmlaridan foydalanish (masalan, ideomotor tarbiya yordamida) bo'lishi mumkin.

Ruhiy tayyorgarlik mashg'ulotlar, o'quv-mashg'ulot yig'inlari, musobaqalarda uzoq muddatli mashg'ulotlar davomida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, birinchidan, sport mashg'uloti motivlarini uzluksiz rivojlantirish va takomillashtirish orqali, ikkinchidan, mashg'ulot jarayonining turli tomonlariga qulay munosabatlar yaratish orqali amalga oshiriladi (G.D.Gorbunov).

Sportchilarning psixologik tayyorgarligi tarbiyaviy ishlar bilan chambarchas bog'liqdir. Ikkinchisi, bir tomondan, musobaqalarning keskin

va mas'uliyatli sharoitida rahbarlar va murabbiylarga xulq-atvori va faoliyati ishonchli va bashoratli bo'lgan barkamol, yaxlit, mas'uliyatli va universal shaxs bilan shug'ullanish imkonini beradigan sportchining ichki dunyosini o'zgartiradi; boshqa tomondan, sportchining eng yaxshi fazilatlarini namoyon etishga va sportchining optimal holatini shakllantirishga yordam beradi.

5.5. Sportchilarning funksional tayyorgarligi

Funksional tayyorgarlik sport trenirovkasining muhim bo'limi hisoblanadi, u nerv-muskul apparatining energiya manbalari bilan ta'minlanishi va faoliyatini stimullash, plastik material bilan ta'minlash va parchalanish va parchalangan mahsulotlarini organizmdan chiqarishni o'rganadi.

Funksional tayyorgarlik harakatlarni bajarishni tejamkorligini va optimalligini aniqlaydi va oxirida sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Sportchining funksional tayyorgarligi trenirovka va musobaqalarda sportchi organizmining ruhiy va jismoniy ta'sirlarga moslashuvi, reaktivligi va rezistentligi ko'rsatkichlarida ifoda etadi.

5.5.1. Funksional tayyorgarlik

Funksional tayyorgarlik – bu jismoniy, texnik, taktik va aqliy tayyorgarlikning turli vositalari, usullaridan foydalangan holda sportchi tanasining individual biologik zaxiralarini boshqarishning tizimli, ko'p omilli jarayoni.

Sportchining o'ziga xos xususiyati, qobiliyati yoki harakat sifati organizmning ma'lum funksional imkoniyatlariga asoslanadi va ular o'ziga xos funksional jarayonlar va fiziologik mexanizmlarga asoslanadi. Masalan, chidamlilik kabi harakat sifati va uning barcha turlari asosan energiya ta'minoti mexanizmlarining rivojlanish darajasi - anaerob va aerob mahsuldorlik, shuningdek "funksional barqarorlik" darajasi bilan belgilanadi va cheklanadi.

Sportchilarning funksional tayyorgarligini tashkil etish va amalga oshirish jarayonini ikkita asosiy yo'nalishga ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Funksional zaxiralarni ko'paytirish va ishlash mexanizmlarini takomillashtirish. Ushbu jarayonlarning tarkibiy qismlari sifatida

“funksional tejamkorlik”, “funksional moslashuv” va “funktional safarbarlik” kabi jihatlar ham hisobga olinishi kerak.

2. Funksional tayyorgarlikni optimallashtirish, ya’ni, mavjud (crishilgan) funktsionallik darajasidan foydalanishning maksimal samaradorligini ta’minlash.

Funksiya (lotincha funktion - bajarish) – 1. majburiyat, faoliyat doirasi, tayinlash, rol; 2. biologik hujayralar, to’qima, organlar va organizmning yaxlit faoliyatining o’ziga xos ko’rinishi. Funksional tayyorgarlik organizmning organlarini va organizmlarning tizimi ko’rsatkichlarini, nerv-muskul apparatini faoliyatini ta’minini, hamda nerv-muskul apparatini faoliyatining ba’zi funksiyalarini, ta’minlanishini, ko’rsatkichini xarakteristikasini aniqlaydi.

Bunday ta’minlovchi organ va tizimlarga quyidagilar kiradi:

Birinci ta’minlov guruhi: yurak-tomir, nafas olish, termoregulyator, asab va endokrin tizimlari. Birinchi tizim guruhi nerv-muskul apparatining uning faolligi davrida zarur bo’lganlar ta’minlaydi: kislorod, ozuqa moddalar va parchalanish moddalarini chiqarib yuboradi.

Ikkinchi ta’minlov guruhi: ovqat hazm qilish va chiqarish tizimlari, ular nerv-muskul tizimi faollashganda ular o’z faoliyatini keskin pasaytiradi va tinchlikda faollashadi.

Funksional tizimlarning vazifasi.

1) Nerv (asab)-muskul apparatini uni ishlashi uchun zarur bo’lgan moddalar va ishlab bo’lingan moddalarni chiqarib tashlashni ta’minlash.

2) Energiya zaxirasini, moddalar va katta kuchlanishda ishlash uchun bufer hajmlarni yaratish.

3) Harakat faolligi davrida ishdan chiqqan to’qimalar o’rniga yangilarini tiklashi (sintez).

Funksional tayyorgarlikning asosiy xarakteristikalar.

1. Harakat faolligini bajarganda yurak-tomir, nafas, gumoral, termoregulyator, chiqarish, himoya va boshqa tizimlarning spesifik faoliyatining ko’rsatkichi.

2. Jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi.

3. Yuklamalardan keyin tiklanish vaqti.

4. Harakat faolligi davrida funksional tizimlarning tejamkorligi.

5. Nerv tizimining reaksiyasini turlari (normamotonik, gipertonik, gipotonik, distonik, pog'onali).

Shuni bilish zarurki jismoniy va funksional tayyorgarlik rivojlantirishning, takomillashuvning va tiklanishning turli vaqtlariga ega (giteroxronlik). Suyak, muskul va bog'lovchi to'qimalarning mustahkamligi.

5.5.2. Funksional tayyorgarlikning nazorati

Organizmning funksional tizimlarini nazorati yurak-tomir, nafas, endokrin, immunitet, asab-tizimi va asab-muskul apparatining moslashish imkoniyatlarini qayd etish yo'li bilan nazorat qilinadi. "Keskinlik" vaqtini kirishi belgilanadi, ma'lum intensivlik zonalarida ishlagandan keyin toliqish bo'ladi, distress (patologik stress) vujudga keladi. Buning uchun gemodinamika tadqiqotlaridan foydalaniladi, test davomida yoki probani ko'p marta olishda indeks va ko'rsatkichlar o'lchanadi. Organizmning funksional imkoniyatlarini baholash uchun YUQCH (yurak qisqarishi chastotasi), AQB (arterial qon bosimi), NOCH (nafas olish chastotasi), O'TS (o'pkaning tiriklik sig'imi), Ruffe – Dijon indeksi, Kedro indeksi, universal kardiorespirator ko'rsatkich, yurakning bir minutli hajmini indeksi, yurak-o'pka apnoe probasi, o'rtacha dinamik AQB, pulsning tezlashish foizi, kislorodni iste'mol qilish koeffitsienti ko'rsatkichlaridan foydalaniladi. Sportchining organizmini funksional imkoniyatlarini baholash uchun dozalangan yuklamalar testlaridan foydalaniladi: ortoklinostatik proba, Martine probasi (30 sekund davomida 20 marta o'tirib turish), Letunov probasi, Garvard step-testi, PWC 150 va PWC 170 testlari va boshqalar.

Sportda funksional nazorat vazifalari:

1. Muayyan sport faoliyatini amalga oshirayotganda sportchi organizmi ishining maksimal "tashqi" va "ichki" informatsion parametrlarini baholash.

2. Mashg'ulot jarayonida sportchi organizmining charchoq, ortiqcha yuklanish, ortiqcha yuklanish va yuklanish, ayrim a'zo va tizimlarning ortiqcha kuchlanish holatlarini aniqlash.

3. Patologikdan oldingi holatni erta tashxislash.

4. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va individuallashtirishni takomillashtirish maqsadida qo'llaniladigan vosita va mashg'ulotlar tizimining uning vazifalari va sportchining imkoniyatlariga muvofiqligini baholash.

5. O'rganilayotgan ko'rsatkichlar dinamikasini tahlil qilish va ularni sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyati xususiyatlari bilan taqqoslash.

6. Sportchi mashg'ulotlarining "zaif bo'g'inlari"ni aniqlash.

7. Mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchining charchoq darajasini operativ va joriy nazorat qilish, shu jumladan, charchoqni oldini olish uchun.

8. Mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalaridan so'ng sportchilarni tiklash bo'yicha fiziologik asoslangan chora-tadbirlar uchun operativ va joriy nazorat ma'lumotlaridan foydalanish.

9. Sportchilarning maxsus ish faoliyatini yaxshilash uchun fiziologik tadbirlar uchun operativ va joriy nazorat ma'lumotlaridan foydalanish.

10. Sportchining jarohatlar va kasalliklardan so'ng mashg'ulot va musobaqa faoliyatini amalga oshirishga tayyorligini baholash.

Sportchilarning funksional imkoniyatini oshirish mexanizmlari.

Funksional imkoniyatlarni oshirishning markazida tananing jismoniy stressga moslashuvini rivojlantirish va funksional zaxiralarni safarbar qilish jarayonlari yotadi.

Tananing jismoniy stressga adaptasiyasi (moslashishi) - bu butun organizmning mushaklar faoliyatini ta'minlashga va tananing ichki muhiti - gomeostazning barqarorligini saqlash yoki tiklashga qaratilgan reaksiyasi.

Moslashuv sportchilarning mashg'ulot faoliyatining eng muhim fiziologik asoslaridan biridir. Butun mashg'ulot jarayoni mushaklarning o'ziga xos faoliyatiga moslashishni shakllantirishga qaratilgan.

Sport mashg'ulotlarining butun jarayonini sportchilarning moslashuvini yaxshilashni (funksionallikni oshirishni) belgilovchi ikkita asosiy omilning o'zaro ta'siri sifatida ko'rsatish mumkin.

Ushbu omillardan biri asosiy qo'zg'atish xususiyati beruvchi - mos funksional reaksiyalarni keltirib chiqaradigan adaptogen agent sifatida ishlaydigan jismoniy faollik bo'ladi.

Yana bir omil - tiklanishning samaradorligi, uning davomida tanadagi funksional va tarkibiy o'zgarishlar birlashtiriladi.

Bu ikkala omil ham sport mashg'ulotlarini boshqarish tizimi orqali turli parametrlar bo'yicha tashkil etilgan.

Asab-muskul apparatini energiya manbalar bilan, plastik material va metabolik parchalanish moddalarini organizmdan chiqarish organizmning funksional tizimiga bog'liq, organlarni tayyorlaydi (kadiorespirator, asab, endokrin, immunitet, ovqat hazm qilish va chiqarish), ular faoliyatini takomillashuvi funksional tayyorgarlik tushunchasiga kiradi.

Funksional tayyorgarlik sportchining musobaqa tayyorgarligiga va sport natijalarining o'sishiga ta'sir etadi. Zarur bo'lgan funksional tayyorgarlikning bo'linasligi, sportchini jarohatlanishiga va kasalliklarga chalinishiga olib keladi.

5.6. Mashg'ulot jarayonida nazariy tayyorgarlik

Sportchilarning nazariy tayyorgarligi sportga tayyorgarlik nazariyasi va metodologiyasi asoslari haqidagi bilimlarni, musobaqalarga texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha bilimlarni, musobaqa faoliyatini tahlil qila bilishni, sportda kompleks nazorat asoslarini, tiklanish vositalari va usullarini bilishni o'z ichiga oladi.

Nazariya (yunoncha. *theoria* – kuzatish, ko'rib chiqish, tekshirish) – tabiat va inson qonuniyatlarini ko'rinishlarini amaliy faoliyat tajribasi bilan ifodalash va ochish.

Gipoteza (yun. *hypothesis* – taxmin, faraz qilish) – hodisa yoki qonuniyatning sababi haqida amaliy tajriba (eksperiment) bilan tasdiqlanmagan ehtimolli taxmin.

Nazariy tayyorgarlik - sportchining nazariy saviyasini oshirish, uni mashg'ulotlar va musobaqalarda foydalanish uchun ma'lum bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishning pedagogik jarayoni.

5.6.1. Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida nazariy tayyorgarlik

Sportchilarning nazariy tayyorgarligi haqidagi bilimlar xilma-xil va tushunish qiyin, ammo bu sportchining mashg'ulot jarayoniga ongli yondashish, unda mas'uliyat va tashabbuskorlikni singdirish, o'z rivojlanishiga ijodiy yondashish uchun zarurdir. Sport mashg'ulotlari haqidagi nazariy bilimlarning murakkabligi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sport mahoratining o'sishi bilan ortadi.

Nazariy tayyorgarlikning maqsadi – sportchi tomonidan maksimal mumkin bo‘lgan natijaga erishishga qaratilgan sport musobaqalariga tayyorgarlik, musobaqa faoliyatining o‘ziga xosligidan kelib chiqqan holda tayyorgarlik darajasi va rejalashtirilgan sport natijalariga erishishni kafolatlash.

Nazariy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

a) o‘quv topshiriqlarini bajarishga ongli va faol munosabatni shakllantirish;

b) sportning dunyoqarashi, axloqiy mohiyati, ijtimoiy ahamiyatga ega asoslari haqidagi bilimlarni shakllantirish;

c) sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodologiyasi asoslari bo‘yicha bilimlarni egallash;

d) sportning amaliy asoslarini, shu jumladan musobaqa qoidalari, texnikasi, taktikasi, vositalari, reabilitatsiya tadbirlari usullari, nazorat va o‘zini o‘zi nazorat qilish qoidalari, tanlangan sport turini moddiy-texnik, tashkiliy va uslubiy ta‘minlash to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni o‘rganish.

Nazariy tayyorgarlik ixtisoslashtirilgan ta‘lim va sport muassasalarida o‘qishning birinchi yilidan boshlanadi va sportchining ko‘p tomonlama tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida quyidagi mavzular yoritiladi (8-jadval).

8-jadval

**Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida nazariy tayyorgarlikning
taxminiy tematik rejasi (soat)**

№	Mavzu	O‘qitish yili	
		1	2
1	Sport turining paydo bo‘lishi haqida qisqacha ma‘lumot. O‘zbekistonda sportning turlari.	3	3
2	Mashg‘ulotlarda o‘zini tutish va texnika xavfsizligi. Sport jihozlari va anjomlari.	6	3
3	Gigiena, chiniqish, kun tartibi. Sportchining vrach nazorati va o‘zini o‘zi nazorat qilishi.	3	4
4	Jismoniy mashqlarning bazaviy texnikasining tavsifi. Sport turi bo‘yicha musobaqalar.	5	10
5	Harakatlarni ta‘sirini baza texnikasining asoslari va jamoada rollar funksiyasi.	5	10

1. Sport turining O'zbekistonda va jahonda paydo bo'lishi va rivojlanishining tarixiy ma'lumotlari. Sport turida O'zbekistonning va dunyoning mashhur sportchilarini shug'ullanishi.

Sport maktablarining (S.M) yoki sport to'garaklarini ish tartibi va ishning mazmuni. Sport turining va dissiplinasining amaliy ahamiyati. Sport turi va sport dissiplinasining O'zbekistonda va chet elda rivojlanishining evolyusiyasi. Sport turi bo'yicha dastlabki musobaqalar va undagi g'oliblar. Sport turi bo'yicha yirik halqaro musobaqalar.

2. Mashg'ulotlarda intizom va texnika xavfsizligi. Sport jihozlari va anjomlari.

Mashg'ulot joyiga ketayotganda ko'chada o'zini tutish. Mashg'ulotda jihoz va anjomlar bilan ishlashning qoidalari. Sport anjomlarini tashish, saqlash va qarov, sport anjomini individual tanlash. Ob-havoga qarab ustbosh va oyoq kiyimlarini tanlash.

3. Gigiena, chiniqish, kun tartibi, vrach nazorati va o'zini – o'zi nazorat qilish.

Sportchining shaxsiy gigienasi. Ustbosh va oyoq kiyimi, tana gigienasining talablari. Ovqatlanish gigienasi va ovqatlanish bilan trenirovkaning bir-birini to'ldirishi. Issiq va sovuq bilan chiniqtirishning ahamiyati va usullari. Trenirovka mashg'ulotlarini hisobga olib, rasional kun tartibini tuzish. Medisina ko'rigining ahamiyati. Sportchining muskul, nafas olish, yurak-tomir va organizmning boshqa tizimlariga jismoniy mashqlarning ta'siri haqida ma'lumotlar. Trenirovka mashg'ulotlarida va uyda o'zini nazoart qilishning ahamiyati va tashkil qilish. O'zini nazorat qilishning tashqi ko'rinishlari, simptomlar, YUQCH, NOCH va YUQCH/NOCHning ob'ektiv va sub'ektiv ko'rsatkichlarining munosabati.

4. Sportchining texnik tayyorgarligining qisqacha tavsifi. Sport turlari va sport dissiplinalari bo'yicha musobaqalar.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasining ahamiyati. Tanlangan sport turida jismoniy mashqlarni bajarishning bazaviy texnikasi. Jismoniy mashqlarning bazaviy texnikasini egallashda yo'l qo'yiladigan xatolar. Bazaviy texnika va individual texnikalarning o'ziga xosligi. Harakatlanish usullari (yurish, yugurish, suzish, uloqtirish, eshkak eshish, to'siqlardan o'tishni). Harakatlarni o'rganishdagi umumiy sxemadagi xatolar.

Sporchini tayyorlashda sport musobaqalari va ularning ahamiyati. Musobaqalarga tayyorgarlik, xujjatlar va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash. Musobaqlarda o'zini tutish.

5. Sportchining texnik tayyorgarligining xarakteristikasi. Jamoada o'yinchilarning rolli funksiyalari. Sportchining funktsiya roliga bog'liq taktik harakatlariga tobeligi. O'yinchilarning turli funktsiyali rollarining taktik o'zaro harakatlari. Himoya va hujumda asosiy taktik harakatlar.

Taktik harakatlar: uzun va qisqa finishda liderlik, masofadagi taktika.

5.6.2. Sport ixtisosligi bosqichida nazariy tayyorgarlik

Sport ixtisosligi bosqichida sportchilarga quyidagi nazariy bilimlar mavzusi taklif etiladi (9-jadval).

1. Dunyoda, O'zbekistonda, SMda sport turlari va dissiplinalari.

Sport turi va dissiplinalari jahon, Olimpiya o'yinlari rejasida. Halqaro arenada O'zbekistonlik sportchilarning chiqishi. Sport turida yosh sportchilarning O'zbekiston, hududiy va shaxar musobaqalarida chiqishlarining natijalari. Sport maktabining, eng yaxshi sportchilar va natijalar tarixi. Tanlangan sport turining yagona tasnifi, toifa normalari. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning tashkil etilishi, Olimpiya harakati.

2. Sport va salomatlik. Tibbiy nazoratidan o'tishning ahamiyati va tartibi. Intizom, texnika xavfsizligi jarohatlarda, shilinishlarida, o'cho'kish va sovuq olganda yordam ko'rsata olish. Sportchining ovqatlanishi. Shaxsiy gigiena. Turli ob-havo sharoitlarida sportchilarning ustiboshi, oyoq kiyimini o'ziga xosligi. O'z-o'zini nazorat qilish va kundalik yuritish. Charchoq, qayta tiklanish va mashqlanganlik.

3. Sport jihozlari va anjomlari. Sport jihozlari va anjomlari konstruksiyasining o'ziga xosligi, ularni foydalanishga tayyorlash, qarash va saqlash. Sportchining anjomlarni tayyorlash, mayda ta'mirlash, anjomlarni musobaqalarga tayyorlash.

4. Musobaqa mashqlarining texnikasini asoslari. Yuqori sport natijasiga erishishda rasional texnikaning ahamiyati. Musobaqa harakatlarini bajarish texnikasining tasnifi. Harakatlarining konstruksiyasi, fazasi va tuzilishi. Harakat konstruksiyasining tipik xatolari.

5. Tattik tayyorgarlikning asoslari. Individual, guruh va jamoaning himoyada va hujumdagi harakatlari. Individual, guruh va jamoa taktik

harakatlarda rol va vazifalar. Bazaviy va individual taktik kurashning o'ziga xosligi.

Sportchilarning musobaqa paytida tatik harakatlari. Startda, masofada va finishdagi taktik harakatlar. Musobaqalarda bazaviy va individual tatik harakatlar.

9-jadval

Sport ixtisoslashuvi bosqichida nazariy tayyorgarlikning taxminiy tematik rejasi

№	Mavzu	O'quv yili	
		1	2
1	Dunyoda, O'zbekistonda, SMda sport turlari va dissiplinalari.	3	3
2	Sport va salomatlik.	5	5
3	Sport jihozlari va anjomlari.	6	6
4	Texnik tayyorgarlik asoslari.	8	8
5	Tatik tayyorgarlik asoslari.	5	10
6	Musobaqalar qoidasi.	4	4

6. Sport turi bo'yicha musobaqalar qoidasi. Ishtirokchi yoshi va jinsiga qarab bo'linishi. Musobaqa ishtirokchilarining huquqi va vazifalari. Startda, masofada va finishda intizom qoidalari. G'oliblarni natija, ochko va o'rinlar bo'yicha aniqlash. Jamoa, shaxsiy-jamoa va shaxsiy musobaqalar. Kvalifikatsion, kalendar va o'rtoqlik musobaqalari.

5.6.3. Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichlarida nazariy tayyorgarlik

Chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlarida sportchilarning nazariy kursi va mavzulari (10-jadval).

1. Yosh sportchilarni tayyorlash istiqbollari. Sport mavsumiga maqsad va vazifalarini individuallashtirish. Tayyorgarlikdagi va chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichidagi kamchiliklarni tahlil qilish.

2. Sportchining sog'lig'i, funksional va jismoniy rivojlanish holatini vrach-pedagogik nazorati. Sportda psixologik-pedagogik va tibbiy-biologik operativ, joriy va bosqichli kompleks nazoratning ahamiyati. Funksional tizimlarning zaxiralari va organizmning jismoniy yuklamalar adaptatsiyasi, sportchining ish qolbilyatini limitlash, faktorlari. Sportchi organizmining

trenirovka va musobaqa yuklamalarini ko'tara olishni, jismoniy va funksional imkoniyatlari dinamikasini tahlili. Ishchi muskullarni turli hajmdagi va intensivlikdagi yuklamalarda energiya ta'minotining o'ziga xosligi. Razminkaning ahamiyati va uning turli yo'nalishdagi trenirovka mashg'ulotlari oldidan o'tkazilishining o'ziga xosligi.

3. Texnik tayyorgarlik asoslari. Harakat ta'sirining turli usullari va mashqlarining fazalarining strukturasi: harakat elementlarini dinamik va kinematik karakteristikalar bo'yicha chuqur o'rganish. Sportchining individual texnikasini modellashtirish va uni rekordchilar modeli va Yevropa, jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari bilan taqqoslash. Texnikadagi xatolarni tekshirish va ularni yo'qotish usullari.

10-jadval

Sportchining chuqurlashtirilgan tayyorgarligi bosqichida nazariy tayyorgarlikning taxminiy tematik rejasi

№	Mavzu	O'quv yili		
		1	2	3
1	Sportchilarni tayyorlash perspektivalari	3	4	4
2	Sportchilarning jismoniy va funksional rivojlanishining vrach-pedagogik nazorati	9	10	10
3	Texnik tayyorgarlik asoslari.	6	7	7
4	Tatik tayyorgarlik asoslari.	6	8	9
5	Sport trenirovkasi metodikasi asoslari.	7	9	9

4. Taktik tayyorgarlik asoslari. Individual, grupp va jamoa harakatlarining asosiy turlari va variantlari. Sportchining individual mahoratining texnik-taktik variantlari, musobaqa holatida texnik-taktik harakatlarining variantligi.

Musobaqada individual taktik harakatlarining asoslari: start va start tezligining oshib borishi, masofani bosib o'tish va finish. Sportchining individual taktikasini musobaqaning eng zo'r sportchilari bilan taqqoslashning tahlili va modellashtirilishi.

5. Sport trenirovkasida metodikaning asoslari. Sportchining jismoniy tayyorgarligining asosiy vosita va usullari. Umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Trenirovka va musobaqa yuklamalarining hajmi, intensivligi, dam olish intervallari (trenirovkalar orasida), yo'nalishi,

variantligi. Yillik tayyorgarlik siklining davriyligi. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovka va musobaqa yuklamalarining turli hajmi, intensivligi, dam olish intervali, yo'nalishi va variantligining dinamikasi. Trenirovka-ning tayyorlov, musobaqa va yillik siklning o'tish davridagi o'ziga xosligi.

5.6.4. Sport takomillashuvi bosqichida nazariy tayyorgarlik

Sport takomillashuvi bosqichida nazariy kursning taxminiy mavzulari (11-jadval).

1. Sport mahoratini takomillashtirishning asoslari. Sportning texnik tayyorgarligining o'ziga xosligini samaradorligi, barqarorligi, variantlik va harakatlarni tejamlorligini ko'rsatkichlari bo'yicha tahlil qilish. Jismoniy tayyorgarlikning individual o'ziga xosligini tahlili, kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash. Texnik mahorat va harakat usullarining yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida takomillashtirishning vosita va metodlari.

2. Sport trenirovkasi usullarining asosi. Trenirovka yuklamalari hajmi, intensivligi va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish intervali, yo'nalishi va variantligi bo'yicha tavsif. Turli yuklamalarda haddan ziyod tiklanish (superkompensasiya) ko'rinishi. Turli hajm va intensivlikdagi yuklamalarga bo'lgan adaptasiyaning individual chegaralarini aniqlash, tiklanish jarayonlari va organizmning yuklamalarga reaksiyasi, kardiorespirator, asab-muskul va organizmning asab tizimining funksional imkoniyatlari. Rivojlanishning va umumiy maxsus chidamlilikni, tezlik-kuch va koordinasion imkoniyatlarni, tayyorgarlikning yillik sikli bosqichlaridagi toifali sportchilarni tayyorlash metodikasini o'ziga xosligi. Trenirovka jarayonini rejalash va boshqarish. Trenirovka mashg'ulotlarini qurishning qonunlari, yuqori toifali sportchilarni tayyorlashning mikro-, mezo- va makrosikllari.

3. Musobaqa faoliyatining tahlili. Tanlangan sport turida musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi. Individual kompleks modellarning texnik-taktik, psixologik, jismoniy va funksional tavsiflarini jahon miqyosidagi sportchilar modeli bilan taqqoslanganda baholash. Musobaqa faoliyatining kamchiliklarini yo'qotishning vosita va usullari. Kelgusi musobaqalarda raqiblar musobaqa faoliyatining analizi, ularni o'z imkoniyatlari bilan solishtirish, musobaqada effektiv texnik-taktik dasturni tanlash.

4. Sportda integral tayyorgarlik. Sportchi tayyorgarligining texnik-taktik, ruhiy, jismoniy va funksional tayyorgarlik turlarining kompleksi (guruh, jamoa).

5. Kompleksli vrach-pedagogik nazorati. Sportchining tayyorgarligida kompleks ruhiy-pedagogik va tibbiy-biologik, operativ, organizmning holatini joriy va bosqichli nazoratining ahamiyati. Kompleks nazoratni jahon va Olimpiya o'yinlari chempionlari bilan tahlili va modellashirish natijalari.

11-jadval

Sport takomillashuvi tayyorgarligi bosqichida nazariy tayyorgarlikning taxminiy tematik rejasi

№	Mavzu	O'quv yili		
		1	2	3
1	Sport mahoratini takomillashtirishning asoslari	5	5	5
2	Trenirovka metodikasining asoslari	7	7	8
3	Musobaqa faoliyatining analizi.	14	14	16
4	Sportda integral tayyorgarlik	7	7	7
5	Sportda kompleks vrach-pedagogik nazorati.	7	7	8
6	Tiklovchi vosita va tadbirlar.	7	7	8

6. Sportda tiklanish jarayoni. Sportda tiklanishning pedagogik vosita va usullari: trenirovka mashg'ulotlarini rasional tashkil etish, turli yo'nalishdagi yuklamalarni dam olish intervali bilan almashtirib turish, tayyorgarlik sikllarida yuklamalarning variantligi; faol dam olishni tashkil etishni vosita va usullari; razminkani ratsional o'tkazish; relaksasiya bilan birgalikda nafas olish imkoniyatlarini olib borish.

Tiklanishning psixologik vositalari: autogen-trenirovka, rasional psixoterapiya, ruhiyatni boshqaruvchi ta'sirlar, gipnoz va o'zini-o'zi gipnoz qilish, jamoada yaxshi ruhiy iqlimni yaratish.

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari: rastional ovqatlanish, vitaminlar, adaptogenlar va organizmning qabul qilingan ovqatga reaksiyasiga nazorat, shaxsiy gigiena, fizioterapevtik muolajalar, hammom, massaj. Tiklanish vositalarining tayyorgarlikning yillik sikl bosqichlarida va sport-lageri va o'quv-trenirovka yig'inlarida qo'llashning o'ziga xosligi.

Nazariy tayyorgarlik deganda sport amaliyotini bilish va ta'minlash bilan bog'liq maxsus ilmiy, o'quv, uslubiy va boshqa adabiyotlarda bayon etilgan bilimlar tizimi tushuniladi. Nazariy tayyorgarlik - bu sportchining kognitiv qiziqishini va sport mashg'ulotlarining umumiy va maxsus asoslari sohasidagi zarur bilimlar zaxirasini kengaytirishga e'tibor qaratgan holda sport faoliyatida zarur bo'lgan maxsus bilimlarni sportchilar tomonidan o'zlashtirish, egallash jarayoni. Sport mashg'ulotlarining mohiyati, bevosita bog'liq bo'lgan hodisalar, jarayonlar va intellektual qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha, ularsiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Yuqorida aytilganlarga asoslanib, nazariy tayyorgarlikni texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni oshirishning o'ziga xos bazasi sifatida ko'rish kerak.

Sportchilarning nazariy tayyorgarligi ularga organizmda o'tib boruvchi jarayonlar, unga trenirovka va musobaqa yuklamalari kompleksini ta'sirini, trenirovka jarayoning qoidalarini bilishini, sportchi ongli va faol holda o'zining tayyorgarligi bilan shug'ullanishini, trenirovka mashg'ulotlariga javobgarlik va intizom bilan yondashish, musobaqa o'zining va raqibning imkoniyatlarini ob'ektiv baholay olishi, zarur vaqtda o'zining resurslarini yuqori natijaga erishishi uchun qo'llashini imkoniyatini beradi.

Natijada, shuni ham ta'kidlash kerakki, ayrim sport turlari bo'yicha nazariy mashg'ulotlar ushbu mashg'ulotlar amaliy mashg'ulotlar bilan uzviy bog'liq bo'lishi uchun rejalashtirilishi kerak.

5.7. Sportchilarning amaliy tayyorgarligi

Sportchining amaliy tayyorgarligi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) sport hakami funksiyasini o'zlashtirish: sport terminologiyasini, sport hakamining musobaqa paytidagi imo-ishora(jest)larini, hakamlik amaliyotini bilish;

2) sport murabbiyi funksiyasini o'zlashtirish: mashqlar majmuasini tuzish, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, musobaqalar reglamentini ishlab chiqish, musobaqada vaqt va hakamlar sonini hisoblash, musobaqalarni o'tkazish uchun moliyaviy xarajatlarni hisoblash;

3) raqobat faoliyatida amaliy tajribaga ega bo'lish va musobaqada texnik va taktik harakatlarning o'zgaruvchanligini o'zlashtirish.

5.7.1. Hakamlik amaliyoti

Sport kurashining texnik-taktik tomonlarini yaxshiroq tushunish, musobaqa va hakamlikning o'ziga xosligini tushunish sportchi uchun zarur bo'lib, u hakamlik amaliyotini o'tashi shart. Sportchi amaliyotda quyidagilarni o'rganadi: musobaqa paytida ishlatiladigan sport atamalari va imo-ishoralarini; musobaqa qoidalarini; musobaqa nizomini. Sportchi musobaqadagi vaqt va hakamlar sonini hisobini qiladi, musobaqani o'tkazishni moliyaviy harajatlarini; musobaqa ishtirokchilarini yoshi va jinsi bo'yicha bo'lib chiqadi; musobaqa ishtirokchilarining huquqi va majburiyatlarini; startda o'zini tutishini; masofa o'tishni qoidalarini (kurash, o'yinlar), marraga yetib kelish; musobaqa natijalarini aniqlashni tizimini o'rganadi; ballar bo'yicha yoki absolyut natija bo'yicha baholashni o'rganadi.

Yagona sport tasnifini o'rganadi; sport tasniflarini (razryad) berish qoidasini, normativlarini bajarishni, musobaqa va hakamlar statusini; hakamlarning umumiy vazifasini, bosh hakamni, yordamchi hakamni, kotibni, startdagi hakamni, masofa va marradagi hakamlarni vazifalarini.

Musobaqalarni o'tkazish uchun joyni tayyorlash tajribasini egallaydi, "start" va "finish"ni rasmiylashtiradi, masofani belgilab va tayyorlab qo'yadi; musobaqa protokollarini tayyorlaydi; musobaqa joyida hakamlar xayatini seminarini o'tkazadi.

Sport hakami funksiyasini bajaradi: turli darajadagi sport musobaqalari hakamligini amaliyotini egallaydi. Sport hakamlari ishlarini tahlil qilishni o'rganadi. Sport bo'yicha hakam kvalifikatsiyasini egallashning tizimini bilib oladi.

Sport maktablarida, tuman, shahar va viloyat miqyosidagi musobaqalarda hakamlilik qiladi: startda, masofada, gilamda, ringda, maydonda, finishda hakamlilik qiladi, nazoratchi va kotiblikni bajaradi.

Mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarda boshqa sportchilar tomonidan bajariladigan mashqlar, texnikalarni kuzatish, xatolarni topish va ularni to'g'rilay olish ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Buning uchun talabalarni mustaqil ravishda kundalik yuritishga, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarini qayd etishga, test natijalarini qayd etishga, musobaqalardagi ish faoliyatini tahlil qilishga o'rgatish kerak.

12-jadval

Sport turi bo'yicha hakamlilik amaliyotining mazmuni

Ish mazmuni	Mashg'ulot guruhlar				CHTB STB
	1-yil	2-yil	3-yil	4-5-yil	
1. Sport turi bo'yicha musobaqa mashqlarini baholash tizimi tushunchasi.	+	-	-	-	-
2. Guruhdagi alohida texnik elementlarning ishlashini baholash.	+	+	+	+	+
3. Xatolar tasnifi	+	+	+	+	+
4. Sport turi bo'yicha musobaqalarning umumiy qoidalar (musobaqalar turlari, dastur, musobaqalarda ishtirokchilar, o'zini tutish qoidalar, jarimalar).	+	+	+	+	+
5. Hakamlar hay'ati, bosh hakam, o'rinbosarlari, kotibi va hakamlar jamoasining roli	-	+	+	+	+
6. Sport turi bo'yicha texnik mahoratining tarkibiy qismlarini baholash.	-	-	-	+	+
7. Jismoniy tayyorgarlik nazorati musobaqalarida hakamlilik.	-	-	+	+	+
8. Dastlabki tayyorgarlik guruhlar o'rtasidagi musobaqalarda hakamlilik qilish	-	-	-	+	+
9. "Sport turi bo'yicha hakam" unvoni uchun rasmiy hakam seminaridan o'tish, tuman va shahar musobaqalarida hakamlilik qilish.	-	-	-	-	+

Izoh: CHTB – chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlari, STB – sport takomillashuvining bosqichlari

Hakamlilik malakasi tanlov qoidalarini o'rganish, o'quvchilarni o'z va boshqa guruhlarda bevosita hakamlilik vazifalarini bajarishga jalb etish, musobaqa bayonnomalarini yuritish orqali ega bo'ladi (12-jadval).

5.7.2. Trenerlik (murabbiylik) amaliyoti

Sport trenirovkasining tuzilishi va mohiyatini chuqurroq tushunish uchun sportchiga murabbiylik faoliyatining amaliyoti zarur. Murabbiylik funksiyalarini qismanini bajarish sport tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida boshlanib, o'zining mukammalligiga sport takomillashuvi bosqichida erishadi. Murabbiylik amaliyoti kichik yoshdagi sportchilar bilan o'tkaziladi. Sportchining murabbiylik amaliyotidagi harakatlari:

1. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning pedagogik testlarini o'tkazadi. Sportchining trenirovka va musobaqa faoliyatini tahlil qiladi.

2. Sportchini kundalik yuritishiga, ertalabki gimnastika mashqlarini majmuasini tuzishga, razminka, trenirovka mashg'ulotini, trenirovkaning mikro-, mezo-, va makrosikllarini o'rgatadi.

3. Sportchining jismoniy, funksional, texnik-taktik, ruhiy tayyorgarligining modelini tuzib, ularni jahon, Olimpiya o'yinlari chempionlari modeli bilan solishtiradi.

4. Kichik guruh sportchilari bilan trenirovka mashg'ulotlarini olib boradi.

5. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashni amalga oshiradi va musobaqalardagi ishtiroklarini tahlil qiladi.

13-jadval

Murabbiylik amaliyotining mazmuni

Ish mazmuni	Mashg'ulot guruhlar				CHTB STB
	1-yil	2-yil	3-yil	4-5-yil	
1. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida harakatli va sport o'yinlarini o'tkazish	-	-	+	+	+
2. Ommaviy sport chiqishlariga tayyorgarlik ko'rishda ishtirok etish.	-	-	+	+	+
3. Yosh sportchilar bilan sport turi tarixi bo'yicha suhbat tayyorlash va o'tkazish.	-	-	-	-	+
4. Xatolarni tushuntirish, straxovka qilish va sportchilarga yordam berish.	-	-	+	+	+
5. Bir yoki ikkita yangi boshlovchi sportchilarning homiyiligi. Ularga sport turining asosiy elementlarini o'rgatish.	-	-	-	+	+
6. Reja-kontseptsiyani tuzish va boshlanuvchilar bilan mustaqil ravishda mashg'ulotlar o'tkazish.	-	-	-	-	+
7. Sport turi bo'yicha instruktor yoki stajyor murabbiy sifatida mustaqil ishlash.	-	-	-	-	+

Izoh: CHTB – chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlari, STB – sport takomillashuvining bosqichlari

Sport mashg'ulotlarda shug'ullanuvchi har bir sportchi (13-jadval) sport turida qabul qilingan terminologiyani va mashg'ulotlarni tashkillash

metodikasi asoslarini o'zlashtirishlari kerak. Yordamchi murabbiy sifatida ishlaydigan sportchilar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi va chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlari guruhlarida razminka majmualari, o'quv mashqlari, mashg'ulotlarning qismlarini ishlab chiqish va o'tkazish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak, shuningdek, navbatchining majburiyatlarini (o'quv maydonchalarini tayyorlash, kerakli inventar va jihozlarni olish va darsdan keyin uni topshirish) bajarishlari kerak.

5.7.3. Musobaqalashish amaliyoti

Musobaqalashish amaliyoti tizimiga quyidagilar kiradi: nazorat mashqlari, jismoniy (umumiy va maxsus chidamlilikni, tezlik-kuch va koordinasion sifatlarni), funksional, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarligi kiradi; turli darajadagi musobaqalarda ishtirok etish; o'rtoqlik, kvalifikasion, kalendar va rasmiy musobaqalarda ishtirok etish. Musobaqalarning vazifalari har xil bo'lishi mumkin: g'alabaga, rekordga, musobaqalarning kelgusi doirasiga chiqish, nazorat, yaqinlashtiruvchi trenirovka mashqlari, yangi texnik-taktik kombinasiya yoki harakatni sinab ko'rish. Tayyorgarlikning bir yillik siklida sport turidan muhim musobaqalar aniqlanadi (championat, jahon chempionati va olimpiya o'yinlari). Musobaqalar kalendarı rejalashtiriladi, musobaqalar sonining ko'pligi "sport formasini" egallashning eng yuqorisiga etadi.

14-jadval

Oliy mahoratli suzuvchilar tayyorlashda yillik sikldagi musobaqalar hajmi. (erkaklar – ayollar)

Startlar soni	Suzuvchilar ixtisosi				
	Qisqa masofalar	O'rta masofalar		Uzoq masofalar	
Umumiy	100-140	50-60	40-60	45-55	20-30
Nazorat musobaqalarida	70-100	35-45	20-40	30-40	10-20
Tanlov musobaqalarida	20-30	5-10	12-16	3-5	3-6
Asosiy musobaqalarda	10-15	3-5	6-8	3-5	3-6

Mavsumdagi musobaqalar soni murabbiy tomonidan belgilanadi va sport mahoratini o'sishi dinamikasiga, sport turiga, sportchining funksional va ruhiy sifatlarning individual tayyorgarligini o'ziga xosligiga bog'liq. Sport mahorati oshib borishi bilan tayyorgarlikning yillik siklida

musobaqalar soni ortib boradi, ba'zi sport turlarida esa musobaqa kunlari trenirovka kunlaridan ortib ketadi (14-jadval).

Musobaqa amaliyoti integral tayyorgarlikning rivojlanishiga yordam beradi va texnik-taktik tajribani boyitadi, ularni trenirovka mashg'ulotlarida rivojlantirib bo'lmaydi, shuning uchun musobaqa faoliyati sport tayyorgarligida muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Barcha sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlarining vazifalaridan biri sportchilarda murabbiylik, instruktorlik va hakamlik faoliyatini amalga oshirish uchun asosiy ko'nikmalarni shakllantirishdir. Ushbu muammoni hal qilishni dastlabki bosqichidan boshlash va trenirovkaning keyingi barcha bosqichlarida instruktor-hakamlik amaliyotini davom ettirish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar suhbat, seminar, mustaqil adabiyotlarni o'rganish, amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi kerak.

5.8. Sport mashg'ulotlari tayyorgarligi jarayonida integral tayyorgarlik

Musobaqa faoliyatida tayyorgarlikning turli tomonlarini realizatsiya qila olish qobiliyati integral tayyorgarlikdir. Integral tayyorgarlik - musobaqa faoliyatida nazariy, texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni muvofiqlashtirish va amalga oshirish. Uning maqsadi musobaqa faoliyatning muvaffaqiyatini aniq birlikda belgilaydigan barcha xilma-xil tarkibiy qismlarning kompleks namoyon bo'lishining uyg'unligi va samaradorligini ta'minlashdir. Integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishdir.

Integral tayyorgarlik - bu sportchini har qanday faoliyatni amalga oshirishga har tomonlama tayyorlash.

Integral uzviy bog'langan va butun degan ma'noni anglatadi. Demak, faoliyatning ma'lum bir turi bo'yicha integral mashg'ulot kompleksli mashg'ulotdir.

Taktik-texnik vositalarning chegaralangan yig'indisi bo'lgani uchun, sportning siklik turlarida integral tayyorgarlik sport o'yinlaridek muhim emas. Sport o'yinlardagi integral tayyorgarlikning asosiy vositasi musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan, ikki tomonlama o'yindir. Sportchining musobaqa faoliyatiga integral tayyorgarligi sportchining barcha tayyorgarlik turlarini sifat ko'rsatkichi bo'lib, natijada ifoda etiladi.

5.8.1. Integral tayyorgarlikning ahamiyati

Integral mashg'ulot ko'pincha sportchilarni tayyorlashda qo'llaniladi, u sportchi tomonidan turli xil sport mashqlari usullari va vositalarini bir necha marta takrorlashni nazarda tutadi.

Amaldagi barcha mashqlar tanlangan sport turiga to'liq mos kelishi va uning xususiyatlarini hisobga olishi shart.

Amalda integral mashg'ulot o'yinlar, yugurish, suzish, eshkak eshish va

Shunday qilib, integral tayyorgarlik sportchi tayyorgarligining turli tarkibiy qismlarini (jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, intellektual va b.) davom etayotgan musobaqa va mashg'ulotlar jarayonida birlashtirish va kompleks amalga oshirishni nazarda tutadi.

hokazo. O'qituvchining vazifasi - barcha o'rganilgan narsalarni amalga oshirish va ularni texnik va taktik mahoratga birlashtirish, shuningdek, sportchida zarur psixologik va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishdir.

Integral tayyorgarlikning ahamiyati shundaki, uning jarayonida tayyorgarlikning har bir tomoni maxsus tor yo'naltirilgan usul va vositalar yordamida shakllanadi. Keyin barcha fazilatlar izchil va samarali kompleksga birlashtiriladi. Integral tayyorgarlik sportchilarni tayyorlash, zarur sport mahoratini olish va keyinchalik uni takomillashtirishning eng muhim omillaridan biridir. Asosan, integral mashg'ulotlar o'yin shaklida amalga oshiriladi. Buning sababi shundaki, o'yin davomida barcha sport imkoniyatlari ochiladi va rivojlanadi, sportchi uchun zarur bo'lgan ruhiy fazilatlar shakllanadi, o'yinning barcha ishtirokchilari o'rtasida muloqot va tushunish, buning uchun zarur bo'lgan taktik va texnik ko'nikmalar o'rnatiladi.

Boks, qilichbozlik, kurash turlari va boshqa sport turlarida ham integral tayyorgarlik katta ahamiyatga ega. Buning sababi shundaki, uzoq va intensiv mashg'ulotlarsiz sportchini tayyorlash mumkin emas. Siklik sport turlarida esa integral tayyorgarlik kamroq ahamiyatga ega. Ushbu sport turlarida taktik harakatlari va texnikalarining umumiy soni sezilarli darajada cheklangan va umumiy tayyorgarlik imkon qadar yaqindir.

Integral tayyorgarlikning mohiyati.

Integral tayyorgarlikning mohiyati shundan iboratki, u zarur sport ko'nikmalari va malakalarini olish, shuningdek ularni keyinchalik takomillashtirishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Sportchining raqobatbardosh bo'lishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun yil davomida sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishi kerak.

Mashg'ulotning samarali shakllaridan biri bu o'yinga asoslangan integral mashg'ulotdir. Sport va o'quv o'yinlari maxsus va qo'shimcha mashqlar majmuasidir. Integral mashg'ulotlarning mashg'ulot jarayoniga kiritilishi va uning umumiy tayyorgarlikdagi miqdori sportchining sport turiga, malakasiga va yoshiga bog'liq. Ayniqsa, integral mashg'ulotlar uchun yengil, og'ir va murakkab sharoitlarda musobaqa mashqlarni bajarish samaralidir.

5.8.2. Integral tayyorgarlik usullari va vositalari

Integral mashg'ulotning asosiy vositalari quyidagilardir:

1. Tanlangan sport turiga mos ravishda musobaqa tipidagi mashqlar. Raqobatga yaqin sharoitlarda bajarilgan.
2. Maxsus tayyorgarlik tipidagi mashqlar, ularning tuzilishi va mazmuni. Imkon qadar maksimallikka yaqin.

Hozirgi vaqtda integral mashg'ulotlarda qo'shma mashqlar tobora ko'proq qo'llanilmoqda, ular ikki turdagi mashg'ulotlarning birlashmasi, masalan, jismoniy va texnik; texnik va taktik; jismoniy, texnik va taktik.

Mashg'ulotlar va rasmiy musobaqalar integral tayyorgarlikning eng yuqori shakli hisoblanadi.

Integral mashg'ulotning yetakchi usullari quyidagilardir:

- **O'zaro bog'langan ta'sir usullari.** O'zaro bog'langan ta'sir usuli, asosan, o'rganilgan harakat faoliyatlarini sifat jihatidan yaxshilash, ya'ni samaradorligini oshirish jarayonida qo'llaniladi. Uning mohiyati shundan iboratki, harakat faoliyati texnikasi jismoniy kuchni oshirishni talab qiladigan sharoitlarda takomillashtiriladi.

- **O'yin usullari.** O'yin usuli – o'quv mashg'ulotlari jarayoniga o'yin faoliyati komponentlarini kiritish asosida maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni egallashni, harakat sifatlarini rivojlantirishni tashkil etish usuli.

- **Musobaqa usullari.** Musobaqa usuli - musobaqalar shaklida mashqlarni bajarish usuli. Musobaqa usulining asosi raqobatning oqilona tuzilgan jarayonidir. Usulning mohiyati musobaqalardan ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish vositasi sifatida foydalanishdan iborat.

Sportchi tayyorgarlik ko'rayotgan musobaqalarga yaqinlashganda, sportchiga yaxlit ta'sir ko'rsatish usullari va vositalarining hajmi asta-sekin

oshirilishi kerak. Integral tayyorgarlik usullari va vositalaridan foydalanish faqat musobaqaga tayyorgarlik davrida emas, balki yil davomida bo'lishi kerak. Bu sportchi o'zini kerakli sport formasida ushlab turishi, shuningdek, mahorat va ko'nikmalarini oshirishi uchun zarurdir.

Integral tayyorgarlikning samaradorligini oshirish usullari.

1. Yengillashtirilgan sharoitlar.
1. O'yinchilar sonini kamaytirilishi (maydonda, jamoada).
2. Bo'shroq yoki "qulay" raqib bilan musobaqalashish.
3. Majburiy liderlik yoki liderni ketidan quvish.
4. Maydonchani, ringni, gilamni hajmlarini kengaytirish hisobiga sharoitlarni murakkablashtirish.
5. Boshqa iqlim hududida, vaqtda musobaqalarini o'tkazish.
6. Murakkabroq, kuchliroq va noqulay raqib bilan musobaqalarni tashkil etish.
7. Musobaqa faoliyati davomiyligini ko'tarish, jihozlarni vaznini o'ttirish va b.

Shunday qilib, integral mashg'ulotlar juda keng uslub va vositalarga ega bo'lib, ularning amaliy qo'llanilishi sportchilarni tayyorlashda ularning samaradorligini ko'rsatdi.

5.8.3. Integral tayyorgarlikni nazorat qilish

Integral tayyorgarlikning asosiy mezonlari quyidagilar:

- 1) ma'suliyatli musobaqalarning natijalari;
- 2) organizmning trenirovka va musobaqa yuklamalarini ko'tara olishga adaptatsion imkoniyatlari va ulardan keyingi tiklanish jarayonlari;
- 3) sog'ligi holati;

Maxsus tayyorgarlikni nazorat qilish.

Maxsus tayyorgarlikni organizmning qayta yuklamalarga bo'lgan reaksiyasidan aniqlanadi (15-jadval)

Maxsus tayyorlanganlik darajasi texnik ko'rsatkichlar natijasini arterial qon bosimi (AQB), yurak qisqarish chastotasi (YuQCH) va nafas olish chastotasi (NOCH)ni funksional ko'rsatkichlariga solishtirish bilan baholanadi.

Birinchi variant - barcha ko'rsatkichlar barqaror yoki doimiy ravishda yaxshilanadi - yuqori darajadagi mashqlanganlik.

Ikkinchi variant - texnik natijalar barqaror yoki ortib boradi, funksional ko'rsatkichlar yomonlashadi - funksional tayyorgarlikning past darajasi.

Takroriy yuklama usuli bilan maxsus shug'ullanganlikni aniqlash
(V.N.Platonov 1987)

Sport turi	Nazorat mashqlari	Takrorlash	Dam ol. min.
Qisqa masofaga yugurish	60 m.ga yugurish	4-5	3-4
O'rta masofaga yugurish	100 m.ga yugurish	4-5	3-5
Uzoq masofaga yugurish	400 m.ga yugurish	3-4	5-8
Marafon, yugurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Sportcha yurish	3000 m.ga yugurish	2-3	5-8
Uloqtirishlar	Har birida 3-5 tadan uloqtirish seriyalari	3	5-6
Yugurib kelib balandlikka yoki uzunlikka sakrash	Har birida 3 tadan sakrash seriyalari	3	5-6
Qisqa masofaga suzish	50 m. suzish	3-4	3-4
O'rta masofaga suzish	200 m. suzish	3-4	3-5
Velosiped (trek)	200 m. zaezd	4-5	3-5
Velosiped (shosse)	3000 m.ga zaezd	3-4	5-8
Boks	3 min. soya bilan jang	3	2-3
Kurash	Tulumni ko'tarib orqaga uloqtirish 30 s.	3-4	2-4
Og'ir atletika	Shtangani maksimal og'irlikning 90% dan jim	2 ta 3 ta takrorda	3-5
Futbol	30 m.ga 5 marta yugurish, startga yengil yugurib qaytish	2-3 seriya	3-4
Basketbol	20 m.ga 6 marta yugurish, startga yengil yugurib qaytish	2 seriya	3-4
Gimnastika	Majburiy gimnastikadagi erkin mashqlar	3	3-6

Uchinchi variant - texnik natijaning pasayishi, funktsiyalarni tiklash sekinlashadi - maxsus tayyorgarlikning past darajasi.

To'rtinchi variant - texnik natijaning pasayishi, funksional ko'rsatkichlarning yomonlashishi - charchoq fonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning past darajasi.

Integral tayyorgarlik o'z ichiga tayyorgarlikning barcha turlarini kiritadi: jismoniy, funksional, texnik, taktik, ruhiy va bularning hammasi musobaqada ko'rsatilgan sport natijasida namoyon bo'ladi. Integral shug'ullanganlikni nazoart qilish, sportchining musobaqalarga tayyorgarligi

va trenirovka dasturini uning adaptasion imkoniyatlariga mosligi darajasini baholashga imkon beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, har qanday sport turida integral tayyorgarlik sport mahoratini egallash va oshirishning asosiy vositasidir.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sport mashg'ulotlari qanday bo'limlarni o'z ichiga oladi?
2. Sport texnikasi deganda nimani tushinasiz?
3. Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushinasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayoniga ta'rif bering?
5. Sport mashg'ulotlari tizimidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik qanday vazifalarni hal qiladi?
6. Sport taktikasi deganda nimani tushinasiz?
7. Jismoniy tayyorgarlik turlari.
8. Jismoniy tayyorgarlik nimaga yo'naltirilgan.
9. UJT maqsadi, vazifasi va vositalari.
10. YOJT maqsadi, vazifasi va vositalari.
11. MJT maqsadi, vazifasi va vositalari.
12. Jismoniy sifatlarga ta'rif bering.
13. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.
14. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik bosqichlarining o'zaro bog'lanishini o'zgarishi.
15. Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining birlashishi va qarama-qarshiligi
16. Funksional tizimlarni ta'minlovchi xarakteristikalar.
17. Asab-muskul apparatini faoliyatini ta'minlovchilarga qaysi organ va organizm tizimlari kiradi?
18. Funksional tayyorgarlikning sportdagi natijaga ta'siri.
19. Sportning funksional va jismoniy tayyorgarligining o'zaro aloqasi.
20. Funksional tayyorgarlikning kasb kasalliklari va jarohatlarni oldini olishdagi roli.
21. Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalar.

22. Funksional va musobaqa tayyorgarligidagi o'zaro aloqa va qarama qarshiliklar.

23. Organizmning moslashuvini (adaptasiyasini) nazorat qilish.
24. Asab-muskul apparatini energiya bilan ta'minlashni nazorat qilish.
25. Asab tizimini holatini nazorat qilish.
26. Texnik tayyorgarlikning qanday turlari bor?
27. Bazali texnik tayyorgarlikning asosiy xarakteristikalar.
28. Qo'shimcha texnik tayyorgarlikning asosiy xarakteristikalar.
29. Harakat texnikasini egallashning bosqichlari.
30. Harakat texnikasini egallashning darajasini ong bilan bog'lanishi.
31. Harakat texnikasini egallash va takomillashtirish natijaga qanday ta'sir etadi?
32. Harakat texnikasini egallashdagi natijalar asosida yotadigan biomexanik va fiziologik mexanizmlar.
33. Harakat texnikasini egallashdagi ketma-ketlik.
34. Sportchining texnik mahorati egallashi ustidagi nazorat.
35. Strategiya va taktika tushunchasini aniqlash.
36. Taktik harakat, musobaqaning texnik ko'rinishi, taktik g'oya nima?
37. Kurashda, boksda, yengil atletikada taktik harakatlar yig'indisi.
38. Jamoalar musobaqasidagi (tennis, basketbol, futbol) taktik harakatlar yig'indisi.
39. Murabbiyning taktik harakatlari yig'indisi.
40. Jamoa vakilining taktik harakatlari yig'indisi.
41. Taktik harakatlarda o'rgatish jarayonining ketma-ketligi.
42. Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.

2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону. Феникс – 2008.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.

5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.

6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.

9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.: MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

VI BOB. SPORTDA YUKLAMALAR VA ULARNING SPORTCHILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI

6.1. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari

Yuklama – bu jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri bo'lib, uning funksional tizimlarining faol reaksiyasiga sabab bo'ladi (V.N. Platonov, 1987).

Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyatini bajarish bilan bog'liq bo'lgan kuchli, ko'pincha maksimal yuklama.

Mashg'ulot yuklamasi o'z-o'zidan mavjud bo'lmaydi. Bu mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan mushak ishinining funksiyasidir. Bu mashg'ulot salohiyatini o'z ichiga olgan organizmning tegishli funksional qayta tuzilishiga sabab bo'lgan mushak ishi hisoblanadi.

Rivojlantiruvchi yuklama organizmning asosiy funksional tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatishi va sezilarli darajada charchashga olib keladigan katta va muhim yuklamalarni o'z ichiga oladi. Organizmga integral ta'sirdagi bunday yuklamalarni 100 va 80% da ifodalash mumkin. Bunday yuklamalardan so'ng eng ko'p jalb qilingan funksional tizimlar uchun mos ravishda 48-96 va 24-48 soat davomida tiklanish davri talab qilinadi.

Qo'llab-quvvatlovchi (stabillashtiruvchi) yuklamalarga sportchi organizmiga og'ir yuklamalarga nisbatan 50-60% darajada ta'sir etuvchi va eng charchagan tizimlarni 12 dan 24 soatgacha tiklashni talab qiluvchi o'rtacha yuklanishlar kiradi.

Tiklanish yuklamalari sportchi organizmiga kichiklarga nisbatan 25-30% darajada va 6 soatdan ortiq bo'lmagan tiklanishni talab qiladigan kichik yuklamalarni o'z ichiga oladi.

U yoki bu yuklamani tanlash asosan, samaradorlik nuqtai nazaridan oqlanishi kerak. Quyidagilar mashg'ulot yuklamalari samaradorligining eng muhim belgilari hisoblanadi (M.A. Godik, 1980):

- 1) ixtisoslashuv, ya'ni musobaqa mashqlariga o'xshashlik o'lohoivi;
 - 2) muayyan quvvat ta'minoti mexanizmlari jalb qilingan paytda muayyan harakat sifatiga ustuvor ta'sir ko'rsatadigan kuchlanish;
 - 3) sportchi organizmiga mashqning ta'sirini miqdor sifatida qiymati.
- Yuklamaning ixtisoslashuvi ularning musobaqalarda o'xshashlik darajasiga qarab, guruhlariga taqsimlanishini nazarda tutadi. Bu xususiyatga

ko'ra, barcha mashg'ulot yuklamalari o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan turlarga bo'linadi. O'ziga xos yuklamalarga ko'rsatiladigan qobiliyatlarning xarakteri va funksional tizimlarning reaksiyalari jihatidan musobaqalarga sezilarli darajada o'xshash bo'lgan yuklamalar kiradi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining zamonaviy tasnifida ma'lum fiziologik chegaralar va pedagogik mezonlarga ega bo'lgan beshta doira mavjud bo'lib, ular mashg'ulot amaliyotida keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, ayrim hollarda uchinchi doira yana ikki subdoiraga, to'rtinchisi esa - musobaqa faoliyati davomiyligi va ish kuchiga muvofiq uchga bo'linadi. Malakali sportchilar uchun bu doiralar quyidagi xususiyatlarga ega.

1 zonada – aerob tiklanish. Bu zonada yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri YuQS 140-145 zar/daq.ga oshishi bilan bog'liq. Qonda laktat dam oladi va 2 mmol/l dan oshmaydi. Kislorod iste'moli MKI 40-70%gacha yetadi. Quvvat yog'larning oksidlanishi (50% yoki undan ko'p), mushak glikogen va qon glyukoza bilan ta'minlanadi. Ish laktatni to'liq ishlatish xususiyatiga ega bo'lgan sekin mushak tolalari (SMT) tomonidan to'liq ta'minlanadi, shuning uchun u mushaklar va qonda to'planmaydi. Bu doiraning yuqori chegarasi aerob chegara (laktat 2 mmol/l) tezligi (kuchi) hisoblanadi. Bu doiradagi jismoniy harakatlarni bir necha daqiqadan bir necha soatgacha bajarish mumkin. Bu organizmda tiklanish jarayonlarini, yog' almashinuvini rag'batlantiradi va aerob qobiliyatini yaxshilaydi (umumiy chidamlilik).

Bu doirada moslashuvchanlikni rivojlantirish va harakatlarni koordinatsiyalashga qaratilgan yuklamalar bajariladi. Mashq usullari tartibga solinmagan.

Bu doiradagi makrosikl davomida turli sport turlarida harakat miqdori 20 dan 30% gacha bo'ladi.

2 zona – rivojlanuvchi aerobli. Bu zonada yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri YuQS 160-175 zar/daq.ga oshishi bilan bog'liq. Qonda laktat dam oladi va 4 mmol/l dan oshmaydi, kislorod iste'moli KMI 60-90% gacha yetadi. Energiya uglevodlar (mushak glikogen va glyukoza) va kamroq darajada yog'larning oksidlanishi bilan ta'minlanadi. Harakatni sekin mushak tolalari (SMT) va "a" turidagi tezkor mushak tolalari (TMT) ta'minlaydi, ular doiraning yuqori chegarasidagi yuklamalarni bajarishda faollashadi - bu anaerob chegaraning tezligi (kuchi). Harakatga tushgan "a"

turidagi tezkor mushak tolalari laktatni kam darajada oksidlaydi va asta-sekin 2 dan 4 mmol/l gacha ortadi.

Bu doirada musobaqa va mashg'ulot faoliyati ham bir necha soat davom etishi mumkin, bu marafon masofalari va sport o'yinlari bilan bog'liq. Bu yuqori aerob qobiliyatni, kuch chidamlilikni talab qiluvchi maxsus chidamlilik tarbiyasini rag'batlantiradi, shuningdek, koordinatsion va moslashuvchan mashg'ulotda harakatni ta'minlaydi. Asosiy usullari: uzluksiz mashqlar va oraliq keng mashqlar. Turli sport turlarida makrosiklda bu doiradagi mehnat hajmi 40 dan 80% gacha bo'ladi.

3 zona – aralash aerob-anaerob. Bu zona yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri YuQS 180-185 zar/daq.ga oshishi bilan bog'liq. Qonda laktat dam oladi va 8-10 mmol/l dan oshmaydi, kislorod iste'moli KMI 80-100% gacha yctadi. Energiya uglevodlar (mushak glikogen va glyukoza) va kamroq darajada yog'larning oksidlanishi bilan ta'minlanadi. Harakatni sekin va tez mushak tolalar ta'minlaydi. Zonaning yuqori chegarasida - MPC ga to'g'ri keladigan tanqidiy tezlik (kuch), "B" turidagi tezkor mushak tolalari bog'langan bo'lib, ular harakat natijasida to'plangan laktatni oksidlamaydi, bu esa, mushaklar va qonning tez o'sishiga olib keladi (8-10 mmol/l gacha), bu ham reflektor ravishda o'pka ventilyatsiyasining sezilarli o'sishiga va kislorod qarzining shakllanishiga olib keladi.

Bu doirada uzluksiz rejimda musobaqa va mashg'ulot faoliyati 1,5-2 soatgacha davom etishi mumkin. Bunday harakat faoliyati aerob va anaerob-glikolitik qobiliyatlar, kuch chidamliligi bilan ta'minlangan maxsus chidamlilikning rivojlanishini rag'batlantiradi. Asosiy usullari: uzluksiz va oraliq keng mashqlar. Bu doiradagi makrosiklda turli sport turlarida harakat faoliyatining hajmi 5 dan 35% gacha bo'ladi.

4 zona – anaerob-glikolitik. Bu zona yuklamalarining eng yaqin mashg'ulot ta'siri qonda laktatning 10 dan 20 mmol/l gacha oshishi bilan bog'liq. Yurak urish tezligi kamroq ma'lumotga ega bo'ladi va 180-200 zarb/daq. darajasida bo'ladi. Kislorod iste'moli KMI ning 100 dan 80% gacha asta-sekin kamayadi. Energiya uglevodlar bilan (kislorod ishtirokida ham, anaerob harakatlar bilan ham) ta'minlanadi. Harakat faoliyati laktat, o'pka ventilyatsiyasi va kislorod qarz konsentratsiyasi muhim o'sishiga olib keladi mushak tolalari, barchasi uch turdagi tomonlardan amalga oshiriladi. U Bu doiradagi umumiy mashg'ulot faoliyati 10-15 daqiqadan oshmaydi. U

maxsus chidamlilik ayniqsa, anaerob glikolitik imkoniyatlarning rivojlanishini rag'batlantiradi.

Bu doiradagi musobaqa faoliyati 20 soniyadan 6-10 daqiqagacha davom etadi. Asosiy usul oraliq jadal mashqlar hisoblanadi. Turli sport turlarida makrosiklda bu doiradagi harakat faoliyatining hajmi 2 dan 7% gacha bo'ladi.

5 zona – anaerob-alaktat. Eng yaqin bajarilgan mashg'ulot ta'siri yurak urish tezligi va laktat bilan bog'liq emas, chunki harakat faoliyati qisqa muddatli va bir marta takrorlashda 15-20 soniyadan oshmaydi. Shuning uchun qonda laktat, yurak urishi va o'pka ventilyatsiyasi yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun vaqt topa olmaydi. Kislorod iste'moli sezilarli darajada pasayadi. Doiraning yuqori chegarasi mashqning maksimal tezligi (kuchi) hisoblanadi. Energiya ta'minoti ATF va KF yordamida anaerob ravishda sodir bo'ladi, 10 s dan keyin glikoliz energiya ta'minotiga ulana boshlaydi va mushaklarda laktat to'planadi. Harakat faoliyatini barcha turdagi mushak tolalari ta'minlaydi. Bu doiradagi umumiy mashg'ulot faoliyati bitta o'quv mashg'ulotiga 120-150 c dan oshmaydi. Bu yuqori tezlikdagi mashg'ulot, yuqori tezlikda-kuch, maksimal-kuch qobiliyatini rag'batlantiradi. Makrosikldagi mehnat hajmi turli sport turlarida 1 dan 5% gacha bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamalarining tasnifi turli jismoniy harakat qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlarda qo'llaniladigan turli mashqlar bajarilishi lozim bo'lgan harakatlar faoliyati rejimlari haqida tasavvur beradi. Shu bilan birga ta'kidlash lozimki, 9 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan yosh sportchilarda ma'lum biologik ko'rsatkichlar, masalan, yurak urish tezligi turli doiralarda yuqori bo'lishi, laktat ko'rsatkichlari esa past bo'lishi mumkin.

Chidamlilikning ustunligi bilan bog'liq siklik sport turlarida yuklamalarni aniqroq qo'shish uchun 3-daira ayrim hollarda ikkita subdoiraga bo'linadi: "a" va "b". "A" doiraosti 30 daqiqadan 2 soatgacha davom etadigan musobaqa mashqlarini o'z ichiga oladi va "b" doiraosti – 10 dan 30 daqiqagacha. To'rtinchi doira uchta kichik doiraga bo'lingan: "a", "b" va "s". "A" kichik doirasida musobaqa harakatlari taxminan 5 dan 10 daqiqagacha davom etadi; "b" doiraostida – 2 dan 5 daqiqagacha; "s" tub doirada – 0,5 dan 2 daqiqagacha.

Yuklamalarning tasnifi va alohida jadval doiralarning xususiyatlari

Shiddat zonlari	Ustuvor energiya ta'minoti (substratlar)	Aerob va anaerob energiya ta'minotining nisbati	Kislorod iste'moli MKI ga nisbatan % da	Harakatlarni shuning chegaraviy tezligi yoki ish quvvati	Ish vaqti- dagi YQS	Laktatning ish vaqtidagi konsentratsiyasi, mol/l	Mushak tolalarining ishtiroki	Samarali ishlash vaqti
1. Aerob tiklovchi	Yog'lar (50% va ko'proq), glikogen, qondagi glyukoza	100:0	40 - 70	Aerob chegarasi	140-10	2 - 2.5	MMB	Mashg'ul oting vazifalari-dan kelib chiqib
2. Aerob rivojlanuvchi	Glikogen, yog'lar, qondagi glyukoza	95:5	60 - 90	Anaerob chegarasi	170-10	2,5 - 4 (4,5 gacha)	MMB, BMBa	3-4 soatgacha
3. Aerob-anaerob aralash (a, b)	Glikogen, yog'lar, glyukoza	90:10 85:15	80 - 90 85 - 100	MKI ga muvofiq	180-10	4 6,5 6,5 - 10	MMB, BMBa, MMB, BMBa, BMB6	0,5-2 soat, 10-30 min.
4. Anaerob glikolitik (a, b, v)	Glikogen	70:30 40:60 20:80	95 - 100 85 - 95 75 - 90	---	180 dan yuqori	8 - 15 10 - 18 14 - 20 va ko'proq	MMB, BMBa, BMB6	5-10 min. 2-5 min. 2 min.gacha
5. Anaerob alakat	Kreatinfosfat ATF glikogen	5:95	Minimal	MAX	Axboro tyo'q	Axboro tyo'q	MMB, BMBa, BMB6	10-30 c gacha

Mashg'ulot yuklamalari quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha aniqlanadi:

- a) mashqlar tavsifi;
- b) ularni bajarishda harakat faoliyatining jadalligi;
- v) harakat faoliyatining hajmi (davomiyligi);
- g) individual mashqlar orasidagi dam olish oraliqlarining davomiyligi va tavsifi.

Mashg'ulot yuklamalaridagi bu ko'rsatkichlarning nisbatlari sportchi organizmiga ta'sirining kattaligi va yo'nalishini belgilab beradi.

Mashqning tavsifi. Ta'sir xarakteriga ko'ra, barcha mashqlarni uchta asosiy guruhga bo'lish mumkin: global, mintaqaviy va mahalliy ta'sir. Global ta'sir mashqlariga umumiy mushak hajmining $\frac{2}{3}$ qismi harakatda ishtirok etadigan, mintaqaviy - $\frac{1}{3}$ dan $\frac{2}{3}$ gacha, mahalliy - barcha mushaklarning $\frac{1}{3}$ qismigacha kiradi (V. M. Zatsiorskiy, 1970).

Global ta'sir mashqlari yordamida alohida tizimlarning funksiyalarini oshirishdan boshlanib, musobaqa faoliyatida optimal koordinatsion harakat va vegetativ funksiyalarga crishish bilan yakunlanadigan sport mashg'ulotining aksariyat vazifalari hal etiladi.

Yuklamaning intensivligi asosan, mashg'ulot mashqlarining sportchi organizmiga ta'sirining kattaligi va yo'nalishini belgilaydi. Harakat faoliyati intensivligini o'zgartirish orqali ma'lum energiya yetkazib beruvchilarning imtiyozli safarbarligini rag'batlantirish, funksional tizimlar faoliyatini turli darajalarga intensivlash va sport texnik harakatlarning asosiy parametrlarini shakllantirishga faol ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ish intensivligi mashqlarni bajarishda rivojlangan kuch bilan, siklik sport turlarida harakat tezligi, sport o'yinlari, kurashlar va jang san'atlarida taktik-texnik harakatlarning zichligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Turli sport turlarida quyidagi qarama-qarshiliklar namoyon bo'ladi-vaqt birligi bo'yicha harakatlar hajmining ortishi yoki harakat tezligi, odatda, bu harakatlarni bajarishda ustun yuklamalarni energiya tizimlariga bo'lgan talablarning nomutanosib o'sishi bilan bog'liq.

Ish faoliyatining hajmi. Sport mashg'ulotlari jarayonida turli davomiy mashqlar - bir necha soniyadan 2-3 yoki undan ortiq soatgacha qo'llaniladi. Bu har bir aniq holatda sportning o'ziga xos xususiyatlari, alohida mashqlar yoki ularning majmuasi bilan hal qilinadigan vazifalar bilan belgilanadi.

Alaktat anaerob imkoniyatlarini oshirish uchun maksimal intensivlikka ega bo'lgan qisqa muddatli yuklamalar (5-10 s) eng maqbuldir. Muhim tanaffuzlar (2-5 daqiqagacha) tiklanish imkonini beradi. 60-90-yillar davomida maksimal zichlikdagi harakatlar faoliyati yuklama paytida alaktat anaerob manbalarining to'liq toliqishiga, binobarin, ularning zaxirasi oshishiga, ya'ni glikoliz jarayonini yaxshilash uchun yuqori samara beradigan ishlarga olib keladi.

Mushaklardagi sut kislotasining maksimal shakllanishi odatda, 40-50 soniyadan keyin qayd etiladi va asosan, glikoliz ta'sirida 60-90 soniya davom etadi, bu davomiy yuklamalarning glikolitik imkoniyatlarni oshirish uchun ishlatiladi. Laktat qiymati sezilarli darajada kamaymasligi uchun dam olish tanaffuzlari uzaytirilmasligi kerak. Bu glikolitik jarayonning quvvatini yaxshilashga va uni oshirishga yordam beradi. Uzoq muddatli aerob mashqlar metabolik jarayonlarda yog'larni jadal ishtirok etishiga olib keladi va ular asosiy energiya manbai bo'ladi.

Shuni yodda tutish kerakki, turli xil organlar va tizimlar faoliyatida sifat o'zgarishlari sodir bo'lgani kabi, turli xil jadallikning uzoq muddatli ishi amalga oshiriladi.

Yuklamaning intensiv nisbati (harakatlar tezligi, ularni bajarilish tezligi yoki kuchi, mashg'ulot segmentlari va masofalarini yengish vaqti, vaqt birligiga mashqlar zichligi, kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida yengilgan yuklamalarning miqdori va boshqalar) va ish miqdori (soatlarda, kilometrlarda ifodalangan, mashg'ulotlari soni, musobaqa starti, o'yinlar, kurash, kombinatsiya, elementlar, sakrashlar va boshqalar) sportchining mahorat darajasi, tayyorgarligi va funksional holatiga, uning individual xususiyatlariga qarab o'zgaradi, jismoniy harakat va vegetativ funksiyalarning o'zaro ta'sir tavsifiga qarab o'zgaradi. Masalan, hajm va intensivlik jihatidan bir xil ish turli malakadagi sportchilarda turlicha reaksiyani vujudga keltiradi.

Bundan tashqari, tabiiy ravishda turli hajmlar va harakatlar faoliyati jadalligini nazarda tutadigan, ammo uni bajarishdan voz kechishga olib keladigan maksimal (katta) yuklama ularga turli xil ichki reaksiyaga sabab bo'ladi. Bu, odatda, yuqori sinf sportchilarida maksimal yuklamaga nisbatan aniqroq reaksiya bilan tiklanish jarayonlari jadalroq davom etishida namoyon bo'ladi.

Dam olish oraliqlarining davomiyligi va tavsifi. Dam olish oraliqlarining davomiyligi ish jadalligi bilan birga uning ustuvor yo'nalishini belgilab beruvchi omildir.

Dam olish oraliqlarining davomiyligi vazifalar va qo'llanilgan mashg'ulot usuliga qarab rejalashtirilishi lozim. Masalan, birinchi navbatda, aerob faoliyatni oshirishga qaratilgan oraliq mashg'ulotlarda, yurak urish tezligi 120-130 zarb/daq.gacha kamayadigan dam olish vaqtlariga e'tibor qaratish kerak. Bu qon aylanishi va nafas olish tizimlari faoliyatining o'zgarishiga olib keladi, bu esa, yurak mushagining funksional imkoniyatlarini oshirishga hissa qo'shadi.

Mashqni takrorlash yoki bitta mashg'ulotda turli mashqlar orasidagi dam olish vaqtini rejalashtirishda uch turdagi oraliqlarni ajratish kerak.

1. To'liq (oddiy) oraliqlar, keyingi takrorlash vaqtida, avvalgi bajarilishidan oldingi ish qobiliyatining deyarli bir xil tiklanishini kafolatlaydi, bu esa, ishni qo'shimcha funksiyalar yuklamasini takrorlashga imkon beradi.

2. Navbatdagi yuklama ish qobiliyatining ayrim tiklanmagan holatiga tushadigan stressli (tugallanmagan) oraliqlar.

3. "Maksimal" - oraliq. Bu mashqlar orasidagi dam olishning eng kichik intervali bo'lib, undan keyin tiklanish jarayonining qonunlaridan kelib chiqqan holda ma'lum sharoitlarda yuzaga keladigan samaradorlik (superkompensatsiya) kuzatiladi.

Kuch, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda takroriy yuklamalar odatda, to'liq va "maksimal" - oraliqlar bilan birlashtiriladi. Chidamlilikni rivojlantirishda dam olish oraliqlarining barcha turlaridan foydalaniladi.

Sportchining harakat faoliyati xususiyatiga ko'ra, alohida mashqlar orasida dam olish faol va passiv bo'lishi mumkin. Passiv dam olish bilan sportchi hech qanday ish bajarmaydi, faol dam olish bilan tanaffuslarni qo'shimcha faoliyat bilan to'ldiradi. Faol dam olish samarasi birinchi navbatda, charchash xususiyatiga bog'liq: u yengil oldingi ish faoliyati bilan aniqlanmaydi va borgan sari jadallashib boradi. Mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari bilan taqqoslaganda, mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish oraliqlari tiklanish jarayonlariga, organizmning mashg'ulot yuklamalariga uzoq muddatli moslashishiga yanada sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

6.2. Kuch mushak faoliyatida charchoq va qayta tiklanish

Har qanday mushak faoliyati, jumladan, sport metabolik jarayonlarning faolligini oshiradi, organizmdagi metabolizm va energiyani amalga oshiruvchi mexanizmlarni yuqori darajada tayyorlaydi va saqlaydi. Biroq, jismoniy faollikning ortishi bilan, shuningdek, ko'plab faoliyat turlarining jadallashuvi bilan organizmda charchoq deb ataladigan maxsus holat rivojlanadi.

Charchoq – bu uzoq davomiy va jadal mehnat ta'siri ostida yuzaga keladigan va uning samaradorligini pasayishiga olib keladigan funksional holat. Charchoq bir qator subyektiv va obyektiv belgilar bilan tavsiflanadi.

Charchoqning subyektiv belgilari - charchoq hissi, uyqusizlik, zaiflik, ishni to'xtatish yoki uning jadalligini kamaytirish istagi, og'riq, ayniqsa, o'ng qovurg'aostida (jigar), nafas qisilishi va tez-tez yurak urishi.

Charchoqning ob'yektiv belgilaridan ish qobiliyatining pasayishi, ishni to'liq to'xtatilgunga qadar, harakatlar koordinatsiyasining buzilishi, ulami bajarish texnikasi (masalan, tortishish aniqligining pasayishi), shuningdek, insonning holatini tavsiflovchi tashqi belgilari: kuchli terlash, qizarish yoki hatto oqargan teri, nafas o'zgarishi.

Charchoqning biologik ahamiyati o'ta yuqori. Bu uzoq evolyusiya davomida shakllangan himoya fiziologik mexanizmi hisoblanadi. Bu nafaqat ogohlantirish signali, balki asab hujayralarida to'xtash holati (tormojenie) yuzaga kelishiga olib keladi hamda Markaziy asab tizimi va butun tanani ortiqcha charchash va shikastlanishdan himoya qiladi.

Charchoqning rivojlanishi organizmni yaxshilash, uning funksional imkoniyatlarini oshirish omili sifatida ahamiyati kam emas. Takroriy charchoq va ular uchun noqulay sharoitlarda turli tizimlar faoliyatiga bog'liq moslashish siljishlarga javoban organizm o'zining zaxira imkoniyatlarini safarbar qiladi va superkompensatsiya hodisasi tufayli charchash tolerantlik darajasini oshiradi.

Charchoq bo'lishi mumkin:

- o'tkir, ya'ni qisqa vaqt ichida namoyon bo'ladi va surunkali, ya'ni uzoq xarakterga ega (bir necha oygacha);

-umumiy, ya'ni organizm funksiyalarining o'zgarishini tavsiflovchi va mahalliy, har qanday cheklangan mushak guruhiga, organga analizatorga ta'sir qiladi.

Charchoqning ikki fazasi ajratiladi:

1. Kompensatsiyalangan (tananing zaxira qobiliyatlari yoqilganligi sababli ishlashning aniq pasayishi kuzatilmaganda);

2. Kompensatsiyalanmagan (tananing zaxira quvvati charchagan va samaradorligi aniq kamayadi).

Charchoq holatining rivojlanishiga mushaklarning qon bilan ta'minlanishining yomonlashuvi, ferment faoliyatining susayishi, mushaklarning retseptorlari va qisqartirilgan tuzilmalaridagi o'zgarishlar, endokrin apparatning gormonal funksiyasining buzilishi, to'qimalarning kislorod tanqisligi ta'sir qiladi. Vegetativ tizimlarning xususan, endokrin bezlarning faoliyati jadalligining pasayishi ish vaqtida ko'p hollarda energiya manbalarining to'liq toliqishi natijasi emas, balki organizmni yanada toliqishdan himoya qiluvchi profilaktik xarakterga ega.

Charchoqning to'rt asosiy turi ajratiladi:

1) aqliy (masalan, shaxmat o'yinida);

2) sensorli (masalan, analizatorlarning qizg'in funksiyasiga ega bo'lgan o'q otuvchi sportchilarda);

3) emotsional/hissiy;

4) jismoniy.

Harakatlar faoliyatida ishtirok etuvchi mushaklar soniga qarab, jismoniy charchoq uch turga bo'linadi:

1) lokal;

2) mintaqaviy;

3) global.

Charchoq quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- nafas olish sikllarini bir harakat sikli bilan ikki barobar ko'paytirishda (eshkak eshish, suzish);

- nafas harakatlarini sekinlashtirishda yoki vaqtincha to'xtatishda (kuch mashqlarini bajarish);

- nafas olish va harakat o'rtasidagi izchillikni buzishda;

- harakat va nafas olish sikllari davomiyligining yanada aniq o'zgarishi.

Charchoq hissining yaqinlashishini bildiruvchi ko'rsatkichlar:

1) axloqda koordinatsiyaning buzilishi natijasida xatolar va yaroqsizlar sonining ko'payishi;

2) yangi, foydali ko'nikmalarni yaratish va o'rgana olmaslik;

3) eski avtomatik ko'nikmalarini buzilishi.

Charchoq paytida funksiyaning diskoordinatsiya ko'rinishlaridan biri ish fiziologik xarajatlarining oshishi natijasida bajarilgan ish birligiga energiya sarfining oshishidir.

Charchoq holati rivojlanishining dastlabki bosqichini uch bosqichga bo'lish mumkin:

1) kompensator o'zgarishlarga hojat qolmaganda, shunchaki charchoq tuyg'usini yengish bosqichi;

2) ishni tejamli qilish bosqichi (qo'shimcha harakat birliklari kiritilgan);

3) harakat charchoq'ini qoplash bosqichi.

Charchoq holati rivojlanishining dastlabki bosqichida mushaklar qisqarish kuchining pasayishi harakatlar tezligining oshishi bilan qoplanishi mumkin.

Charchoq ishlashning pasayish bosqichi bilan kechadi va bir muncha vaqt o'tgach, uning o'rmini ishlashning kuchayishi egalalydi. Ushbu bosqichlarning davomiyligi organizmning tayyorgarlik darajasiga, shuningdek, bajarilgan ishlarga bog'liq.

Mushak faoliyatining oxirida organizmda fiziologik va biokimyoviy jarayonlar sodir bo'lib, normal konstantalarni tiklaydi, ichki muhitni normallashtiradi, ish vaqtida iste'mol qilinadigan energiya zaxiralarni to'ldiradi, chiqindilarni organizmdan chiqarib tashlaydi. Bu jarayonlar qayta tiklash jarayonlari deb ataladi va ish paytida o'zgargan funksiyalar qayta tiklanadigan vaqt qayta tiklash yoki ishlashdan keyingi davr deb ataladi.

Erta va kech tiklanish fazalari mavjud. Erta faza yengil ishdan keyin bir necha daqiqa ichida, og'ir ishdan keyin - bir necha soat ichida tugaydi; kech tiklanish fazalari bir necha kungacha davom etishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, tiklanish jarayonlari faqat harakatlar faoliyati tugagandan so'ng emas, balki qisman bevosita mushak faoliyati davomida - joriy tiklanish deb ataladi. Hoziroq tiklanishni tashkil etuvchi

va barqaror ishlash holatini ta'kidlovchi jarayonlarga quyidagilar kiradi: teri va shilliq pardalardagi suyuqlikni bug'latish orqali organizmdan ortiqcha issiqlikni chiqarish; nafas yo'llari orqali organizmdan karbonat angidridni chiqarish va boshqalar. Past zichlikdagi ish bilan hoziroq tiklanish juda samarali va uzoq vaqt davomida zarur ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi. Ko'proq intensiv harakat faoliyati bilan tiklanish jarayonlari butunlay yetarli emas va tananing samaradorligi tez kamayadi.

Asosiy tiklanish jarayonlari tiklanish davrida mushak faoliyati tugaganidan keyin sodir bo'ladi.

Tezkor va kechiktirilgan tiklanish ajratiladi.

Tezkor tiklanish asosan, ish vaqtida tanada to'plangan oksidlanmagan mahsulotlarni yo'q qilish bilan bog'liq.

Kechiktirilgan tiklanish - bu keyingi davr:

- a) asab tizimini normal funksional holatini tiklash;
- b) organizmning turli vegetativ funksiyalarini tiklash;
- v) barcha chiqindilarni chiqarib tashlash;
- g) umumiy energiya xarajatlarini to'ldirish va energiya salohiyatini tiklash;
- d) organizmning suv-tuz muvozanatini tiklash;
- e) gomeostazning barcha parametrlarini tiklash;
- j) organizmning ish qobiliyatini tiklash;
- e) oqsil tuzilmalarini sintez qilish va organizmning potensial imkoniyatlarini yaratish.

Ushbu davrning davomiyligi sezilarli darajada o'zgarishi mumkin, bu esa bajarilgan ishning tabiati, uning davomiyligi, jadalligi, tanadagi tarkibiy, biokimyoviy va funksional o'zgarishlarning chuqurligiga, shuningdek, tiklanish jarayonlarini tartibga soluvchi va tezlashtiruvchi chora-tadbirlarning samaradorligiga bog'liq.

Ish davridan keyingi davr organizmning turli funksional tizimlarida tiklanish jarayonlarining geteroxronligi, ya'ni turli funksiyalarning bir vaqtda normallashtirilishi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, o'rtacha ishdan keyin qon bosimining qiymati yurak urish tezligiga nisbatan tezroq tiklanadi va kislorod iste'moli darajasi o'pka ventilyatsiyasi hajmidan tezroq bo'ladi. Keyinchalik ham organizmning uglevod zaxirasi va boshqa ko'rsatkichlari tiklanadi.

Organizm funksiyalarini yaxshilash va uning salohiyatini oshirish uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan tiklanish davrining bosqichi bo'lib, u tiklanish jarayonlarining to'liqsimon tabiatini aks ettiradi. Tiklanish jarayonlarining to'liqlanishida superkompensatsiya (haddan ziyod-tiklanish) qonuni deb ataluvchi umumiy biologik qonuniyatning namoyon bo'lishi kuzatiladi. Energiya potentsiallarining sarflanishi qanchalik faol bo'lsa, tiklanish shunchalik tezlashadi va kuchli tiklanish shunchalik katta bo'ladi. Biroq, juda yuqori darajadagi zichlik va energiya potentsialining sarflanish miqdori, ularning tiklanishini sekinlashtiradi va reaktivlikning ortish bosqichi uzoqlashadi.

Shunday qilib, tiklanish davri nafaqat organizmning dastlabki holatini tiklash vaqti, balki oldingi mushak yuklamalari paytida funksiyalarni mustahkamlashdan olingan yengil atletika reaksiyalari mustahkamlangan davr sifatida ham ko'rib chiqilishi kerak. Yengil atletika reaksiyalarini bunday mustahkamlashga faqat ko'p marotaba takroriy harakat faoliyati (mashg'ulotda) bilan erishiladi. Shu bilan birga, organizmdagi iz reaksiyalarining jamlanishi nafaqat funksional smenada, balki ishlashni yaxshilash (tayyorgarlik) uchun asos bo'lgan organlar va tizimlarning morfologik o'zgarishida ham belgilanadi.

Organizmning rivojlanishi va takomillashuvining eng katta samarasi, qayta-qayta mashg'ulot yuklamalari reaktivlikning ortish fazasida bajarilganda uning funksional potentsialining oshishiga erishiladi. Uning rivojlanishidagi tana, xuddi shunday, takroriy yuklamalar bilan tezroq o'rnatiladigan yuqori boshlang'ich samaradorlik darajasidan boshlanadi.

Ba'zi hollarda to'liq tiklanish hali sodir bo'lmagan va ishlash hali ham qisqarmagan bo'lsa, mashg'ulot yuklamalarini qisqa vaqt oralig'ida takrorlash kerak bo'ladi. Bunday ish tezlik va yuqori tezlikda chidamlilikni rivojlantirish uchun zarurdir.

Har qanday holatda ham, mashg'ulot ta'siriga erishish uchun dam olish oralig'ining davomiyligi 48 soatdan oshmasligi kerak va yuqori natijalarga erishish uchun yuklamalarni haftada 5-6 marta, hatto bir kunda 2-3 marta amalga oshiriladi.

Biroq, jismoniy tayyorgarlik natijalarining o'sishi tiklanish jarayonlarini tezlashtiruvchi va tartibga soluvchi pedagogik, tibbiy-biologik va psixoregulyatsion omillar majmuasidan foydalanmasdan iloji yo'q.

Kuchli mushak yuklamalaridan keyin inson organizmining to'la-to'kis tiklanishi, avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonining to'g'ri ilmiy asoslangan tashkil etilishiga, ratsional mashg'ulot rejimiga bog'liqdir. Asosiy pedagogikaga (bosqichma-bosqich, izchil, tizimli va h.k.) qat'iy rioya qilish va jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos (davrlashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati va musobaqa arafasidagi yuklamalari) tamoyillari o'quv-mashg'ulot jarayonini sifatli tashkil etishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Alohida e'tibor bilan mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda tiklanish jarayonlarining namunalarini hisobga olish kerak. Takroriy yuklamalarni samaradorlikni oshirish fazasida bajarish maqsadga muvofiqdir. Juda uzoq dam olish oraliqlari mashg'ulot jarayonining samaradorligini kamaytiradi. Tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun sport amaliyotida faol dam olishdan foydalaniladi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. "Yuklama" tushunchasini ochib bering.
2. Qanday yuklamalar rivojlantiruvchi hisoblanadi?
3. Mashg'ulot yuklamalarining samaradorligi belgilarini sanab o'ting.
4. Qanday yuklamalar maxsus hisoblanadi?
5. Yuklamaning jadallik doiralarini tavsiflab bering.
6. Qanday ko'rsatkichlar mashg'ulot yuklamasini aniqlaydi?
7. Yuklamalar orasidagi dam olish oraliqlarining turlarini ta'riflang.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

VII BOB SPORTCHILARNI SPORT TURLARIGA JALB ETISH VA YO'NALTIRISH ASOSLARI

7.1. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportga saralash

Yuqori malakali sportchilarni maqsadli ko'p yillik tayyorlash va tarbiyalash murakkab jarayon bo'lib, uning sifati bir qator omillar bilan belgilanadi. Ana shu omillardan biri iste'dodli bolalar va o'smirlarni tanlash (saralash), ularning sport bilan shug'ullanishidir.

Sportda saralash – bu bolaning muayyan sport turiga moyilligini (iqtidori) yuqori darajada aniqlash imkonini beruvchi chora-tadbirlar majmuidir. Bu uzoq, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, sportchining ko'p yillik tayyorgarligining barcha bosqichlarida uning shaxsini baholashning keng qamrovli uslubiyatini taqdim etiladi, turli tadqiqot usullaridan (**pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik, sotsiologik va h.k.**) foydalanishni o'z ichiga oladi.

Pedagogik usullar yosh sportchilarning jismoniy sifatlari, koordinatsion qobiliyatlari va sport-texnik mahoratining rivojlanish darajasini baholash imkonini beradi.

Tibbiy-biologik usullar asosida morfofunktsional xususiyatlar, jismoniy rivojlanish darajasi, sportchi organizmining analizator tizimlarining holati va uning salomatlik darajasi ochib beriladi.

Sport kurashi jarayonida individual va jamoaviy vazifalarni hal etishga ta'sir etuvchi sportchi ruhiyatining xususiyatlarini aniqlash, shuningdek, sportchilarning sport jamoasiga yuklatilgan vazifalarni hal etishdagi psixologik mosligini baholash uchun psixologik usullardan foydalaniladi.

Sotsiologik usullar bolalarning sport qiziqishlari haqida ma'lumotlar olish, uzoq muddatli sport va yuqori sport yutuqlari motivlarini shakllantirishning sabab munosabatlarini ochib berish imkonini beradi.

Sport yo'nalishining turlaridan biri sport yo'nalishi hisoblanadi. **Sport yo'nalishi** - bu yosh sportchining muayyan sport turiga ixtisoslashish yo'nalishini aniqlashga imkon beruvchi tashkiliy-uslubiy tadbirlar tizimidir. Sport yo'nalishi muayyan shaxsning imkoniyatlarini baholashga asoslangan bo'lib, uning asosida unga eng munosib sport faoliyati tanlab olinadi.

Har bir shug'ullanuvchi uchun sport turi tanlash sport yo'nalishining vazifasi hisoblanadi; sport talablaridan kelib chiqqan holda eng munosiblarini tanlash sport tanlash vazifasi hisoblanadi.

Turli sport turlari shaxsning sport mashg'ulotlaridan birida mahoratga erishish qobiliyatini kengaytiradi. Sport turlaridan biriga nisbatan shaxs xislatlari va sifat xususiyatlarining kuchsiz namoyon bo'lishi sport qobiliyatining yetishmasligi deb qaralmaydi. Sport faoliyatining bir turida kam afzal bo'lgan belgilari qulay omillar bo'lishi va boshqa shaklda yuqori ko'rsatkichlarni ta'minlashi mumkin. Shu munosabat bilan sport qobiliyatlarini bashoratlash faqat tanlash tizimiga xos bo'lgan umumiy qoidalardan kelib chiqqan holda muayyan tur yoki turlar guruhiga nisbatan amalga oshirilishi mumkin.

Qobiliyatlar - muayyan faoliyat uchun obyektiv shart-sharoit va talablarga mos keladigan va uning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta'minlaydigan shaxs sifatleri majmuidir. Sportda umumiy qobiliyatlar (turli faoliyatda bilim, ko'nikma va mahsuldorlikni egallashda nisbiy qulaylikni ta'minlash) va maxsus qobiliyatlar (aniq faoliyatda, sportda yuqori natijalarga erishish uchun zarur) muhim ahamiyatga ega.

Sport qobiliyatlari asosan barqarorlik, konservatizm bilan ajralib turadigan topshiriq shartli mayllarga bog'liq. Shuning uchun sport qobiliyatlarini bashorat qilishda, eng avvalo, bo'lajak sport faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi nisbatan kam o'zgaruvchan belgilarga e'tibor qaratish lozim. Shug'ullanuvchi organizmiga yuqori talablarni taqdim etishda irsiy xususiyatlarning o'zining maksimal darajada ochib berilganligi sababli, yosh sportchi faoliyatini baholashda yuqori natijalar darajasiga e'tibor qaratish lozim.

Konservativ belgilarni o'rganish bilan birga, sport qobiliyatlarni bashorat qilish mashg'ulotlar ta'siri ostida sezilarli darajada o'zgarishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlarni aniqlashni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, bashoratning aniqligini oshirish uchun ko'rsatkichlarning o'sish sur'atlarini ham, ularning boshlang'ich darajasini ham hisobga olish zarur. Individual funksiyalar va sifat xususiyatlarining geteroxron rivojlanishi tufayli sportchilar qobiliyatlarining turli yosh davrlarida namoyon bo'lish tuzilmasida ma'lum farqlar mavjud. Bu farqlar, bolalik va o'smirlilik davrida

yuqori sport natijalariga allaqachon erishilgan va sportchining boshlang'ichdan xalqaro sport ustasigacha bo'lgan mashg'ulotlari texnik jihatdan murakkab sport turlari bilan shug'ullanadiganlar orasida yaqqol seziladi, yosh sportchi shakllantirishning murakkab jarayonlar fonida bo'lib o'tadi.

7.2. Saralash bosqichlari

Sportda saralash bolalikdan boshlanib, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoalarida tugaydi. Bu to'rt bosqichda amalga oshiriladi.

17-jadval

Yosh sportchilarni BO'SM, IBO'SM ga ommaviy saralashda inobatga olish zarur bo'lgan ahamiyatli ko'rsatkichlar

Belgilar	Bolalarning ommaviy ko'rigi	O'quv-mashq guruhlariga saralash
Jismoniy rivojlanish:		
Tana uzunligi	+	+
Og'irlik-bo'y indeksi	+	+
O'pkaning tiriklik sig'imi	+	+
Ko'krak qafasi aylanasi	-	+
Panjaning bukuvchi mushaklari kuchi	+	+
Oyoq kafti uzunligi	-	+
Umumiy jismoniy tayyorlik darajasi:		
Startdan 30 m yugurish	+	+
5 minut davomida to'xtovsiz yugurish	+	+
Joyidan tezkor yugurish, 10 s	+	+
Mokisimon yugurish, 3x10 m	+	+
Joyidan uzunlikka sakrash	-	+
Osilib tonilish	-	+
To'pni uloqtirish, 2 kg	-	+
Joyidan balandlikka sakrash	-	+
Funksional imkoniyatlar:		
PWC 170	-	+
Sport ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati	-	+
Maxsus jismoniy tayyorlik darajasi	-	+
Trenirovka faoliyati o'ichamlari	-	+
Koordinatsion qobiliyatlari	+	+

Saralashning birinchi bosqichida ularni muayyan sport turi bilan shug'ullanishga yo'naltirish maqsadida 6-10 yoshli bolalar kontingentlarini ommaviy ko'zdan kechirish amalga oshiriladi. Bolalar mazkur sport turi bo'yicha belgilangan yoshga mos ravishda BO'SMning boshlang'ich tayyorlov guruhlariga qabul qilinadi. Sportga yo'nalishining mezonlari bu jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyalari, tibbiy ko'rik ma'lumotlari, antropometrik o'lchashlar va ularni istiqboldan baholashdan iborat.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, birinchi bosqichda har doim ham muayyan sport turi bo'yicha ixtisoslashish uchun zarur bo'lgan morfologik, funksional va psixologik sifatlarni birlashtirgan bolalarning ideal turini aniqlash mumkin emas. Shug'ullanishni boshlovchilarning biologik rivojlanishidagi muhim individual farqlar bu vazifani ancha qiyinlashtiradi. Shuning uchun tanlashning bu bosqichida olingan ma'lumotlardan mo'ljal sifatida foydalanish kerak.

18-jadvalda bolalarni ommaviy baholash va sinovdan o'tkazishda, shuningdek, BO'SM va IBO'OZM o'quv-tayyorlov guruhlarida yosh sportchilarni tanlashda hisobga olinishi zarur bo'lgan bashoratli muhim belgilar ko'rsatilgan.

Tanlashning ikkinchi bosqichida sportga iste'dodli maktab yoshidagi bolalar BO'SM, IBO'OZM, UOR sport o'quv-mashg'ulot guruhlari va sportni takomillashtirish guruhlarini yo'llash uchun aniqlanadi. Tanlash quyidagi dastur bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida o'tgan o'quv yili davomida amalga oshiriladi: salomatlik holatini baholash; har bir sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan va sport maktablari uchun dasturlarda belgilangan nazorat me'yorlarini amalga oshirish; antropometrik o'lchovlar; jismoniy sifatlar va sport natijalarining o'sish sur'atlarini aniqlash.

Saralashning ikkinchi bosqichi davomida uning individual sport ixtisoslashuvini nihoyat aniqlash maqsadida sport maktabining har bir sportchi-o'quvchisini tizimli o'rganish amalga oshiriladi. Ayni paytda sportchilar tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini yanada aniqlash maqsadida pedagogik kuzatishlar, nazorat testlari, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar olib borilmoqda. So'rovnoma natijalarini tahlil qilish asosida yosh sportchining individual sport yo'nalishi masalasi nihoyat hal etiladi.

Shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar

Sport turi	Sportchiga qo'yiladigan talab		
	Zarur bo'lgan	To'ldiruvchi	Ikkinchi darajali
Basketbol Volleybol	Baland bo'y, chaqqonlik	Tezkorlik, chidamlilik, sakrovchanlik	Egiluvchanlik, qo'l kuchi va gavda kuchi
Boks	Tezkorlik, chaqqonlik	Qo'l kuchi, gavda kuchi, chidamlilik, bo'y-og'ilik ko'rsatkichi >100	Egiluvchanlik, oyoq kuchi
Kurash	Chaqqonlik	Qo'l kuchi, gavda kuchi, chidamlilik, bo'y-og'ilik ko'rsatkichi >100, tezkorlik	Egiluvchanlik
Suvga sakrash	Chaqqonlik, bo'y- og'ilik ko'rsatkichi >100	Kuch, egiluvchanlik	Chidamlilik, tezkorlik
Eshkak eshish	Baland bo'y, uzun oyoq-qo'llar, chidamlilik, epchillik	Gavda kuchi, qo'l va oyoqlar kuchi	Tezkorlik, egiluvchanlik
Yengil atletika (o'rta va uzun masofaga yugurish)	Chidamlilik, oyoqlar kuchi, bo'y-og'ilik ko'rsatkichi >100	Chaqqonlik, gavda kuchi, tezkorlik	Egiluvchanlik, qo'l kuchi
Suzish	Chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, "suvni sezish"	Baland bo'y, kuch, bo'y-og'ilik ko'rsatkichi >100	Tezkorlik

Izoh: bo'y-vazn ko'rsatkichi – tana uzunligi va og'irligining farqi.

Har bir sport turi sportchining jismoniy rivojlanishi va qobiliyatlariga o'ziga xos talablar qo'yadi (18-jadval). Bu bosqichda asosiy tanlov usullari antropometrik tekshirishlar, tibbiy-biologik tadqiqotlar, pedagogik kuzatuvlar, nazorat sinovlari (testlari), psixologik va sotsiologik so'rovlardir.

Antropometrik tadqiqotlar sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhleri va sportni takomillashtirish guruhlariga yozilish uchun qancha

nomzod borligini aniqlash imkonini beradi, bu sportning mashhur vakillariga xos bo'lgan morfotipga mos keladi. Sport amaliyotida sportchilarning morfotiplari (bo'yi, tana vazni, tana turi va boshqalar) haqida ma'lum g'oyalar ishlab chiqilgan. Masalan, basketbolda yengil atletikada uloqtirish, akadem eshkak eshishda baland bo'yli bo'lishi lozim, marafon yugurishida bo'yning o'sishi muhim emas va hokazo.

Tibbiy-biologik tadqiqot salomatlikning holatini, jismoniy rivojlanishi va shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholaydi. Tibbiy-biologik tadqiqotlar jarayonida bolalar organizmida muhim mashg'ulot yuklamalarini bajargandan so'ng tiklanish jarayonlarining davomiyligi va sifatiga alohida e'tibor beriladi. Bolalar va o'smirlarning terapev-profilaktik chora-tadbirlar zarurligini har bir holatda aniqlab olish uchun tibbiy ko'rik ham zarur.

Pedagogik nazorat sinovlari (testlari) muayyan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun shaxsning zarur jismoniy sifatleri va qobiliyatlarining mavjudligiga baho berish imkonini beradi. Yuqori sport natijalariga erishishni belgilaydigan jismoniy sifatlar va qobiliyatlar orasida konservativ, genetik jihatdan aniqlangan sifatlar va qobiliyatlar mavjud bo'lib, ular mashg'ulotlar davomida rivojlanishi va yaxshilanishi juda qiyin. Bu jismoniy sifatlar va qobiliyatlar sport maktablarining tayyorlov guruhlarida bolalar va o'smirlarni tanlashda muhim bashoratlash ahamiyatga ega. Bularga tezlik, nisbiy kuch, ayrim antropometrik ko'rsatkichlar (tananing tuzilishi va nisbatlari), kislorod sarfini maksimallashtirish qobiliyati, organizm vegetativ tizimlarining faoliyati samaradorligi, sportchi shaxsining ayrim psixologik xususiyatlari kiradi.

Saralash tizimida nazorat sinovlari shug'ullanuvchi allaqachon nima qila olishini emas, balki kelajakda nima qila olishini aniqlash, ya'ni harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini aniqlash, harakat ijodkorligini ko'rsatish va uning harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini aniqlash uchun o'tkazilishi kerak. Ko'pchilik hollarda bir martalik nazorat sinovlari faqat nomzodning unga taqdim etilgan testlar to'plamini bajarishga tayyorligi va uning istiqbolli imkoniyatlari haqida juda kam gapiriladi. Sportchining potensial sport yutuqlari esa maxsus tayyorgarlik jarayonida bu sifatlarning o'sish sur'ati kabi jismoniy sifatlarning boshlang'ich darajasiga u qadar bog'liq

emas. Bu o'sish temp/sur'ati sportchining muayyan faoliyat turiga o'rganishga qobiliyatli yoki qobiliyatsizligidan guvohlik beradi.

Psixologik tekshiruvlar sport kurashidagi faollik va qat'iyatlilik, mustaqillik, maqsadli, sport tirishqoqligi, musobaqalar vaqtida safarbar eta olish kabi sifatlarning namoyon bo'lishini baholash imkonini beradi. Sportchilarni psixologik tekshiruvlar roli tanlashning uchinchi va to'rtinchi bosqichlarida ortadi.

Asab jarayonlarining kuchi, harakatchanligi va muvozanati asosan, inson markaziy asab tizimining tabiiy xususiyatlaridir. Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida ularni yaxshilash juda qiyin. Sportchilarning mustaqilligi, qat'iyati, maqsadliligi, musobaqada maksimal kuch ko'rsatish uchun o'zlarini safarbar qilish qobiliyati, unda muvaffaqiyatsiz ishtirok etishga reaksiya, sport kurashidagi faollik va qat'iyatlilik, ularning irodaviy sifatlarini yuqori darajaga ko'tarish qobiliyati va boshqalarga alohida e'tibor beriladi. Shuningdek, sport tirishqoqligi ham hisobga olinadi.

Sportchining irodali sifatlarini aniqlash uchun nazorat vazifalarini, afzalroq musobaqa shaklida berish tavsiya etiladi. Sportchining irodaviy harakatlari namoyon bo'lishining intensivligi ko'rsatkichi - qisqa muddatli kuchli mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish, qat'iyatlilik ko'rsatkichi - maxsus mashqlarni o'zlashtirish uchun koordinatsiya jihatidan nisbatan murakkab mashqlarni bajarish va boshqalar. Uning individual qobiliyatlarini emas, balki shaxsni har tomonlama o'rganish zarurligini alohida ta'kidlash lozim. Shuning uchun ularni baholash mashg'ulotlar, musobaqalar vaqtida hamda laboratoriya sharoitida berilishi kerak.

Sotsiologik so'rovlar bolalar va o'smirlarning muayyan sport turi bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini, bu qiziqishlarni shakllantirishning samarali vosita va usullarini, maktab yoshidagi bolalar o'rtasida tegishli tushuntirish va tashviqot ishlarining shakllarini ochib beradi.

Bolalarni muayyan sport turiga jalb etish to'g'risidagi yakuniy qaror har qanday bir yoki ikki ko'rsatkichni hisobga olmasdan emas, balki sanab o'tilgan barcha ma'lumotlarni har tomonlama baholashga asoslanishi lozim. Saralashning dastlabki bosqichlarida kompleks yondashuvning alohida ahamiyati shundaki, bu yerda sport natijasi yosh sportchining istiqboli

haqida deyarli ma'lumot olib bo'lmaydi. Saralash jarayoni sport mashg'ulotlarining bosqichlari va sportning o'ziga xos xususiyatlari mashg'ulotlarning boshlanish yoshi, tanlangan sport turi bo'yicha chuqur ixtisoslashish yoshi, tasnif normativlari va boshqalar bilan chambarchas bog'liq.

Saralashning uchinchi bosqichida umidli sportchilarni saralash va ularni Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, IBO'OZM va OSMMrda tayyorgarlik olib borish uchun sportchilarning musobaqa faoliyati tekshiruvini ekspert baholash va keyinchalik yoshlar guruhlar uchun respublika musobaqalarida, ya'ni sport takomillashtuv guruhlar tugatilgan yoshda, ularni keyingi bosqichga o'tkaziladi.

Saralashning to'rtinchi bosqichida har bir Olimpiya sport turida tanishish uchun mo'ljallangan o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazilishi lozim. Nomzodlarni tanlash quyidagi ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi:

1) sport-texnik natijalar va ularning dinamikasi (boshlanishi, cho'qqi, pasayishi, tushishi, tayyorgarlik yilida);

2) ekstremal sharoitlarda mashqni bajarishda eng beqaror elementlarni bajarish texnikasini mustahkamlash darajasi;

3) sportchining musobaqa faoliyati sharoitida omillarning shakllanishiga texnik tayyorgarlik va qarshilik ko'rsatish darajasi.

Musobaqa natijalari, so'ngra har tomonlama tekshirish asosida murabbiylar kengashlari alohida ko'rsatkichlari Olimpiyada oldi tayyorgarligi vazifalarini hal etishga mos keladigan sportchilar kontingentini aniqlaydilar. Viloyatlar va respublikaning asosiy terma jamoalariga nomzodlarni tanlash harakat salohiyatini hisobga olish, jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini yaxshilash, yangi harakatlarni rivojlantirish, yuqori mashg'ulot yuklamalarini o'tkazish qobiliyati, musobaqalarda sportchining ruhiy barqarorligi asosida amalga oshiriladi. Nomzod tanlashning bu bosqichi jarayonida quyidagi tarkibiy qismlar hisobga olinadi: maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi; sport-texnik tayyorgarlik darajasi; taktik tayyorgarlik darajasi; psixologik tayyorgarlik darajasi; salomatlik holati.

Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni tanlashning asosiy shakli sport musobaqalaridir. Shu bilan birga, nafaqat bugungi sport

yutuqlari hisobga olinadi, balki o'tgan ikki-uch yil davomida ularning dinamikasi, joriy yil davomida natijalar dinamikasi, muntazam sport tajribasi, sport turiga muvofiqligi xalqaro toifadagi sport ustasi natijalari darajasida ushbu jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishning asosiy tarkibiy qismlarining mosligi hisobga olinadi.

Xulosa qilib aytganda yuqori sinf (tayyorgarlikka ega) sportchilarini maqsadli tayyorlash va rivojlantirish ko'p yillik murakkab jarayondir. U ketma-ket ravishda katta bosqichlarni, jumladan, sportchilarning yoshi va malaka ko'rsatkichlari bilan bog'liq ko'p yillik tayyorgarlikning alohida bosqichlarini ketma-ket almashtirish shaklida taqdim etilishi mumkin. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligi sportning xususiyatlari, shug'ullanuvchilarning sport bilan shug'ullanganlik darajasi bilan belgilanadi. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Mashg'ulotning keyingi bosqichiga o'tish to'g'risida qaror qabul qilishda sportchining pasporti va biologik yoshi, uning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasi, yoshga bog'liq mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatini hisobga olish kerak. Sportchilarning mashg'ulot jarayoni sifatini belgilovchi omillardan biri iste'dodli bolalar va o'smirlarni tanlash, ularning sport bilan shug'ullanishidir.

Sport mashg'ulotlarini tuzish jarayonida tarkibiy qismlar (kichik tizimlar, tomonlar va alohida qismlar)ni birlashtirishning nisbatan barqaror tartibi, ularning bir-biri bilan tabiiy munosabati va umumiy ketma-ketligi ma'lum tuzilma asosida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ta'minlanadi. Mashg'ulot jarayoni olib boriladigan vaqtga qarab, mashg'ulot tuzilmasining uchta darajasi mavjud: mikro-, mezo - va makrotuzilmalar hisoblanadi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sportda saralashning mohiyatini tushuntirib bering.
2. Saralash jarayonida qo'llaniladigan usullar qaysilar?
3. Saralash jarayonida qo'llaniladigan usullarga tavsif bering.
4. Saralash bosqichlari haqida batafsil ma'lumot bering.
5. Mamlakat terma jamoalariga nomzodlarni tanlashning asosiy shakllari qaysilar?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону. Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

VIII BOB. SPORT TAYYORGARLIGI KO'P YILLIK JARAYON SIFATIDA VA UNING TUZILMASI

8.1. Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayoni tuzilmasiga umumiy tavsif

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davom etish vaqti ko'pgina omillarga: sport turini maxsus yo'nalishiga: sportchining rivojlanish xususiyatlarini individualligiga: mashg'ulot jarayonining xususiyatlariga bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish, yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan chegaralariga qarab ham aniqlanadi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari 5 davrga bo'linadi:

- *Boshlang'ich tayyorgarlik:*
- *Dastlabki bazali tayyorgarlik:*
- *Maxsus bazali tayyorgarlik:*
- *Individual imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirish.*
- *Erishilgan natijalarni saqlash.*

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Vazifasi: Bolalarning sog'ligini mustahkamlash:

- Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishtirish:
- Jismoniy rivojlanishning kamchiliklarini yo'qotish:
- Tanlagan sport turi bo'yicha texnikaga o'rgatish.

Vositalari: Har xil sport turlari va harakatli o'yinlardan tuzilgan mashqlar.

Bu bosqichda mashg'ulotlar katta jismoniy va psixik yuklamalar bilan rejalashtirilmasligi kerak.

Texnik tayyorgarlik. Har xil sport turlarini tex-nik elementlarini, hamda tayyorgarlik mashqlarini o'rganish.

Bu bosqichda harakat texnikasini turg'unlashtirish shart emas, lekin mag'lum sport natijalariga erishishga, harakat ko'nikmasini egallashga qaratish shuning uchun bu bosqichda har tomonlama texnik tayyorgarlikni vujudga keltirishadi.

Mashg'ulotni davom etish vaqti 30 60 daqiqa

Haftadagi mashg'ulotlar soni 2-3 marotaba

Yillik ish hajmi 100-150 soat

Agar bu bosqich 3 yilgacha cho'zilsa:

1- yil - 80 soat bu 6-7 yoshdan boshlab mashg'ulotga kirishgan bolalar uchun

2- yil 100 soat uchun

3- yil 120 soat uchun agar bola 9-10 yoshidan mashg'ulotlarga kelishni boshlagan bo'lsa, bu bosqichning davom etishi 1,5-2 yil. Ish hajmi 200-250 soatga teng.

Dastlabki bazali tayyorgarlik bosqichi

Vazifalari: organizmni jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik kamchiliklarini yo'qotish, harakat potentsialini (shu jumladan kelgusi mutaxassisligiga mos keladigan) amalga oshirish.

Asosan diqqatni yosh sportchilarni maqsadga muvofiq ravishda ko'p yillik sport tayyorgarligiga qiziqish uyg'otishga qaratiladi. Tayyorgarlikni yo'nalishiga maxsus mashqlarni keng hajmda har tomonlama ishlatish. Bu esa kelgusida sportchini takomillashtirishni yaxshi sharti bo'lib hisoblanadi. Har xil sport turini materialiga asoslanib texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi. Jismoniy tayyorgarlik esa tezkorlikni, koordinatsiya qobiliyatlarini hamda egiluvchanlikni tarbiyalashga qaratiladi.

Maxsus bazali tayyorgarlik bosqichi

Vazifalari. Har tomonlama tayyorgarlikni davom ettirish (bosqichning birinchi yarmida): ko'proq mutaxassisligiga qaratiladi.

Vositilari: funksional potentsialni rivojlantirishga qaratilgan, bo'lg'usi sprinterni og'ir atletikachilarni, gimnast-larni va h.k. bazali tayyorgarligi musobaqani o'ziga xos xususiyatiga qarab tuzilishi shart.

Individual imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirish bosqichi

Vazifalari - sport turlari maksimal natijalarga erishish. maksimal ravishda foydalanish.

Mashg'ulotlarni hajmi va shiddati qo'shilgan summasi maksimal xayotga yetadi va katta yuklamali mashg'ulotlar soni ko'payadi. Mashg'ulotlar soni 15-20 tagacha yetishi, psixologik, taktik va integral tayyorgarlikni salmog'i oshishi shart. SHuni alohida eg'tiborga olish kerakki, individual imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirishda optimal yosh chegarasiga to'g'ri kelishi shart. Bosqichning davom etish vaqti, sport maxoratining tashkil topishiga yoki alohida nomerlarni dasturining tayyorgarligiga bog'liq. Masalan: 100-200m suzishda erkaklar 3-4 yilda masterlik bajargan bo'lsada, (xotinlar 1-3 yil) yillik shiddatli trenerovkadan keyingina xalqaro masterlik unvoniga ega bo'lishi mumkin. Olimpiyao'yinlariga 2 yil qolganda bo'lg'usi erkak chempionlar (100-200m suzish) o'z natijasini 1,5 s xotinlar esa oshiradi. bu tendentsiya boshqa sport turlariga ham bog'liq.

Erishilgan natijalarni saqlash bosqichi

Sportchiga individual yondashish bilan xarakterlanadi. Bu esa quyidagilar bilan aniqlanadi. Birinchidan: sportchining katta tajribasi (trenirovka va musobaqa) har xil sharoitda chuqur bilimni kerakli vositalarni musobaqa faoliyatiga kerak bo'lgan metodlarni tez aniqlab oladi. Ikkinchidan: yoshning o'zgarishi organlar va sistemalar oldingi davrdagi yuqori yuklama, bu bosqichdagi yuklamani ko'paytirishga ayni shu darajada ushlab turishga yo'l qo'ymaydi. Shuning uchun funksional potentsial va moslashish imkoniyatlari pasayadi. Bu esa shaxsiy mahoratni oshirish uchun individual zahiralarni izlashni talab qiladi.

- funksional imkoniyatlarni erishilgan darajada oldingi yoki kichikroq mashg'ulot hajmida ushlab turishni;
- texnik mahoratni takomillashtirishni;
- psixologik tayyorgarlikni oshirishni;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikdagi ayrim xatolarni yo'qotishda shuni hisobga olish kerakki, ko'p yillik tayyorgarlikni bu bosqichdagi sportchi har xil mashg'ulot vositalariga ko'nikkandir. Shuning uchun oldingi davrdagi rejalashtirish, vosita va metodlar bilan sport natijalarini ushlab turib bo'lmagani uchun mashg'ulotlarning yangi shakllari va metodlarini topishga to'g'ri keladi. Bu bosqich shu bilan xarakterlanadiki, 17-20 yoshli yosh sportchilar va 30-35 yoshga kirgan veteran sportchilar musobaqaga qatnashadilar. Bu esa yoshlik (yuqori

darajadagi jis-moniy tayyorgarlikni) davrida erishgan natijalarini hamda va yetishgan katta musobaqa faoliyatiga ega bo'lgan tajribalarni birlashtiradi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalar dinamikasi va har xil kerakli ishlarning nisbati.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini ratsional tuzish uchun uni, har xil turlarini maqsadga muvofiq ravishda nisbatini aniqlash zarur.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy joyni umumiy va yordamchi tayyorgarlik egallaydi. Dastlabki bazali tayyorgarlik hajmi oshadi va umumiy mashg'ulot hajmini 80-90%ini tashkil qiladi. Maxsus tayyorgarlik esa 15% atrofida bo'ladi. Maxsus bazali tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlikni oshib, umumiy tayyorgarlik kamayadi.

Individual imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirish bosqichidamaxsus tayyorgarlik 60% ga va undan ortiq foizni tashkil qiladi. Erishilgan natijalarni saqlash bosqichida umumiy tayyorgarlik minimumgacha tushiriladi.

100-250	350-500	600-800	900-1000	1200-1400
V 5	15	40	60	65
B 45	50	40	25	25
A 50	35	20	15	10
Boshlang'ich	Dastlabki bazali tayyorgarlik	Maxsusbazali	Indiv. imkon. max. amalga oshirishi	Erishilgan natijalarni sarlash

Tayyorgarlik bosqichlari

Umumiy (A), yordamchi (B) va maxsus (V) tayyorgarlikni ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi nisbati. (N.Plotonov.)

Mikrosikllar ichida ko'rganimizdek organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi bir necha soatdan, bir necha kun-gacha davom etishi mumkin edi. Uning uchun keyingi mikrosikl oldingi yuklamadan qolgan charchash hisobiga organizmni qayta tiklashga qaratilgan bo'lishi ham mumkin. Klassifikatsiyali sportchilarni hozirgi kundagi mashg'ulotlardagi qizg'in payti alohida mikrosikllar yuklamasini qo'shilishi orqali bir mikrosikldan ikkinchi mikrosiklga charchash ortib borishi xarakterlanadi.

Bu esa, organizmni funksional sistemasiga va texnikaning mustahkamligiga yuqori talab qo'yadi. Mikrosikllardagi yuklamani umumiy summasi ko'p yillik tayyorgarlik davriga bog'liq ko'p yillik tayyorgarlikda, bazali mikrosikllar ichidagi xastalik mikrosikllar yuklamasini umumiy summasining birlashishi mikrosikllarni har xil tiplarini ularning

yuklamasini umumiy summasini quyi xususiyatlarini ham mezosiklni tipi bilan aniqlanadi. Haftalik mikrosikllarni umumiy summasini har xil mezosikllar tipida birlashtirib yuqori klassifikatsiyali sportchilar tayyorgarligi uchun ham qo'llaniladi (V.N. Platonov).

Ayrim mezosikllarning xarakterli tomoni shundaki, bularga tez o'zgaruvchan yo'nalishdagi mikrosikllar qo'shilishidadir. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, mezosiklni to'g'allovchi mikrosikl ko'pincha faol dam olishga qaratilib, har xil umumtayyorgarlik mashqlarida foydalaniladi.

19-jadval

Ko'p yillik tayyorgarlik	Mezosikllardagi yuklamalar summasi			
	1	2	3	4
Dastlabki bazali tayyorgarlik	Tortuvchi o'rtacha yuklama (katta yuklamani rejalashtirish)	Zarbali katta yuklama (2 mashg'ulot katta yuklamabilan)	Zarbali ancha yuklama mash. Katta yuklama bilan)	qayta tiklangan kichik yuklama
Maxsus bazali tayyorgarlik	Tortuvchi o'rtacha yuklama (1 mash. Katta yuklama bilan)	Zarbali katta yuklama (3 mash. katta yuklama bilan)	Zarbali ancha yuklama (2 mash. katta yuklama bilan)	qayta tiklovchi kichik yuklama
Individual imkoniyatlarda maksimal ravishda foydalanish	Zarbali katta yuklama (4 mash. katta yuklama bilan)	Zarbali ancha yuklama (3 mash. katta yuklama bilan)	Zarbali yuklama (6 mash. katta yuklama bilan)	qayta tiklovchi kichik yuklama

Bir yillik tayyorgarlikni ikki siklik qilib rejalash-tirilganda fundamental davrining birinchi mikrosiklida ko'pincha 3 ta tortuvchi bazali tayyorgarlik nazorat: musobaqa davrida bitta musobaqa, tayyorgarlik davridagi 2chi mikrosiklida 2 ta bazali tayyorgarlik nazorati mezosikllari. Musobaqa davrida ham 2 ta musobaqa mezosikllari rejalashtiriladi ikkinchi mezosiklning oxirida ko'pincha o'tish davri rejalashtiriladi. Bu esa 4 haftaga mo'ljallangan rejalashtirishni bunday 6 haftalik mezosikllari har xil sport turlarida keng ravishda ishlatiladi.

Ayrim mezosikllarning xarakter tomoni shundaki, bularga tez o'zgaruvchi yo'nalishda mikrosikllar qo'shilishidadir. 19-jadvaldan ko'rinib turibdiki mezosiklni tugallovchi mikrosikl ko'pincha faol dam olishga qaratilib, har xil umumtayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Bir yillik tayyorgarlikni ikki siklik qilib rejalashtirganda fundamental davrning birinchi mikrosiklida ko'pincha 3 ta tortuvchi bazali tayyorgarlik

nazorat: musobaqa davrida bitta musobaqa tayyorgarlik davridagi ikkinchi mikrosiklda 2 ta bazali tayyorgarlik nazorati mezosikllari qo'llaniladi. Musobaqa davrida ham 2 ta musobaqa mezosikllari rejalashtiriladi oxirida ko'pincha o'tish davri rejalashtiriladi. Bu esa haftaga mo'ljallangan rejalashtirishni bunday 6 haftalik mezosikllari har xil sport turlarida keng ravishda ishlatiladi.

Sayer (o'rta va-uzoq masofaga yuguruvchilar) sport turlarida - tortuvchi - bazali (rivojlanuvchi - bazali (turg'un) - bazali (zarbdor)) nazorat - tayyorgarlik - shlifovka musobaqa oldi mezosikllari.

20-jadval

Mezosikl turlari

Mezosiklar	Mikrosikllarning tiplari va umumiy qo'shilgan summasi			
	1	2	3	4
Tortuvchi	Tortuvchi o'rtacha yuklama (mashg'ulotda katta yuklama rejalashtiradi)	Tortuvchi o'rtacha (mashg'ulotda katta yuklama bilan)	Zarbali-ancha katta yuklama (3 ta mashg'ulot katta yuklama bilan)	qayta tiklovchi kichik yuklama
Bazali	Zarbali- katta yuklama (3 ta mashg'ulot katta yuklamabilan)	Zarbali-ancha katta yuklama (3 mashg'ulot katta yuklama bilan)	Zarbali- katta yuklama (5 mashg'ulot katta yuklama bilan)	qayta tiklovchi kichik yuklama
Tayyorgarlik nazorat	Zarbali- katta yuklama (5 mashg'ulot katta yuklamabilan)	qayta tiklovchi kichik yuklama	Zarbali- katta yuklama (5 mashg'ulot katta yuklama bilan)	qayta tiklovchi kichik yuklama
Musobaqa oldi	Zarbali- katta yuklama (4 mashg'ulot katta yuklamabilan)	Zarbali-ancha katta yuklama (2 mashg'ulot katta yuklama bilan)	Yaqinlashtiruvchi o'rtacha yuklama (1 mashg'ulot katta yuklama bilan)	qayta tiklovchi kichik yuklama
Musobaqa	Yaqinlashtiruvchi o'rtacha yuklama (1 mashg'ulot katta yuklamabilan)	Musobaqa kichik mashg'ulot yuklamasi musobaqani das-turihamda darajasiga bog'liq		

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING "JISMONIY TARBIYA VA SPORT TO'G'IRISIDA"GI QONUNI

"Yangi tahriri O'RQ-394-son" 2015-yil

33-modd. Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlari

Sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlashning quyidagi bosqichlari belgilanadi:

- Sport-sog'lomlashtirish bosqichi;
- Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;
- O'quv-mashq bosqichi;
- Sport maxoratini takomillashtirish bosqichi;
- Oliy sport maxorati bosqichi.

Ushbu moddaning birinchi qismida ko'rsatilgan bosqichlar tarkibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

21-jadval

Sport maktablarida sportchilarni tayyorlash uchun o'quv guruxlariga ajratilgan o'quv-mashg'ulotlari soati hajmlarini taqsimoti

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'quv yili	O'quv guruhlari bilan o'quv-mashg'ulot ishlari rejimi (haftalik yuklama)	O'quv guruhlardagi o'quvchilarning minimal soni	Yillik soatlar
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi	1 yil	6	14-16	312
	2 yil	8	12-14	416
O'quv mashg'ulot guruhi	1 yil	12	12-14	624
	2 yil	14	10-12	728
	3 yil	18	8-12	936
	4 yil	20	6-10	1040
Sport takomillashuv guruhi	1 yil	24	5-6	1248
	2 yil	26	2-4	1352
	2 yil	28	2-3	1456
Oliy sport mahorati bosqichi	Butun davrda	32	1-2	1664

Boshlang'ich tayyorlov guruhiga sport bilan shug'ullanishni xohlovchi, shifokor ko'rigidan o'tgan 9-10 yoshli umumta'lim maktablari o'quvchilari qabul qilinadi. Boshlang'ich tayyorlov guruhida birinchi galda sog'lig'ini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlantirish va

yengil atletika sport turlari texnik elementlariga ega bo'lishga qaratiladi. Yillik yuklamalar hajmi 312 soatni tashkil etadi. Mashg'ulotlar haftasiga 6 soatdan iborat.

Boshlang'ich tayyorlov guruhining ikkinchi yilida sog'liqni mustahkamlashga har tomonlama garmonik rivojlanishni tahminlash, yengil atletika turlari elementlariga o'rgatish vazifalari ko'zda tutiladi. Shu bosqichda yillik yuklamalar 416 soatni tashkil etib haftasiga 8 soatdan to'g'ri keladi.

O'quv mashg'ulot guruhiga 11-12 yoshli o'quvchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhlarda birinchi yilda umumiy yuklamalar sportcha yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha 624 soatni tashkil etadi. Bu guruhlarda tarbiyalanuvchilar haftasiga 8 soat mashg'ulotlar ishtirok etadi. Bu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish musobaqa ko'nikmasini hosil qilish hamda III, II, o'smirlar sport razryadlarini bajarishlari lozim.

O'quv mashg'ulot guruhining ikkinchi yilida 728 soat uquv yuklamalari rejalashtiriladi. Bu guruhga 12-13 yoshli o'quvchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Tarbiyalanuvchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish tanlangan tur texnikasini egallashga musobaqa qoidalarini bilishga hamda II, I, o'smirlar va III kattalar sport razryadlarini bajarishlari lozim.

O'quv mashg'ulot guruhining uchinchi yilida 936 soat o'quv yuklamalari rejalashtiriladi. Bu guruhga 13-14 yoshli o'quvchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Tarbiyalanuvchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish tanlangan tur texnikasi va taktikasini takomillashtirishga, musobaqa qoidalarini bilishga, hakamlik amaliyotida ishtirok etish hamda III, II, kattalar sport razryadlarini bajarishlari lozim.

O'quv mashg'ulot guruhining to'rtinchi yilida 1040 soat o'quv yuklamalari rejalashtiriladi. Bu guruhga 15-16 yoshli o'quvchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Tarbiyalanuvchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish tanlangan tur texnikasi va taktikasini egallashga, musobaqa

qoidalarini bilishga, hakamlik amaliyotida ishtiroketish hamda II, I. kattalar sport razryadlarini bajarishlari lozim. Sportcha yurish, o'quv va uzoq masofalarga yuguruvchilarni yillik yuklamalarini taqsimlash.

Sport takomillashuv guruhi ushbu sport takomillashuvi bosqichining 1 yilida sportcha yuruvchilar, o'rta va uzoq masofalariga yuguruvchilar uchun yillik mashg'ulot dars soatlari 1248 soat ajratilib yillik tayyorgarlik 52 haftani tashkil qiladi. Ushbu bosqich tarbiyalanuvchilarini yengil atletika talab mehyori bo'yicha sport ustaligiga nomzod (SUN) 16-17 yoshli sportchilar qabul qilinadi. Yillik mashg'ulotlar tuzilmasida texnik-taktik funksional, psixologik tayyorgarligini maxsus jismoniy tayyorgarlikni musobaqa oldi musobaqa faoliyatini takomillashtirish va organizmni tiklash kaba masalalar hal etiladi.

Sport takomillashuv guruhi takomillashuvi bosqichining ikkinchi yilida umumiy yuklamalar hajmi 1352 soatni tashkil etadi. Ushbu guruhga 17-18 yoshli sportchilar qabul qilinadi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Sportchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, tanlangan sport turlaridan texnik-taktika tayyorgarlikka egabo'lish, musobaqa qoidalarini bilishga, texnikani yanada takomillashtirish hamda sport ustaligiga nomzod (SUN) va sport ustasi (SU) talablarini bajarishi lozim.

Sport takomillashuv guruhi – sport takomillashuvi bosqichining uchinchi yilida umumiy yuklamalar hajmi 1456 soatni tashkil etadi. Ushbu guruhga 19-20 yoshli sportchilardan iborat bo'ladi. Ushbu guruhda quyidagi vazifalar hal etiladi. Sportchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, texnikani yanada takomillashtirish, sportchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash musobaqalarga yuqori saviyada tayyorlash va ishtirok etishini tahminlash, Sport ustaligi (SU) va Xalqaro toifadagi sport ustasi (XTSU) talablarini bajarishi maqsad qilib belgilab qo'yiladi.

Oliy sport takomillashuv guruhi bu bosqichda yuqori malakali 20 yoo'li sportchilar sport usotaligiga nomzod, sport ustalaridan tashkil topadi. Ushbu bosqichda quyidagi vazifalar hal etiladi. Sportchilar sog'lig'ni mustahkamlash, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish va takomillashtirish, funksional va ruxiy tayyorgarligini takomillashtirish. Maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga va tiklovchi mashqlarni qo'llay

bilish kabi masallarni hal etadi. Bu bosqichda sportchilar kup yillar davomida tarbiyalanishi mumkin.

Ular shu davrdan toki sport foliyatini yakunlagungacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi va ularning yillik yuklamalari hajmi sport turliga bog'liq bo'lib, sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib musobaqalar taqvim rejasiga asosan mashg'ulot yuklamalari taqsimlanadi va sportchi yuklamalarini tayyorgarlik rejalashtiriladi.

8.2. Yillik mashg'ulot va uni davrlashtirish

Yil davomida sportchi yilning o'n bir oyi davomida muntazam mashg'ulot olib boradi va o'n ikkinchi oyida – yuklamani kamaytiradi - u asablarga dam berib, asosan, mushaklar bilan mashq qiladi. Lekin yil davomida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni sport tayyorgarligi uchun mashg'ulot talablari asta-sekin va bir xil oshib borayotgan chizig'i sifatida tasvirlab bo'lmaydi. Bu chiziq yanada murakkab, avvaldan ta'kidlanganidek, to'liq xarakterga ega. Har bir mashg'ulotlar yilda nafaqat inson organizmining biologik xususiyatlariga, balki ekologik sharoitga ham bog'liq bo'lgan tabiiy o'zgarishlarga duch keladi. Eng yaxshi sport yutuqlariga erishish uchun sportchining organizmi, uning qobiliyati va imkoniyatlarini ma'lum ekologik sharoitga moslashtirish kerak bo'ladi.

Asosiy shart - musobaqa vaqti – sport taqvimi. Ular uchun sportchi tayyorgarlik ko'rishi, ko'p oylar davomida mashg'ulot o'tkazishi va asosiy musobaqaning oldindan ma'lum bo'lgan kunida (kunlari) eng yuqori sport formasiga erishishga intilishi va uni ma'lum vaqt saqlashi kerak. Shu munosabat bilan yillik mashg'ulot to'g'ri rejalashtirishni, mashg'ulot talablari va tayyorgarlikning oldindan rejalashtirilgan o'zgarishlar ta'minlanishini talab qiladi.

Buning uchun, birinchi navbatda, davrlashtirish – yillik mashg'ulotlarni davrlar va bosqichlarga ajratish lozim. Yuqorida aytib o'tilganidek, Olimpiya chempioni uchun boshlang'ich yo'l o'rtacha 5 dan 7 yilgacha davom etadi. Shu yillar davomida sportchi muntazam shug'ullanadi va har yili sport taqvimiga ko'ra, musobaqalarda ishtirok etadi. Musobaqalarda muntazam ishtirok etmasdan, yuqori sinf sportchisini

tayyorlash mumkin emas. Shuning uchun sportchi yilning asosiy musobaqalarida eng yuqori natijalarga erishishga intilib, ularga tayyorgarlik ko'rish lozim. Bunga muvofiq, yillik mashg'ulotni tuzish kerak. Uning har bir bosqichida keyingi bosqichiga o'tishda fiziologik, psixologik va texnik tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bunday holda, har bir bosqichda sportchi organizmida o'zgarishlar va rivojlanishlar yuzaga keladi, bu esa funksional imkoniyatlarning yangi o'sishiga, keyingi bosqichda tayyorgarlikdagi yangi ijobiy o'zgarishlarga zamin yaratadi. Bu bosqichma-bosqich yondashuv natijada tayyorgarlikning juda yuqori darajasiga erishish imkonini beradi.

Shu bilan bir qatorda, tayyorgarlikning ayrim tarkibiy qismlari takomillashib, boshqalari erishilgan darajada saqlanadi, shuningdek, boshqalari yomonlashishi mumkin bo'lgan bosqichlari ham mavjud. Nihoyat, tayyorgarlikning barcha tarkibiy qismlari teng bo'lmasa-da, bosqich mavjud. Bu bosqich sportchining dam olishi, musobaqadan keyin va jadal tayyorgarlikning yangi bosqichi oldidan uning barcha funksional imkoniyatlarini to'liq tiklash uchun mo'ljallangan.

Ma'lum tartibda birlashtirilgan bu bosqichlarning barchasi uch davrdan iborat katta mashg'ulot siklini tashkil etadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri (yakuniy). Davrlar va bosqichlar turli sport turlarida va yil davomida turlicha taqsimlangan. Bu birinchi navbatda, musobaqalarning vaqti, ayrim hollarda esa, iqlim sharoiti, mashg'ulotlarning mavsumiyligi bilan bog'liq. Ko'pgina sport turlari (engil atletika, futbol, xokkey, velosport va boshq.)da yillik mashg'ulotning ushbu uch davri bir yillik siklga qo'shiladi; bir qator sport turlarida (gimnastika, tennis, basketbol, suzish, va hokazo) ular faqat yarim yilni qamrab oladi va shuning uchun bir yilda ikki marta takrorlanadi (ikki katta sikldan). Kurashchilar va bokschilarda ba'zan yiliga yana ham ko'proq davrlarga ega. Ular har bir muhim musobaqa oldidan uch davrli sikldan o'tadi (odatda, yiliga 3-4 marotaba). Bunday hollarda yillik siklning boshlanishidagi tayyorgarlik davri shu yilning keyingi katta sikllariga nisbatan uzoqroq bo'ladi. Ularning har birining davomiyligi 2-3,5 oygacha. Bu sikllar uzoq musobaqa davri fonida ketma-ket bo'lib o'tadi, shuning uchun bosqichlarda o'rtasida uzluksizlik mavjud: kichik tayyorgarlik, to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik, musobaqa va musobaqadan so'ng. Bu sportchi tayyorgarligining

to'liqinsimon ritmidir. Bir yilda qancha katta sikllarni o'z ichiga olmasin, ularda vazifalar va mashg'ulot mazmuni o'xshashdir. Faqat har bir keyingi siklda butun mashg'ulot jarayoni odatda, birmuncha yuqori darajada bajariladi, bu esa tayyorgarlikning o'sishi va undan ham katta sport yutuqlariga erishish vazifasi bilan bog'liq.

Sport mashg'ulotlarini davrlashtirish haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish uchun bitta katta siklni hisobga olish kifoya. Bugungi kunda u tayyorgarlik davridan iborat bo'lib, u ikki bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik; musobaqadan oldin va musobaqa bosqichlarini o'z ichiga olgan musobaqa davri va o'tish davri. Ayniqsa, mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda bosqichlarga ehtiyoj bo'lishi mumkin: yuklamani kamaytirish (razgruzochno), to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik, musobaqada ishtirok etish.

8.3. Tayyorgarlik davri

Bunda mashg'ulot juda muhim, chunki u musobaqa davrida tayyorgarlik uchun umumiy va maxsus poydevor (morfologik, fiziologik, psixologik, texnik) yaratadi. Dastlabki tayyorgarlikning yetarlimasligi, u eng kuchli maxsus tayyorgarlik uchun tuzilishi yoki almashtirilishi mumkin emas.

Tayyorgarlik davrida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va takomillashtirish.
2. Tanlangan sport turiga nisbatan kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish.
3. Axloqiy va irodaviy sifatlarni takomillashtirish.
4. Texnikani o'zlashtirish va uni takomillashtirish.
5. Taktika elementlari bilan tanishish.
6. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va uslubiyati, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish sohasidagi bilim darajasini takomillashtirish.

Tayyorgarlik davrining vazifalarini hal qilish va gigienik rejimga qat'iy rioya qilish natijasida sportchilar musobaqa davriga yaxshi tayyorgarlik, natijalar bir yil avvalgisiga qaraganda texnik, jismoniy va irodaviy fazilatlarini, bir yil avval yuqori sport turlari bilan boshlash imkonini beradigan mashg'ulotlarga ega bo'ladilar.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichni o'z ichiga oladi:

- birinchi – *umumtayyorgarlik* – umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish va mustahkamlashga qaratilgan. Shu bilan birga, bu davrda texnika ustida ham ish olib boriladi, bk faqat harakat sifatlarining rivojlanish darajasi imkonini beradi. Buning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnikani o'rgatish va ularni takomillashtirish mashqlari, axloqiy-irodaviy sifatلامي rivojlantirish usullaridan keng foydalaniladi;

- ikkinchi bosqich – *maxsus tayyorgarlik* – maxsus tayyorgarlikka ega bo'lish, uni mustahkamlash, texnikani takomillashtirish va maxsus fundament qurilishini ta'minlovchi boshqa vazifalarni hal etishga qaratilgan. Bu bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlik, birinchi bosqichdagiga qaraganda, harakatlarni yuqori tezlikda texnikaga o'rgatish metodlari, tanlangan sport turi talablariga nisbatan iroda sifatlarini tarbiyalash eng katta rol o'ynaydi. Bu bosqichda sport o'yinlarining taktik elementlari va xususiy o'yin variantlari ishlab chiqilmoqda. UJTning ayrim vositalari (birinchi navbatda, umumiy chidamlilik, kuch va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari) ikkinchi bosqichda, ammo cheklangan darajada qo'llanishda davom etadi.

Bir yillik siklda tayyorgarlik davrining davomiyligi turli sport turlarida turlicha bo'ladi: u ko'proq yengil atletikachilar uchun (5-6 oy), o'rtacha kurashchilar, bokschilar, og'ir atletikachilar uchun (3-4 oy) va eng kichik futbolchilar uchun (1,5-2 oy). Yiliga ikki sikl bilan tayyorgarlik davrlarining har birining davomiyligi deyarli yarmiga qisqaradi, ammo birinchisi odatda, uzunroq bo'lib, bu yil musobaqalaridan ozod bo'lish va ikkinchi yarim yillik davrdan oldin sportchilarni kamroq tayyorlash bilan izohlanadi. Yiliga uch yoki undan ortiq sikl bilan birinchi tayyorgarlik davri odatda, eng uzun (3-4 oy). qolganlari qisqa (2-4 haftagacha) bo'lishi mumkin. Tayyorgarlik davrining har ikki bosqichida mashg'ulot kunlari soni haftasiga 6-7 tani tashkil etadi. Bu vaqtda musobaqa davriga nisbatan kamroq mashq qilish kerak, deb o'ylash xato.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamasi asta-sekin ortib, oxiriga yetmay eng yuqori qiymatga erishadi. Lekin yuklamaning tarkibiy qismlari turlicha o'zgaradi: hajm ancha ortadi va tayyorgarlik davrining o'rtalariga kelib, eng kattasiga aylanadi, ayrim sport turlarida esa ancha oldin (jadallik

qancha past bo'lsa, hajm shuncha katta qiymatlarga ega bo'ladi) jadallik asta-sekin ortadi. Harakatlarning koordinatsiya murakkabligi asta-sekin ortib boradiki, tayyorgarlik davrining o'rtalarida yoki birozdan so'ng texnikani barqarorlashtirishni boshlash mumkin bo'ladi, so'ngra u bir xil darajada qoladi. Tayyorgarlik davrida maxsus tayyorgarlik talab qiladigan mas'uliyatli musobaqalar bo'lmasligi kerak. Ammo vaqti-vaqti bilan sportchi psixologik tayyorgarlikni saqlashi, tajriba to'plashi, o'z imkoniyatlarini nazorat qilishi va baholash uchun oddiy musobaqalarda ishtirok etishi kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bo'yicha musobaqalar foydalidir. Agar sport taqvimida sportchi tayyorgarlik davrida ishtirok etishi lozim bo'lgan bir qator jiddiy musobaqalar nazarda tutilgan bo'lsa, oldindan rejalashtirish va mashg'ulot rejimini o'zgartirish kerak.

8.4. Musobaqa davri

Bu davrda mashg'ulotlar yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan. Bu davrda maxsus fundament asosida texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning ortishi, sportchini tayyorlashda asosiy o'rinni egallaydigan maxsus tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Bu davrda mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Tanlangan ixtisoslikka nisbatan jismoniy va axloqiy sifatlarining rivojlanish darajasini yanada oshirish.
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mustahkamlash.
3. Taktikani o'zlashtirish va musobaqalarda qatnashish tajribasini o'rtirish.
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va erishilgan darajada maxsus fundamentni saqlash.
5. Nazariy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish.

Musobaqa davridagi vazifalarni hal etish va gigienik rejimga rioya qilish asosida tayyorgarlik darajasi asta-sekin ortib, yanada yuqori sport natijalariga erishiladi.

Musobaqa davri ikki bosqichga bo'linadi: birinchisi – dastlabki musobaqa va ikkinchisi – asosiy musobaqalar bosqichi.

Dastlabki musobaqa bosqichi sportchilarga tayyorgarlik davrida o'ttirilgan barcha ko'nikmadan (harakat sifatlarining ijobiy o'zgarishlari, funksional imkoniyatlar, psixologik soha) musobaqa sharoitida foydalanish, mustahkamlash va qo'llash uchun zarurdir. Bu bosqichda sportchilar mashaqqat bilan shug'ullanishlari va musobaqalarda ishtirok etishlari lozim. Ularda sportchilar "jang maydoni" sharoitiga ko'nikadilar, o'z imkoniyatlarini tekshirib, mustahkamlaydilar, tayyorgarlik darajasini oshiradilar, mashg'ulotlarning samaradorligini baholaydilar. Odatda, birinchi musobaqadan so'ng sportchining tayyorgarligi haqida xulosa chiqarish, mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish va kelgusidagi musobaqalarga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rish imkonini beradi. Bu bosqichda musobaqalarda qatnashish ular oldidagi mashg'ulot rejimidagi kichik o'zgarishlar (yuklamani bajarish, faol dam olish) bilan bog'liq. Umuman, bu bosqichdagi mashg'ulotlar, ayniqsa, yuqori razryadli sportchilar uchun ikkinchi bosqichning eng muhim musobaqalariga tayyorgarlik sifatida qaralishi lozim. Erta musobaqa bosqichida tayyorgarlik davriga nisbatan tor mashqlar qo'llaniladi. Ustuvor o'rinni tanlangan sport turining asosiy mashqlarini umumiy va variantlarda, shuningdek, maxsus mashqlarni takroran bajarish egallaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus fundamentni qo'llab-quvvatlovchi harakatlar saqlanib qoladi (lekin kichik darajada).

Musobaqa davrining asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg'ulotlar sportchini eng yaxshi tayyorgarlik holatiga keltirish uchun tuzilgan bo'lib, bu ma'lum musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bu davrda maxsus tayyorgarlikning mashg'ulotlar doirasi birmuncha qisqarishi mumkin, lekin ular musobaqalarda talab qilinadigan mashqlarga ham yaqinroqdir. Bu mashqlardagi talablar musobaqa mashqlaridan oshib ketadi, ularga teng va ulardan birmuncha past bo'ladi. Maxsus mashqlar asosan, tayyorgarlikning alohida tarkibiy qismlari darajasini saqlashga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus fundamentni (jumladan, maxsus mashqlar orqali) saqlashga qaratilgan mashg'ulotlar birinchi bosqichdagi kabi taxminan bir xil bo'ladi. Ba'zan UJT va MJT hajmini oshirish kerak, agar maxsus mashg'ulot hajmi kichik bo'lsa (uning jadalligi oshishi tufayli). Barcha hollarda bu bosqichda faol dam olishga katta ahamiyat beriladi.

Bir yillik sikldagi musobaqa davrining davomiyligi turli sport turlarida turlicha bo'ladi: futbolchilar uchun 8-9 oy, kurashchilar uchun 7 oy, yengil atletikachilar uchun 5-6 oy. Yiliga ikki siklda, shunga mos ravishda kamayadi.

Birinchi bosqich 6-10 hafta davom etadi. Bu ikkinchi yarim yillik sikli qisqartirilgan va yanada yiliga bir necha sikl zanjirida kamaytirish mumkin. Musobaqa davridagi mashg'ulot kunlari soni haftasiga 5-7 tani tashkil etadi. Haftalik davrga 1-2 kunlik dam olish, jumladan, faol dam olishning kiritilishi asosiy musobaqalar bosqichi uchun eng tipik hisoblanadi. Tayyorgarlikni yanada takomillashtirishga qaratilgan yuqori maxsus yuklama (tanlangan sportda) mashqlar soniga alohida e'tibor qaratish lozim. Maksimal yoki ularga yaqin yuklamalar musobaqada ishtirok etishni o'z ichiga olgan haftasiga 2 martadan ko'p bo'lmasligi kerak.

Mashg'ulotlar va musobaqalardagi umumiy yuklama musobaqa davrida ortib boraveradi va yilning eng muhim boshlanishidan 2-3 hafta oldin eng yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, maxsus tayyorgarlik hajmi ma'lum darajada to'xtaguncha asta-sekin kamayib boradi. Har bir musobaqaoldi haftasida bu hajm yanada kamayadi. Eng muhim musobaqalarda ishtirok etishdan biroz oldin eng yuqori darajaga yetib, shiddat asta-sekin ortib boradi. Ulardan keyin jadallik bir necha mashg'ulotlarda kamayadi, lekin bir haftadan ortiq emas (ba'zan bu hafta musobaqadan keyingi bosqich deb ataladi), keyin oldindan erishilgan ish kuchi darajasida maxsus mashg'ulot o'tkaziladi. Harakatlarning koordinatsiya murakkabligi barqaror bo'ladi, chunki zarur texnik harakat (kombinatsiya) allaqachon o'zlashtirilgan va aniqlangan.

Yilning eng muhim musobaqasi yoki bir necha yil ichida eng katta sport natijaga erishishga intilganda – Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari – katta yillik siklga ko'ra mashq qilish yaxshidir. Bu tayyorgarlikni asta-sekin o'sishi va kerak vaqtda eng yuqori sport formasiga erishish uchun eng katta imkoniyatlarni beradi. Buning uchun asosiy start oldidan bir qator musobaqalarda ishtirok etish lozim. Ushbu yo'nalishning katta yillik siklining musobaqa davrida yangi bosqichlarga ehtiyoj mavjud: yuklamani kamaytirish, to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik, startga olib borish, musobaqadan keyingi.

Yuklamani kamaytirish bosqichining maqsadi - markaziy asab tizimi va sportchining psixologik imkoniyatlarini to'liq tiklashdan iborat. Shu munosabat bilan maxsus tayyorgarlik sezilarli darajada kamayadi yoki hatto, butunlay to'xtatiladi (bu sport turiga bog'liq). Lekin asablarga dam berishni ta'minlab, organlar va tizimlarni ishlatish, ularning funksiyalarida uzviylikni saqlash kerak. Buning uchun UJT va faol dam olish vositalaridan foydalaniladi. Yuklamani kamaytirish bosqichi uchun fon sportchilarning ijobiy his-tuyg'ulari bo'lishi kerak. Ushbu bosqichning davomiyligi 2-3 hafta. Mikrosiklda mashg'ulotlar sonini kamaytirish maqsadsiz. Yuklamani yengillashtirish va faol dam olishdan tez-tez foydalanish samaralidir.

O'z imkoniyatlarini to'liq tiklab olgan sportchi mashg'ulotlarni *bevosita tayyorgarlik* bosqichida yangi kuch bilan boshlaydi. Mashg'ulot talablari yana ortib boradi, ammo o'sish sur'ati va ularning saviyasi asosiy musobaqalar bosqichidagiga qaraganda bir muncha yuqori bo'ladi. Maxsus tayyorgarlik vositalari va juda kichik darajada umumiy jismoniy tayyorgarlik qo'llaniladi. Ayni paytda ayrim sport turlarida 2-3 ta musobaqada qatnashish foydali bo'lsa, boshqalarida umuman qatnashmasa ham bo'ladi. Bu musobaqalar sarhisob qilinadi, shuning uchun rekord natija ko'rsatishga harakat qilmasdan, faqatgina mashg'ulot maqsadini qo'ygan ma'qul. Aks holda, o'ta asabiy zo'riqishdan so'ng tiklanish uchun yetarli vaqt bo'lmasligi mumkin. Bevosita tayyorgarlik bosqichining davomiyligi taxminan 1,5-2,5 oyni tashkil etadi. Bir hafta ichida mashg'ulot kunlarining soni 5-7 ni tashkil qiladi.

Musobaqadan oldingi 7-10 kunni *sarhisob* bosqichi deyish mumkin. Shu kunlarda mashg'ulot yuklamasi qisqarib, sportchiga to'liq tiklanish va startga chuqur tayyorgarlik ko'rish imkoniyatini beradi.

Keyingi - musobaqa va musobaqadan keyingi 1-2 haftalik yengil mashg'ulotlar va faol dam olish bosqichidir. Shu kunlarda UJT vositalaridan foydalaniladi.

8.5. O'tish davri

O'tish davri juda muhim. Aslida muntazam, ko'p oylar davomida, ko'p yoki kamroq bir xil jismoniy mashqlar bilan mashg'ulotlar, musobaqalar va jismoniy tayyorgarlikni oshirish, sport natijalarini

yaxshilash irodasini doimiy yo'naltirish mashg'uloti musobaqaning yakuniga kelib, ma'lum bir charchoqni keltirib chiqaradi. Ma'lumki, mushaklarning charchash holati tez, eng yomon holatda - bir necha kundan keyin o'tadi. Markaziy asab tizimining charchashi, sportchining psixologik holati sport mavsumining oxiriga kelib sezilarli bo'ladi. Sportchi qancha qiyin mashq qilsa (va eng muhimi, turli musobaqalarda tez-tez va jadal ishtirok etsa), unga shuncha ko'p dam olish kerak bo'ladi.

O'tish davrining maqsadi - sportchini jismoniy sifatlar va texnik mahoratning rivojlanish darajasini pasaytirmasdan, faol dam olgan, sog'lom holda yangi katta siklda mashg'ulotlar boshlanishiga olib borishdir. O'tish davri uchun uchta variant mavjud: passiv dam olish, tayyorgarlik davridagidek mashq qilish, faol dam olish.

Ma'lumki, mashg'ulotlar tugatilgandan so'ng erishilgan ko'rsatkich darajasi juda qisqa vaqt davom etadi va keyinchalik asta-sekin pasayadi. Shunday qilib, uzoq muddatli passiv dam olish tayyorgarlik va musobaqa davrlarida mashaqqatli mehnat natijasida egallagan ko'p ko'nikmalarni yo'qotishning ishonchli usulidir. Bundan tashqari, jadal mashg'ulotlar va musobaqalardan to'liq dam olishga keskin o'tish sportchi salomatligiga zararli bo'lishi mumkin. Odatda, bunday dam olishning 10-12 kundan keyin sportchida sog'lig'ining yomonligi, ishtahaning yo'qolishi, uyqusizlik, oshqozon-ichak trakti buzilishi va boshqalar rivojlanadi.

Ko'p yillik mashg'ulotlarda chidamlilik qobiliyatini talab qiladigan mashqlarga ixtisoslashganlarda bu alomatlar avvalroq ham sodir bo'lishi mumkin. Faol dam olish sportchiga faqat qisqa vaqtga (5-7 kungacha), profilaktik maqsadlarda (haddan ortiq mashqlanganlikni oldini olish) va bir qator kuchli musobaqalardan keyin yoki sport mavsumining yakunida asab tizimining qattiq charchash holatlarida berilishi kerak. Tabiiyki, ikkinchisi faqat noto'g'ri mashg'ulot natijasida ayniqsa, mehnat va dam olishning o'zgarishida buzilishlar bo'lishi mumkin. Bu holda, uzoq vaqt davomida to'liq dam olish shifokor tomonidan tibbiy ko'rik asosida belgilanadi.

Tayyorgarlik davridagidek mashq qilish variantiga kelsak, bu ham mutlaqo noto'g'ri. Mashg'ulot kunida yoki mashg'ulot haftasida yoki yillik siklda dam olmasdan mashq qilish mumkin emas.

Odatiy, doimiy bajariladigan jismoniy mashqlardan yangi mashqlarga o'tishda faol dam olish albatta, "asablarga dam va mushaklarga ish"ni

beradi. O'tish davrida faol dam olgan sportchilar qayta tiklanishining boshqa variantlariga qaraganda, bunday dam olishdan keyin yaxshi funksional holatga ega bo'ldilar. O'tish davrida birinchi navbatda, "o'z" sportidagi mashg'ulotlar to'xtatiladi. Yangi jismoniy mashqlarga o'tish jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish imkonini beradi. Yangi mashg'ulot sharoitlari (bog'da, tog'da, daryoda va boshqalar) asab tizimining qolgan qismi uchun katta ijobiy ahamiyatga ega. To'g'ri tashkil etilgan faol dam olish tayyorgarlik davrining boshiga katta ishtiyoq bilan mashg'ulot qilishga kelish imkonini beradi, shu bilan birga, tayyorgarlik davrining boshidagi nazorat mashqlaridagi ko'rsatkichlar esa bir yil avvaligiga qaraganda yuqori bo'ladi.

Yakuniy tayyorgarlik davri sport turi, sportchilarning tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi va yil davomida musobaqalar soniga qarab turli yo'nalishga ega bo'lishi mumkin.

Yangi boshlaganlar va yosh sportchilardan o'tish davri mashg'ulot jarayonida jiddiy o'zgartirishlar talab etilmaydi, chunki ular ko'p sonli mas'uliyatli va shiddatli musobaqalarga ega bo'lmagan, mashg'ulot vaqtida haddan tashqari yuklanmagan. Ular oldingidek oddiy yuklama bilan mashq qilishni davom ettirishlari mumkin. Yangi boshlaganlar va yosh sportchilar o'tish davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashi, texnikani egallashi va uni takomillashtirishi, tayyorgarlik davrining boshqa vazifalarini hal etishlari kerak. Mashg'ulotga turli xil yangi mashqlarni kiritish ma'lum darajada faol dam olishga xizmat qiladi.

Razryad sportchilari uchun o'tish davri (ikkinchi toifadan boshlab) keyingi yilga tayyorgarlik va faol dam olishga qaratilgan. Garchi bu sportchilar yil davomida yuqori yuklamali mashg'ulotlarda yangi boshlaganlarga qaraganda, tez-tez ishtirok etib tursalar-da, jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa, umumiy tayyorgarlikni yaxshilashga alohida e'tibor berib, mashg'ulotlarni davom ettirishlari lozim. Mashg'ulotlarning umumiy hajmida maxsus tayyorgarlik (texnik va jismoniy) ulushini kamaytirish va turli mashqlardan foydalanish sportchilar uchun o'tgan yil sport mavsumidan faol dam olishni ta'minlaydi.

Sport ustalari uchun o'tish davri jismoniy tayyorgarlikning erishilgan darajasi (umumiy va maxsus) va faol dam olishni saqlashga qaratilgan. Bu

vaqtda mashg'ulot musobaqa davridagi mashg'ulotlardan farq qilishi kerak. Shu bilan birga, o'tish davrida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish darajasini yetarli darajada qo'llab-quvvatlashi kerak.

O'tish davri uchun mashqlarni tanlashda, uning cheklangan vaqtidan kelib chiqqan holda, nafaqat ularning asosiy yo'nalishini, balki barcha atrofda ta'sirlarni ham hisobga olish muhimdir. Barcha sportchilarga o'tish davrida quyidagilar tavsiya etiladi: "egiluvchanlik uchun" va "kuch uchun", yurish, yugurish yoki yurish, eshkak eshish va hokazo. Sport mavsumining yakuniy musobaqalari tugagandan so'ng, yetarlicha katta yuklama bilan mashg'ulotlarni davom ettirib, faqat boshqa mashqlar orqali o'tish davrini boshlash mumkin. O'tish davridagi umumiy mashg'ulot yuklamasi musobaqaga nisbatan yarmidan ko'pga qisqaradi. Haftada mashg'ulot kunlarining sonini odatdagidek (5-7) qoldirib, yuklamani sezilarli darajada yengillashtiradi. O'tish davrining umumiy davomiyligi bir oy. Bu vaqt ichida yog' qatlamlari tufayli sportchilarda kilogramm bo'lmasligi kerak. Yosh sportchilarda faqat tabiiy vaznga ruxsat beriladi, kattalarda esa vazn deyarli barqaror bo'lishi kerak (1-2 kg dan oshmasligi kerak).

8.6. Sport formasi

Yillik mashg'ulot siklining tuzilishini belgilovchi asosiy omil sport formasi rivojlanishining obyektiv muntazamligidir. Sport formasi har bir katta mashg'ulot siklida tegishli mashg'ulotlar jarayonida o'rtirilgan sport natijasiga erishish uchun sportchining optimal (eng yaxshi) tayyorgarlik holatini bildiradi (L.P. Matveyev).

Optimal tayyorgarlik tushunchasi shartlidir. Uni faqat sport formasining bu rivojlanish sikli uchun qo'llash mumkin, chunki sportchining mahorati ortadi, bu optimal daraja o'zgarishi mumkin. Sport formasi hajm jihatidan ham, sifat jihatidan ham turlicha bo'ladi.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasining holati alohida organlar va tizimlarning eng yuqori funksional imkoniyatlari, ish jarayonlarini mukammal muvofiqlashtirish, har qanday mushak ishining energiya sarfini kamaytirish, charchoqdan keyin faoliyat qobiliyatini yaxshilash va tiklash, bir turdagi faoliyatdan boshqasiga o'tish uchun yanada mukammal qobiliyat; harakat ko'nikmalari yuqori avtomatlashtirish bilan tavsiflanadi.

Psixologik nuqtai nazardan sport formasi hissiy-irodaviy harakatlarni faollashtirish bilan xarakterlanadi. Shu bilan birga, ruhiy jarayonlar (reaksiyalar, idrok, yoʻnalish, qaror qabul qilish) juda tez davom etadi. Diqqatning hajmi kengayadi, ongli nazorat va harakat nazoratining roli ortadi, gʻalabaga boʻlgan iroda, oʻz kuchiga boʻlgan ishonch namoyon boʻladi, sportchilar musobaqalarga alohida emotsional kayfiyat, tetiklik, quvnoq kayfiyat, oʻz faoliyatining oʻziga xos harakatini his qiladi ("suvni his qilish", "plankani (uzun tayoq) his qilish" va boshqalar). Sport formasi holatida sportchilar huzur bilan mashq qiladilar.

Sport formasi holatining eng koʻp tarqalgan koʻrsatkichi eng muhim musobaqalarda koʻrsatilgan sport natijasidir. Sport natijalarining tahlili sport formasi darajasini uning yillik mashgʻulot siklidagi oʻzgarishlari dinamikasida baholashga imkon beradi. Odatda, sport natijasi, sport yutuqlari juda obyektiv miqdoriy oʻlchovlarda (s, kg, m va boshqalar) oʻlchanadigan sport turlarida sport formasining koʻrsatkichi boʻlib xizmat qilishi mumkin. Sport natijasining obyektiv hajm choralari yetarli boʻlmagan sport turida sport formasining holatini baholash uchun undan foydalanish juda qiyin. Bu sport turlarida sport formasi holatini baholash jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasi toʻgʻrisidagi maʼlumotlarni sinab koʻrish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida amalga oshiriladi.

Sport formasining rivojlanishi uch bosqich almashinuvini ifodalaydi: sport formasini egallash, uni saqlab qolish va vaqtinchalik yoʻqotish. Bu bosqichlar nafaqat sport natijalari dinamikasida, balki fiziologik funksiyalarning oʻzgarishida va hatto, ayrim antropometrik koʻrsatkichlarda ham yaqqol namoyon boʻladi.

Birinchi bosqich ketma-ket ikki bosqichni oʻz ichiga oladi:

- organizmning vegetativ va harakat funksiyalarida eng muhim oʻzgarishlar amalga oshiriladigan sport formasining shart-sharoitlarini shakllantirish va rivojlantirish;

- oʻzgarishlar koʻproq ixtisoslashgan va hamohang xarakterga ega boʻlgan sport formasini toʻgʻridan-toʻgʻri shakllantirish.

Ikkinchi bosqich (sport formasini saqlab qolish) - musobaqalarda ishtirok etish optimal tayyorgarlikning biologik, psixologik va sport-texnik

belgilari bilan xarakterlanadi. Nisbatan barqarorlashtirishga intilishni kichikroq tebranishlar ma'nosida tushunish kerak, ular, ayniqsa, mikrosikllarda, optimal nazorat qilish uchun "vosita" sifatida muqarrardir.

Optimal tayyorgarlikning nisbiy barqarorlashuvi funksiyalarni maksimal natijalarga erishish uchun aniq tartibga solish imkonini beradi.

Uchinchi bosqich (sport formasining vaqtinchalik yo'qolishi) sportni takomillashtirish jarayonidagi tabiiy bosqichdir. Sport mashg'ulotlari jarayonida sportchi hamma vaqt ham shaklan bo'la olmaydi. U sport formasini vaqti-vaqti bilan egallab, uni ma'lum muddatga saqlab qoladi va keyinchalik vaqtincha yo'qotadi. Sport formasining rivojlanishidagi bu fazalar tobora yuqori darajada izchil almashib turadi. Shuning uchun sport formasining vaqtincha yo'qotilishi uning yanada rivojlanishining shartidir.

Sport formasi rivojlanishining har bir keyingi bosqichi mashg'ulot jarayonining maxsus mazmuni va tuzilishi bilan bog'liq.

Nazorat savollari

1. Mashg'ulot tuzilmasini nima xarakterlaydi?
2. Sportchini tayyorlash jarayoniga qanday komponentlarni ajratish mumkin?
3. Ko'p yillik sport mashg'ulotlarini tuzish jarayoni qanday tamoyillarga tayanadi?
4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining davomiyligini nima belgilaydi?
5. Ko'p yillik tayyorgarlikning qanday bosqichlarini bilasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону. Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.: MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

IX BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING SIKLLI TUZILISHI ASOSLARI MIKROSIKL, MEZOSIKL VA MAKROSIKLLARDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH

Trenirovka jarayoni sikllar (davr) strukturasiga egadir: kichik (mikrosikl, 3-10 kun, ko'proq 7-kun), o'rtacha (mezosikllar, 14-40 kun, ko'proq 1 oy) va katta (makrosikl, 6 oy, 1, 2, 4 va ko'proq yillar). Har bir sikl o'z maqsadiga va yo'nalishiga ega, ularning asosiy maqsadi sportchini mavsumdagi muhim musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishidir.

Trenirovka jarayoni tuzilishi deganda quyidagilar tushuniladi:

- 1) uni bo'limlarini birlashtirishning barqaror tartiblari (tomonlar, zvenolar, komponentlar);
- 2) sportda tayyorgarlikning barcha tomonlarini o'zaro aloqasi
- 3) afzalliklariga qarab qismlarning umumiy ketma-ketligi, yagona maqsad bilan birlashgani.

Trenirovka jarayonida ularning strukturasini uch xil darajasi bor (L.P. Matveyev, 1991-y.):

I darajasi – mikrostruktura, alohida mashg'ulotlar va mikrosikllar (3 da 10 kungacha), kalendar haftasining (etti kun) mikrosikllari ko'proq tarqalgan.

II darajasi – mezostruktura, trenirovkaning o'rtacha siklini strukturasini (14 dan 40 kungacha), kalendar oyining (4 hafta) mezosikllar kengroq tarqalgan.

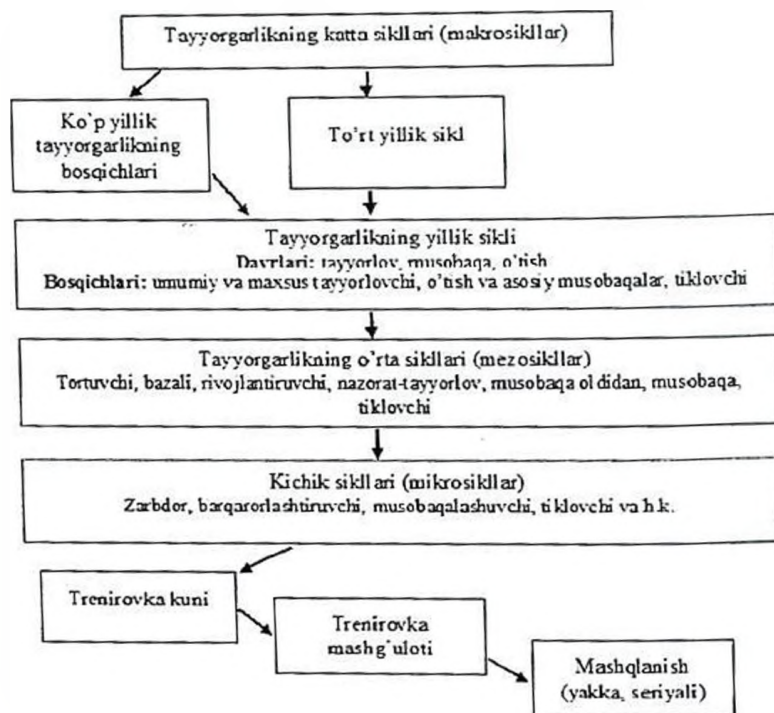
III darajasi – makrostruktura, katta sikllar strukturasini (6 oydan 4 yil-gacha). Makrosikl sport trenirovka siklining yakunlangan strukturasiga ega.

Makrosikllarga ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari kiradi: "boshlang'ich", "umumiy tayyorgarlik bazaligi" (ommaviy yoki bollar sporti), "individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish" (yuqori toifali sport, yuqori natijali sport), "yuqori natijalarni saqlab qolish".

Yillik sikl o'z ichiga quyidagi davrlarni kiritadi: tayyorlov davri, musobaqa davri va o'tish davri.

Trenirovka jarayoning strukturasini quyidagilariga tayanadi (8-rasm):

1. Sport mahoratining sportning aniq turida ob'ektiv mavjud bo'lgan qonuniylikda paydo bo'lishi.



8-rasm. Sport tayyorgarligidagi sikllar tizimi.

2. Tiklanish jarayonlarining superkompensasiya va geteroxronlikning ko'rinishini qonuniyliklariga, organizmning trenirovka va musobaqa yuklamalarini ko'tara olishiga.

3. Kalendar musobaqalarining vaqti. Trenirovka jarayonining strukturasi har bir elementi, uning davomiyligiga nisbatan bog'liq bo'lmagan, muhim va o'zining xos vazifalarini bajaradi. Trenirovka jarayoniga turli elementlar strukturalarini yig'indisifatida qarash kerak, asosiy vazifani hal qilishda bo'yin so'ngan – har tomonlama sportchining texnik-taktik, jismoniy, funksional va ruhiy tayyorgarligini va yuqori natijalarga erishishiga deb qaraladi. Trenirovka jarayonining turli bosqichlarida qo'yilgan xatolarni kelgusida kompensasiya etish qiyin bo'ladi, bu shunga guvohlik beradiki, asosiy va ikkinchi darajali ma'lumotlar yo'q.

9.1. Mashg'ulot mikrosikllari

Kichik sikllar (mikrosikllar) 4 kundan 14 kungacha davomiylikka ega, eng keng tarqalgani haftalik (yetti kunlik) mikrosikllar. Mikrosikllarning nomi asosiy maqsad bo'yicha beriladi: tortuvchi, zarbli, yaqinlashtiruvchi, musobaqali, tiklovchi va xokazo. Mikrosikllar yuklamalarini hajmini bo'linishi bo'yicha cho'qqilarga (yuqori nuqta) bo'linadi: bir, ikki va uch cho'qqilik.

Trenirovka kunlarining yuklamalarini taqsimoti superkompensatsiya qonunlariga bo'ysunadi va rivojlanishidagi yo'nalish vazifalariga tobedir.

Mashg'ulotdan keyin tiklanish va mashg'ulotdan oldin rag'batlantirish vositalari sportchining organizmi tomonidan yuklamalarni tiklash va uzatish jarayonlarini optimallashtirish uchun mo'ljallangan.

Mikrosikllarning tuzilishi.

Mikrosikl deganda bir necha kun davomida olib borilgan mashg'ulotlar seriyasini va vazifani bajarilishini ta'minlovchi mashg'ulotlarga aytiladi. Mikrosikllar davomiyligi 3 – 4 dan 10 – 14 kungacha bo'lishi mumkin. Eng ko'p tarqalgani haftalik (yetti kunlik) mikrosikllar bo'lib, kalendar haftasiga mos kelib va hayotning umumiy ritmi bilan moslashadi. Mikrosikllarning asosiy tiplari:

1. **tortuvchi** – past umumiy yuk bilan tavsiflanib, sikl oxiriga asta – sekin ko'tarilib boradi, sportchi organizmini kuchli trenirovka ishiga olib kelishga yo'naltiriladi, tayyorlov davrida qo'llaniladi, ular bilan mezosikllar boshlanadi;

2. **zarbli** – tanani texnik-taktik, jismoniy, aqliy va integral tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qilishga moslashtirish uchun katta hajmdagi ish va intensivlik (asta-sekin (zinasimon) pasayish) bilan tavsiflanadi, ular tayyorgarlik va raqobat davrlarida qo'llaniladi;

3. **tebratuvchi** – tanani moslashtirish, asta-sekin moslashish, tiklanish bosqichida charchoq qatlamlarining yig'indisi ta'siriga chidamliligini rivojlantirish uchun, zarbli mikrosikl kabi, umumiy ish hajmi va intensivligi (bosqichma-bosqich ortib borishi) bilan tavsiflanadi;

4. **yaqinlashtiruvchi** – musobaqadan oldin o'tkaziladigan sikl, sportchining organizmini musobaqaga yaqinlashtirish, musobaqaga takrorlash va undan keyin to'liq tiklanish masalalarini hal qiliadi;

5. **musobaqa** – musobaqa dasturi va shartlariga muvofiq tuziladi, davomiyligi sport turining o'ziga xos xususiyatlariga, dastur soniga, ular orasidagi boshlanish va pauzalarning umumiy soniga bog'liq;

6. **tiklovchi** – musobaqa faoliyatidan keyin tiklanish jarayonlarining optimallasuvi, ular bilan musobaqa va zarbli mikrosikllar yakunlanadi. Mikrosikllarni yana bir nechta boshqa nomlari ham bor.

Mikrosikllarning cho'qqisiga ko'ra farqlari

Mikrosikldagi yuklamalarning kombinatsiyasi bir cho'qqilik, ikki cho'qqilik va uch cho'qqilikka bo'linadi (9-rasm).

Qayta tiklanadigan, bir cho'qqilik, ikki cho'qqilik va uch cho'qqilik mikrosikllarda berilgan yuklama kombinatsiyasi ma'lumotlari keng diapazonda o'zgarishi mumkin, lekin nomlari o'zgarmaydi.

Mikrosiklda jismoniy yuklamalarni mos kelishi.

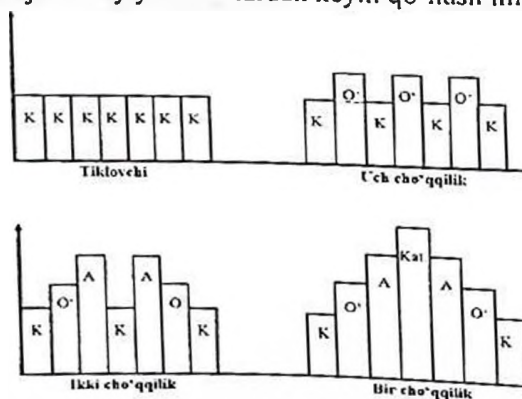
Mikrosiklda mashqlarni navbatlashtirishning umumiy asoslari.

Mikrosikllarini qurish metodikasi quyidagi faktorlarga egadir:

1) ba'zi mashg'ulotlarda jismoniy yuk natijasida charchash va tiklanish jarayonlarining o'ziga xosligi;

2) hajmi va yo'nalishi bo'yicha har xil bo'lgan jismoniy yuklamalarning kumulyativ effektining o'ziga xosligi;

3) kichik va o'rta yuklamalarni tiklanish jarayonini intensivlashtirish maqsadida katta jismoniy yuklamalardan keyin qo'llash imkonlari;



9-rasm. Mikrosikllarning turini kichik (K), o'rta (O'), ahamiyatli (A) va katta (Kat.) yuklamalarning kombinatsiyasi belgilaydi.

Organizmning jismoniy yuklama va dam olishga bo'lgan uch tipdagi reaksiyasi ajratiladi:

a) mashqlanganlikning maksimal o'sishi – mashg'ulotlarning kichik, katta yoki ahamiyatli yuklamalar soni bilan optimal soni rasionallik ketma-ketlik va navbati;

b) mashqlanganlikning yo'qligi yoki uncha sezilarli bo'lmagan mashg'ulotlarni, shug'ullanganlikni o'sishini stimullashtiruvchi yuklamalar yoki mashg'ulotlar orasidagi katta intervallar bilan;

v) sportchini charchashi, zo'riqishi va haddan tashqari shug'ullanganligi – katta yuklamalarni su'istemol qilish ketma – ketligidan noratsional foydalanish va tiklanish uchun startli darajada bo'lmagan vaqt intervali;

22-jadval

Mashg'ulot mikrosikllarida yuklamalarning yo'nalishi va hajmi

Kunlar	Mikrosikllar					
	Tortuvchi	Yuklama	Zarbli	Yuklama	Tiklovchi	Yuklama
	Mashg'ulotning yo'nalishi		Mashg'ulotning yo'nalishi		Mashg'ulotning yo'nalishi	
1	Texnikani takomillashtirish	A	Texnikani takomillashtirish	K	Kompleksli (ketma-ket)	O'
2	Acrob	Kat.	Maxsus chidamlilik	Kat.	Acrob	O'
3	Tezkor	O'	Kompleksli (ketma-ket)	O'	Tezkor	K
4	Kompleksli (ketma-ket)	A	Tezkor	Kat.	Kompleksli (ketma-ket)	K
5	Kompleksli (ketma-ket)	Kat.	Kompleksli (anaerob va aerob)	Kat.	Kompleksli (ketma-ket)	O'
6	Acrob	K	Acrob	A	Kompleksli (ketma-ket)	K
7	Dam		Nazorat musobaqalari	O'	Dam	

Izoh: K – kichik; A – ahamiyatli; O' – o'rtacha; Kat. – katta;

Mikrosikllarda yuklamalarni ketma-ketli tizimi asosida N.N. Yakovlevning (1947-y.) konsepsiyasi yotadi, kelgusi trenirovka yuklamasini superkompensatsiyani eng avjida bajarilishini taxmin qiladi. To'liq tiklanmaslik fazasida qayta bajarilgan yuklamalar kumulyativ effekt berishi

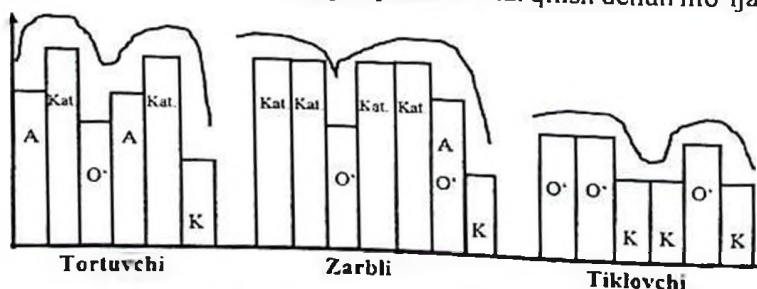
mumkin yoki qattiq charchash va shug'ullanganlikka olib kelishi mumkin, agar jismoniy yuklamalar organizmning adaptasion imkoniyatlaridan chiqib ketsa. Masala shundaki, tiklanish jarayonlari turli yo'nalishdagi jismoniy yuklamalar geteroxronidir, kompensasiya va superkompensasiya vaqti turlicha. Energiya bilan ta'minlash mexanizmlarini superkompensasiya fazasida ko'p marta takrorlanishi boshqa mexanizm, qon strukturasi va to'qimalarning to'liq tiklanmaganligi fazasida o'tishi mumkin. Buning uchun trenirovka jarayonining turli funksional zvenolarini yagona kompleksga yig'adi (P.K. Anoxin, 1974).

Bir nechta mashg'ulotlar yig'indisining ta'siri (L.P. Matveyev), bir nechta mashg'ulotlarning iz effektlari tiklanish bosqichida qo'shilsa, yanada aniq charchoq va superkompensasiyani keltirib chiqaradi. Kumulyativ samaradorlikka ega bo'lgan jismoniy yuklamalarni su'istemol qilish va yetarlicha bo'lmagan vrach pedagogik nazorati organizmning charchashiga olib keladi.

Mikrosikl strukturasi ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichiga, davriga va mikrosikl tipiga, sportchi tayyorgarligining individualligiga bog'liq (22-jadval).

22-jadvalda keltirilgan orqaga tortuvchi, zarbli va tiklovchi mikrosikllarning to'liqinsimon yuklamalarini grafik ko'rinishida tasvirlash mumkin (10-rasm).

Zarbli mikrosikli tortuvchi mikrosiklga nisbatan yuklamalarning eng katta umumiy hajmi va intensivligiga ega va tiklovchi mikrosikl o'rta va kichik yuklamalar bilan tiklash jarayonlarini hal qilish uchun mo'ljallangan.



10-rasm. Har xi mikrosikllarda yuklamalarni hafta kunlari bo'yicha almashish sxemasi. Yuklamalar: Kat. – kata, A – ahamiyatli, O' – o'rta, K – kichik.

Jismoniy yuklamalarning variantligi mikrosiklda sportchining psixotipini hisobga olishi kerak (23-jadval).

Tiklanishning pedagogik vositalari trenirovka va musobaqa yuklalarining yillik reja ratsional tuzilganligi bilan bog'liq:

- trenirovka vositalari usullarning variantligi va yo'nalishi ta'sirchanligi;

- mikro-, mezo- va makrosiklda trenirovka yuklalarining hajmi va intensivligi o'zaro mos kelishi;

- trenirovka mashg'ulotining yakuniy qismida tiklanuvchi rejimda yuklamalar berish bilan tuzish;

- maxsus tiklanuvchi trenirovka mashg'ulotlarini mikrosiklda, o'tuvchi davrda berish;

- tabiiy vositalar bilan: quyosh bilan, havo bilan va suv bilan chiniqtirish (sovuq va issiq nur, quyoshning ultra binafsha nurlari bilan);

23-jadval

Har xil tipdagi shaxslar uchun tayyorlovchi mikrosikllar

Kunlar	Shaxsning introvertirlangan tipi		Shaxsning ekstravertirlangan tipi	
	yo'nalishi	yuklama	yo'nalishi	yuklama
1	Texnik-taktik	A	Tezkor	A
2	Tezkor	O'	Maxsus chidamlilik, texnik-taktik, tezkor	O'
3	Kompleksli ketma-ket	A	Kompleksli ketma-ket	Kat.
4	Acrob	K	Integralli	K
5	Taktik-texnik va integralli	O'	Ketma-ket kompleksli	O'
6	Integralli	K	Integralli	O'
7	Texnik-taktik	K	Texnik-taktik	K
8	Musobaqa		Musobaqa	

Ilova: K – kichik; A – ahamiyatli; O' – o'rtacha; Kat. – katta;

Tiklanishning psixologik vositalari va stimulyasiyalar nerv-muskul tarangligini pasaytirishga, asabiy charchashni yengadi, surunkali charchash sindromini va shunga o'xshash holatlarni yengishga yordam beradi.

Psixologik moslashish vosita va usullariga quyidagilar kiritiladi: o'zini ishortirish, autogen trenirovka, psixologik boshqariluvchi trenirovka, ta'sir etilgan uyqu-dam, ratsional psixotripsiya, gipnoz, relaksasiya va hokazo.

Tibbiy - biologik vositalar rezistentlikni, adaptasiyani, stimulyasiya va organizmni tiklanishini, energiya resurslarini to'ldirishni, stress holatlariga chidamlilikni ko'tarishga yordam beradi. Buning uchun quyidagi fizioterapiya usullardan foydalaniladi: elektr muolajalari, nur, rang, ultrabinafsha nurlantirish, suv muolajalari, ultratovush, massaj, manual terapiya, fito va aerofitoterapiya, dori vositalari, ovqatlanish tizimi, nafas olish terapiyasi, shaxsiy gigienaning keng vositalaridan foydalanish, kun tartibi, uyqu va dam va hokazolar.

24-jadval

Trenirovkadan so'ng tiklanish komplekslarining variantlari

Global ta'sir	Trenirovka ta'sirining yo'nalganligi		
	tezkor	anaerob	aerob
Sauna	Iliq evkaliptli vanna	Issiq archa bargli vanna	Iliq dengiz vannasi
Umumiy massaj	Ko'k rangning ko'zga ko'rinadigan nurlari bilan nurlantirish	Ultrabinafshali nurlantirish	Tonnusni ko'taruvchi ishqalash
Aerolonizasiya	-	-	Ultrabinafshali nurlanish

Tiklanish vositalarini parallal holatda yagona kompleksda foydalanishda natija yanada yaxshi bo'ladi. Bunday yondashish umumiy ta'sir samarasini yanada oshiradi (24-jadval).

Ish qobiliyatini tiklash vositalari va stimulyasiya qilish, organizmaga qo'shimcha yuklama bo'lib, ularni oshirib yuborish salbiy samaraga olib keladi, charchoqni kuchaytiradi, ish qobiliyatini pasaytirib, adaptatsiya jarayonini buzadi yoki patologik reaksiya va kasallikka olib keladi.

Ish qobiliyatini boshqarishni asosiy vositalari va tiklash jarayonlariga quyidagilar kiradi:

1. Qayta tiklanish chora-tadbirlari kompleksini qo'llash bilan o'tkazilgan yuklardan keyin charchoqni tezda bartaraf etish.

2. Qayta tiklanish vositalaridan foydalanmasdan yuklamalarni va ishlash dinamikasini oqilona almashtirish (yuk oldingi mashg'ulotdan superkompensatsiyaning eng yuqori nuqtasida boshlanadi).

3. Keyingi ishda safarbar qilinadigan ish qobiliyatining tarkibiy qismlarini tanlab tiklash. Birinchi mashg'ulot - tezlik yuklari, ikkinchisi - anaerob (glikolitik) yuklar.

25-jadval

Birinchi va ikkinchi mashg'ulotlarni yuklamasini hisobga olgan holda tiklovchi muolajalarni rejalashtirish

Birinchi mashg'ulotning yo'nalishi	Tiklovchi vositalar	Ikkinchi mashg'ulotning yo'nalishi
Tezkor – kuch	Iliq evkaliptli vanna, ko'k spektrni ko'rinuvchi nurlari bilan nurlash	Aerobli
Aerobli	Kislorodli vanna, topni ko'taruvchi ishqalash, aeroionizasiya	Anaerobli
Anaerobli	Uglekisliq vanna, gidromassaj, ultrabinafshali nurlanish.	Aerobli

4. Umumiy ko'rsatkichlarni oshirish va tana funksiyalarini (isitish, stimulyatorlarni) tez safarbar qilish qobiliyatini oshirish uchun yuklama boshlanishidan oldin sportchining ish faoliyatini dastlabki rag'batlantirish.

5. O'rta va baland tog'lik joylarda trenirovka qilish. Bu organizmning aerob va anaerob imkoniyatlarini oshiradi, energiya harajatini standart yuklamalarga ishlatishga iqtisod qiladi, gipoksiyaga chidamlilikni oshirishga, tezlik to'sig'ini oshib o'tishga, organizmning rezerv funksiyalaridan to'laroq foydalanishni imkoniyatini rivojlantiradi.

6. Issiq iqlim sharoitida trenirovka qilish. Bu tana temperaturasini ushlab turish uchun ketadigan energiyani tejaydi, bu sportchiga trenirovka yuklamalarini hajmi va intensivligini oshirishi uchun ishlatish imkonini beradi.

7. Past haroratda trenirovka o'tkazish. Bu modda almashinuvining organizmdagi umumiy ko'tarilishiga olib keladi, bu esa organizmni energiya bilan ta'minlash mexanizmlari hajmini oshiradi.

8. Soat poyaslari o'zgarganda trenirovka. Oliy toifali sportchilar dunyoning turli saot mintaqalarida musobaqalashishga majbubdir, bu sutkalik rejimni buzilishiga olib keladi va sport ko'rsatkichlarini pasaytirib yuboradi (trenirovka vaqtini sun'iy holatda o'zgartirish).

Trenirovka yuklamalaridan keyin stimullash va tiklanish tizimlari

Kunlar	Ertalabki trenirovka			Kechki trenirovka		
	Stimulya-siya	trenirovka yuklamasi	tiklanish	Stimulya-siya	trenirovka yuklamasi	tiklanish
Du-shanba	Iliq dush	Aerobli, o'rtacha	Iliq, tuzli vanna	Sauna	Tezkor, katta	Iliq evkaliptli vanna
Se-shanba	Issiq dush	Anaerob, o'rtacha	Tonmusni ko'taruvchi ishqalash	Aerob, katta	Iliq tuzli vanna	
Chor-shanba	Kontrastli dush	Tezkor, o'rtacha	Evkaliptli vanna	Iliq chuchuk vanna	Kompleksli, o'rtacha	Issiq vanna, gidromassaj
Pay-shanba	Iliq dush	Kichik, anaerob	Issiq xvoyali vanna	Anaerobli, katta	Iliq chuchuk vanna	
Juma	Kontrast dush	Tezkor, o'rtacha	Evkaliptli vanna	Ishqalash	Ahamiyatli, aerob	Iliq sho'r vanna
Shanba	Issiq dush	Kichik kompleks	Iliq dush	Kichik kompleks	Sauna, umumiy massaj	

Izoh: Birinchi va ikkinchi mashg'ulotlar orasida tiklovchi muolajalarni rejalashtirish 25- va 26-jadvallarda berilgan.

9.2. Trenirovka mezosikllari

Mezosikl trenirovka jarayonining bog'ichini yaxlitligini ko'rsatib, 3 haftadan 6 haftagacha davom etadi. Eng ko'p to'rt haftalik (oylik) mezosikl tarqalgan.

Trenirovka jarayonini mezosikl asosida qurish trenirovka jarayonini tizimlashtirishga imkon beradi, davrning asosiy vazifasi yoki tayyorgarlik bosqichi bilan mos keladi. Jismoniy yuklamalarning optimal dinamikasini, maqsadga muvofiq tayyorgarlikning turi vosita va usullarining mos kelishi, pedagogik ta'sir omillari orasidagi mos kelish va tiklanish tadbirlari, zarur bo'lgan sifat va imkoniyatlarga erishishini ta'minlaydi.

Mezosikllar tipi.

Mezosikllar quyidagicha farqlanadi: tortuvchi, bazali, rivojlantiruvchi, nazorat-tayyorlov, musobaga oldidan, musobaga va tiklovchi.

Tortuvchi mezosikl: asosiy vazifasi – sportchini asta – sekin o'ziga xos trenirovka ishini samarali bajarishga olib kelish; vositalar – umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan birligida (turi xidagi chidamliliklarni rivojlantirish, tezlik-kuch sifatlari va egiluvchanlikni takomillashtirish, musobaga faoliyatining ko'nikma va mahorati bazasini yaratish).

Bazali mezosikl: asosiy vazifasi – organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlikning paydo bo'lishi. Buning uchun katta hajmdagi turli vositalar va intensiv yuklamalardan foydalaniladi.

Rivojlantiruvchi mezosikl: asosiy vazifalari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Siklda quyidagi vositalardan foydalaniladi – yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlikning katta hajmdagi va intensivligi, yo'nalishning yuqori konsentratsiyasi, kichik variantligi.

Nazorat – tayyorgarlik mezosikl: asosiy vazifalari – musobaga faoliyatida tayyorgarlikning barcha turlarini sintezi. Buning uchun musobaga va maxsus tayyorgarlik mashqlarining keng yig'indisidan musobaga maksimal yaqinlashtirilganidan foydalaniladi.

Musobaga oldi mezosikl: asosiy vazifasi – texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikdagi mayda kamchiliklarni bartaraf etish, ularni takomillashtirish, "silliqlash". Maxsus tayyorgarlikni va musobagalarlashishga taqlid qiluvchi mikrosikllari qo'llaniladi.

Musobaga mezosikl: asosiy vazifasi – musobagalarda samarali qatnashish, rekord o'rnatish. Musobaga mashqlaridan keng foydalaniladi, maxsus tayyorlov (bargorlashtiruvchi) va tiklovchi mikrosikllardan foydalaniladi.

Sportning siklik turlari bo'yicha muhim musobagalar 1 oydan 2 oygacha o'tkaziladi, ular davomida bita yoki ikkita musobaga mezosikl o'tkaziladi. Sport o'yinlarida esa musobagalar 5-8 oy davom etadi, o'z ichiga 4-6 ta musobaga mezosiklini kiritadi.

Tiklanish mezosikl: (o'tish davri): asosiy vazifalar – tibbiy reabilitatsiyasi, organizmning to'liq tiklanishi. Davr uch qismga bo'linadi –

birinchi, yuklama va tibbiy reabilitatsiyasini asta sekin pasayishi, davolanish; ikkinchisi – passiv dam olishdan va ruhiy reabilitatsiya; uchinchisi aktiv dam olishda yuklamalarni asta-sekin ko'tarish. Qayta tiklash uchun o'ziga xos bo'lmagan vositalar qo'llaniladi.

Mikrosikllarning mezosikllardagi moslashuvi.

Mezosikldagi mikrotsikllarning umumiy yuklama tayyorgarlik vazifalariga va yuklamalardan keyin tiklanish vaqtiga qarab juda katta farq qilishi mumkin. Mikrotsikllar oldingi yuklardan to'liq yoki qisman tiklanish fonida, tananing funksional tizimlarini maksimal darajada mobilizatsiya qilishga yordam beradigan charchoq fonida amalga oshirilishi mumkin. Trenirovka yuklamasining kumulyativ effektiv mikrosikldan keyin to'la tiklanmaganligi uchun tiklanuvchi mikrosikl boshlanadi. Jismoniy yuklama va tiklanish vaqtini hisobga olish charchashdan saqlaydi (27-jadval).

Tiklanish bosqichida bir nechta mashg'ulotlarning ustma-ust tushushidagi natijasida yuzaga keladigan kumulativ ta'sir faqat organizmi ularga bardosh bera oladigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi.

27-jadval

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mikrosikllarning baza mezosikllarida yuklamalari

Mikro-sikllar nomeri	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari		
	dastlabki	maxsuslashtirilgan	sport takomillashuvi
I	tortuvchi, o'rtacha yuklama	tortuvchi, o'rtacha yuklama, 1 ta katta yuklamali mashg'ulot bilan	zarbli, 4 ta katta yuklamali mashg'ulot
II	zarbli, katta yuklamali 2 ta mashg'ulot	zarbli, katta yuklamali 3 ta mashg'ulot	zarbli, 3 ta katta yuklamali mashg'ulot
III	zarbli katta yuklama, 1 ta mashg'ulot katta yuklama bilan	zarbli katta yuklama, 2 ta mashg'ulot katta yuklama bilan	zarbli 6 ta mashg'ulot katta yuklama bilan
IV	tiklovchi, kichik yuklama	tiklovchi, kichik yuklama	tiklovchi, kichik yuklama

Yosh sportchilarni tayyorlashda bir mikrosiklning yuklarini boshqasiga ustma-ust tushish rejimi mumkin emas. Ular uchun katta va sezilarli yuklamalarga ega bo'lgan mikrosikllar oldingi mikrosikllarning yuklamalaridan to'liq tiklanish sharoitida amalga oshirilganda, turli xil umumiy yuklamalarga ega bo'lgan mikrosikllar almashadi.

Mezosiklda tiklanish va zo'r berib ishlash davridagi mos kelishishni albatta hisobga olish zarur (28-jadval):

28-jadval

Turli tipdagi mezosikllardagi mikrosikllar yuklamasi

Mezosikl	Mikrosikllardagi nomerlar va yuklamalar			
	I	II	III	IV
Tortuvchi	Tortuvchi- o'rta yuklama	Tortuvchi- o'rta yuklamalar, 1 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli - ahamiyatli 3 ta mashg'ulot	Tiklovchi- kichik yuklamalar
Bazali	Zarbli - 4 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli- ahamiyatli yuklamalar, 3 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli- 5 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi- kichik yuklamalar
Nazorat- tayyorlov	Zarbli- 5 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi- kichik yuklamalar	Zarbli- 5 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi- kichik yuklamalar
Musobaqa oldi	Zarbli- 4 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Zarbli- katta yuklamalar, 2 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Yondoshuvchi - o'rta yuklamalar, 1 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Tiklovchi- kichik yuklamalar
Musobaqa	Yondoshuvchi - o'rta yuklamalar, 1 ta mashg'ulot yuqori yuklama bilan	Musobaqa - musobaqa va kichik yuklamalar	Yondoshuvchi - kichik yuklamalar	Musobaqa - musobaqa va kichik yuklamalar

a) zarbli mikrosikllarda yuklama qancha yuqori bo'lsa, tiklanish davri ham shuncha uzoq bo'ladi;

b) zo'r berib ishlash davri qancha uzoq bo'lsa, tiklanish davri ham shuncha uzoq bo'ladi;

Mezosiklda 2-3 ta zarbli mikrosikllarini rejalashtirayotganda ikkita va musobaqadan oldin - uchta tiklanish mikrosikllari rejalashtiriladi. Mezosiklning umumiy davomiyligi 6 haftagacha oshishi mumkin.

Sportchi ayollarda mezosikllarni rejalashtirishning o'ziga xos xususiyatlari.

Ayollar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkil etishda, mezosikllarni sifatli rejalashtirishda birinchi navbatda, ularning o'rganizmini muayyan biologik siklning turli bosqichlarida faolligining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega. Jinsiy balog'at davrida ayol sportchilarning organizmida murakkab, ritmik takrorlanadigan biologik o'zgarishlar ro'y beradi, ular tuxumdon-hayz sikli deb ataladi. Hayz siklida beshta bosqich mavjud (29-jadval).

Hayz siklning individual jadvaliga muvofiq, mezosiklda o'quv yuklarini rejalashtirish amalga oshiriladi, bu 28 ± 3 kun davom etadi.

Musobaqa oldidan va musobaqa mezosiklida mashg'ulot tuzilmasi hayz siklidan qat'i nazar, musobaqa vaqtiga bo'ysunadi.

29-jadval

Hayz sikli bosqichlarining xususiyatlari.

Bosqich	Nomi	Davomiyligi, kunlar	Funksional holat, ishchanlik	Ruxsat etilgan yuklamalar
I	Hayz ko'rish	3-5	Past, asabiylashish	O'rta
II	Proliferativ	7-9	O'rtacha	Katta
III	Ovulyatsion	4-5	Past, asabiylashish, ishlashning pasayishi	O'rta
IV	Luteal	7-9	O'rtacha	Katta
V	Hayz oldi	3-5	Juda past, samaradorlik pasaygan, texnik va taktik tayyorgarlikni yomon o'zlashtirgan	Kichik

Har bir sportchining hayz siklida mashg'ulotlar o'tkazish yoki musobaqalarda qatnashish imkoniyati haqidagi savol murabbiy va shifokor tomonidan alohida hal qilinadi.

Tayyorgarligi past bo'lgan sportchilarni hayzdan oldingi va hayz ko'rish bosqichlarida musobaqalarda qatnashishga yo'l qo'ymaslik kerak. Hayz ko'rish davrida mashg'ulotlarning davomiyligi kamayadi. Ushbu davrlarda asabiylashish, qorinning pastki qismida, bel qismida, boshda og'rig'i va boshqa shikoyatlar bo'gan sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalardan ozod qilinadi.

Faqat shifokorning ruxsati bilan hayz paytida mashq qiladigan sog'lom, yaxshi tayyorlangan va yuqori malakali ayol sportchilar musobaqalarda qatnashishi mumkin. Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilar hayz davrida katta musobaqalarda qatnashadilar va ajoyib natijalarni ko'rsatadilar. Biroq, ular asta-sekin va uzoq vaqt davomida bunga tayyor bo'lishlari kerak.

9.3. Trenirovka makrosikllari

Katta sikllar qoida bo'yicha (makrosikl) tayyorgarlikning tugal dasturiga ega va sportchilarning mavsumdagi muhim musobaqalarda sport natijalarini ko'rsatishni maqsad qiladi. Bunday tugallangan sikllarga yarim va yillik tayyorgarlik sikllari kiradi, turli darjadagi chempionatlarga tayyorgarlik hisoblanadi.

Tayyorgarlikning yillik sikli asosiy makrosikl hisoblanadi va tayyorgarlikning davrlari va bosqichlariga bo'linadi. Sport turi va sportchining toifasiga qarab yillik sikl strukturasi o'zgaradi.

Makrosikllar tipi.

Makrosikllarning asosiy tiplari:

- 2 dan 4 yilgacha bo'lgan tayyorgarlik bosqichlari davomiyligi;
- tayyorgarlikning yillik sikli – agar chempionat yilda bir marta o'tkazilsa;
- tayyorgarlikning yarim yillik sikli – agar qishki va yozgi chempionatlar o'tkazilsa;

Har xil sport turlarida yillik siklni tuzishning variantlari

Yillik sikl turlari	Yillik tayyorgarlik siklining davrlari/ oylar												
	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Bir siklli (chang'i poygalari)	Tayyorlov							Musobaqa			O'tish		
2. Ikki siklli (suzish)	O'tish	Tayyorlov		Musobaqa			Tayyorlov			Musobaqa			
3. Ikki siklli (yengil atletika)	O'tish	Tayyorlov			Musobaqa		O'tish	Tayyorlov		Musobaqa			
4. Bir siklli (xokkey)	Tayyorlov		Musobaqa							O'tish			
5. Bir siklli (futbol)	Musobaqa					O'tish		Tayyorlov					Musobaqa

"Individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish" bosqichi to'rt yillik makrosikl bo'lib, Olimpiya o'yinlariga sportchilarni tayyorlash uchun xizmat qiladi. Trenirovka yillik siklini bitta makrosikl asosida ko'rinishi bir siklli, ikkitaligi ikki siklli deyiladi. Har bir makrosiklda 3 ta davr bor: tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlari. Yillik rejalashning ikki tuzilishida yozgi va qishki chempionatlarga tayyorgarlik ajratiladi. Davrlar quyidagi ketma-ketlikka ega: tayyorlov, musobaqa, o'tish, tayyorlov, musobaqa, o'tish (29 – jad.), unda trenirovka jarayonini siklligini turli variantlari ko'rsatilgan bo'lib, davrlarning davomiyligi va vaqti sport turiga va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga bog'liq.

Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi.

Yillik tayyorgarlik sikli tayyorlov, musobaqa va o'tish davrini o'z ichiga oladi.

Tayyorlov davri o'z ichiga: tortuvchi, bazali, rivojlantiruvchi va nazoart va tayyorlov mezosikllarini oladi: ularda har tomonlama tayyorgarlikning fundamental bazasiga asos solinadi. Tayyorlov davri ikki bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorlov (tortuvchi, bazali rivojlantiruvchi mezosikllar) va maxsus – tayyorlov (bazali rivojlantiruvchi va nazorat tayyorlov mezosikllari).

Musobaqa davri o'z ichiga musobaqa oldi va musobaqa etaplari, ular integral tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan va sportchining musobaqalardagi ishtirokini oladi.

O'tish davri uch yoki to'rt bosqichni o'z ichiga oladi: 1) yuklamalarning asta pasayishi (faol tiklanish); 2) faol dam olish va tibbiy reabilitatsiyasi; 3) passiv dam olish; 4) organizmni navbatdagi makrosiklga tayyorlash; O'tish davrining vazifalari: sportchining funksional, jismoniy va ruhiy potensialini yillik tayyorgarlik siklidan keyin tiklash.

Yillik tayyorgarlik siklida davr va bosqichlarning davomiyligiga bog'liq bo'lgan faktorlar:

- 1) sport turining xususiyati;
- 2) samarali raqobat faoliyatining tuzilishi;
- 3) tayyorlik tuzilishi;
- 4) ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi;
- 5) turli sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish qonuniylari;
- 6) sportchining individual morfofunktsional xususiyatlari, moslashish resurslari, oldingi mashg'ulot makrosikllarining xususiyatlari, mashg'ulotlar va musobaqalarning individual taqvim;
- 7) tayyorgarlikni tashkil etish va shartlari;
- 8) shug'ullanish joylarining ob-havo, iqlim sharoitlari;
- 9) trenirovka va musobaqa jarayonlarining moddiy-texnik ta'minlanganligi;
- 10) sportchining sog'lig'ini tibbiy-biologik ta'minlash va tibbiy-pedagogik nazorat qilish.

Trenirovka jarayoniga ta'sir etuvchi omillarning xilma-xilligi makrosiklning tuzilishini, uning davrlari va bosqichlarini belgilaydi. Bosqichlar va davrlarga bo'linish o'quv jarayonini samarali rejalashtirishga yordam beradi.

Turli xil sport turlarida mashg'ulotlarning turli davomiyligini ko'rish mumkin. Masalan, suzish, yengil atletika, konkida uchish va boshqa siklik sport turlarida bir va ikki davrli rejalashtirish bilan musobaqa davrining davomiyligi sport o'yinlariga qaraganda 1,5-2,5 baravar kam bo'lishi mumkin. Mavsumiy sport turlari uzoq tayyorgarlik davri va qisqaroq

musobaqa davri bilan ajralib turadi. Yil davomida musobaqalashadigan sport turlari ham mavjud (tennis).

Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tayyorlov davri uzoqroq bo'lib, musobaqa davri uncha uzoq davom etmaydi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda esa aksi bo'ladi: tayyorlov vaqti keskin kamaygan, musobaqa davri esa yilning ko'proq qismini egallashi mumkin.

Tayyorlov davri ikki bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorlov va maxsus tayyorlov.

Umumiy tayyorlov bosqichi quyidagi asosiy masalalarni hal qiladi:

- 1) sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini darajasini oshirish;
- 2) organizmning asosiy funksional tizimlarining imkoniyatlarini oshirish;
- 3) zarur bo'lgan sport-texnik va ruhiy sifatlarini oshirish;
- 4) sport natijasini aniqlovchi alohida sifatlarni tanlab rivojlantirish

(energiya ta'minotining aerob va anaerob mexanizmi, musobaqa faoliyatining tezlik kuch sifatlari, harakat texnikasini takomillashtirish ishning tejamliligi);

5) katta yuklamalarni ko'tara olish imkoniyatlari;

Qilinayotgan ishdagi musobaqa mashqlarining ulushi past bo'ladi.

Maxsus – tayyorgarlik bosqichi quyidagi vazifalarni bajaradi:

- 1) sport formasini shakllanishi musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar ulushini oshirish hisobiga va musobaqalar hisobiga;
- 2) kompleks sifatlarni rivojlanishi (tezlik va musobaqa chidamliligi);
- 3) tor mutaxassislik hisobiga maxsus ish qobiliyatini oshirish;
- 4) musobaqa texnikasini takomillashtirish;
- 5) jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- 6) texnik – taktik ko'nikmalarni rivojlantirish;
- 7) sport formasini egallash uchun trenirovka jarayonining ifodalangan integral xarakteri;

Musobaqa davrida trenirovka ikki bosqichga bo'linadi: musobaqa oldi va musobaqa. Musobaqa oldi bosqichi tekislovchi va musobaqa mezosikllarini o'z ichiga olishi mumkin, ular mavsumning asosiy sifatlarga yo'naltiriladi. Musobaqa bosqichi barqarorlashtiruvchi, sayqallovchi, musobaqa va tiklovchi mikrosikllardan tashkil topgan bo'ladi, ularning maqsadi sportchi yuqori natijalarga erishishi.

O'tish davri bir necha qismga bo'linadi: tibbiy reabilitatsiyasi bosqichi, unda yil davomida olingan shikastlanish va jarohatlarni davolash o'tkaziladi, tibbiy – biologik va ruhiy – pedagogik vosita va usullar bilan kompleks holatda; passiv dam olish, bunda trenirovka mashg'ulotlari nolga tushiriladi; faol dam olish bosqichi, unda yuklama kundan-kunga oshirib boriladi, maqsad organizmni yillik tayyorgarlik sikliga tayyorlab borish.

Yillik tayyorgarlik siklini tuzish.

Har qanday sport turi bo'yicha sport mashg'ulotlarini yillik siklining asosini musobaqalar taqvimini tashkil etadi.

Agar qishki va yozgi chempionatlarda qatnashish rejalashtirilgan bo'lsa, u holda yillik o'quv siklini ikki bosqichli qilish rejalashtirilgan (31-jadval).

31-jadval

Yillik trenirovkaning ikki siklli tuzilishi (yengil atletika)

Makrosikllar	Oy	Davr	Bosqich
Birinci	sentabr	tayyorlov	umumiy tayyorlov
	oktabr		
	noyabr		maxsus tayyorlov
	dekabr		
	yanvar		
Ikkinchi	fevral	musobaqa	qishki chempionat
	mart	tayyorlov	umumiy tayyorlov
	aprel		maxsus tayyorlov
	may	musobaqa	yo'zgi chempionat
	iyun	o'tish	reabilitatsiya
	iyul		dam
	avgust		faol dam

Yuqori malakali sportchilar uchun musobaqa davrining davomiyligi past malakali sportchilarga qaraganda uzoqroq.

Jamoaviy sport turlarida yillik mashg'ulot sikli musobaqalar (turnirlar) taqvimini hisobga olgan holda rejalashtirilgan va musobaqa davri 6 oydan 10 oygacha davom etishi mumkin, masalan, futbol.

Yil davomida yuklamalarni bo'lib chiqish.

Yuqori toifali sportchilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, yil davomida umumiy ish hajmining ortishi sport yutuqlari o'sishining muhim omillaridan biridir. Yuklamalar hajmi hozirda imkoniyat chegarasiga yetib kelgan (32-jadval), kelajakda sifat ko'rsatkichlarida o'zgarishlar bo'ladi degan fikr bor – ishning intensivligini oshishi, musobaqa yo'nalishini turli darajadagi samaradorligini ortiqqligi va trenirovka vositalarining kichik variantligi.

32-jadval

Erkaklar orasida sport ustalari trenirovkasi ishining parametrlari

Sport turi	Parametrlar: suratda-bir haftada maxrajda - bir yil davomida			
	Ish vaqti, soat	Ish hajmi, km	Trenirovka kunlari soni	Trenirovka mashg'ulotlari soni
O'rtta masofaga yugurish	25-30	300-340	6-7	12-15
Uzoq masofaga yugurish	1100-1200	6300-7500	320-340	500-550
Suzish	30-35	360-420	6-7	12-18
Baydarka va kanocda suzish	1200-1300	9000-10000	320-340	550-600
Velosport (trek)	30-35	110-120	7	15-20
Velosport (shosse)	1300-1400	3200-3600	300-320	550-600
Chang'i poygasi	30-35	220-250	6-7	12-18
	1100-1200	5500-6000	290-310	500-550
	30-40	800-900	6-7	12-18
	1300-1400	20000-25000	310-350	550-600
	30-40	1300-1500	6-7	12-18
	1300-1400	40000-45000	320-340	500-550
	30-40	420-480	6-7	12-15
	1200-1300	1100-1200	300-330	500-550

Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish muammolari.

Sport trenirovkasini davriylashtirish muammolari turli toifali sportchilar tayyorgarligini yil davomidagi siklidagi yuklamalarni bo'linishi bilan bog'liq. L.P. Matveyevning fikricha yillik tayyorgarlik siklining umumitayyorlov bosqichida hajmli yuklamalar 1- va 2-intensivlik zonalarida

o'sishi kerak va bosqich oxiriga kelib maksimumga yetadi(100%), 3- 4 intensivlik zonasidagi yuklamalar ancha sekin kattalashadi. Yillik siklining tayyorgarligi maxsus tayyorlov bosqichida 1- 2 zona hajmli yuklamalari pasayadi va 3-4 intensivlik zonasi yuklamalari zonasiga o'rin bo'shatadi, ular musobaqa davrida o'zining maksimumiga erishadi(100%). O'tmish davrida barcha yuklamalar maksimaldan 5- 10 % pasayadi.

L.P.Matveyev bo'yicha sport trenirovkasini davriylashtirish sportchi organizmini musobaqaga tayyorlashga yordam beradi, musobaqada yuqori sport natijalarini ko'rsatishga, o'tish davrida esa organizmni yuklamalardan, shikastlanish va jarohlardan so'ng tiklanishi bo'ladi. Ushbu yillik tayyorgarlik sikli sxemasi dars yoki trenirovka mashg'ulotiga javob beradi: tayyorlov qismi organizmni katta yuklamalarni ko'tarishga tayyorlaydi, darsning asosiy qismida organizm katta yuklamalar oladi yoki musobaqa jismoniy tayyorgarligini ko'rsatadi, mashg'ulotning yakuniy qismida organizmni funksiyalarini tiklash bo'yicha tadbirlar o'tkazilib, boshlang'ich holatiga yetkaziladi. Trenirovka mashg'ulotining ushbu davrlashdagidek tuzish fiziologik jihatdan o'zini oqlaydi.

Yuqori malakali sportchilar uchun yillik mashg'ulot siklida yuklamalarning hajmi, intensivligi va ta'sir yo'nalishi bo'yicha taqsimlanishi haqidagi bahs hozirgacha davom etmoqda.

Bolalar va ommaviy sport bo'yicha uzoq muddatli mashg'ulotlarning boshlang'ich (dastlabki) va umumiy tayyorgarlik asosiy bosqichlarida, "o'zaro moslashish" mexanizmi amalda bo'lganda, ushbu sxema mukammal ishlaydi. Yana bir narsa, individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish va sportdagi yutuqlarni saqlab qolish bosqichlarida, "o'zaro moslashish" mexanizmini ishlamay qolganda va past intensivlikdagi yuklamalar sport natijalarining o'sishiga xalaqit beradi. Ikkinchisini misol bilan ko'rsatish mumkin: 100 metrga yugurish bo'yicha sport ustasi ATF va kreatin fosfatning energiya bilan ta'minlovchi tizimlarini ishlab chiqishi kerak, ishlaydigan mushaklar kamida 80% tez mushak tolalari va tezkor motor neyronlaridan iborat bo'lishi kerak. Agar sprinter L.P.Matveyev sxemasi bo'yicha tayyorlansa, tayyorlov davrida u aerob va glikolitik energiya manbalarini trenirovka qildirishi, sekin ishlovchi muskul tolalari va motoneyronlarni rivojlantirishi zarur, musobaqa davrida esa teskari harakat amalga oshiriladi. Shunday qilib,

sprinterga tayyorgarlik davrida rivojlanish elementi yo'q va mashg'ulot va musobaqa yuklamalarning birligi tamoyili buziladi.

S.P. Letunov (1950) esa, yil davomida olib boriladigan quyidagi trenirovka sxemasini taklif etgan: sport formasiga erishish bosqichi (2 oy), sport formasini saqlab qolish (4-5 oy), shug'ullanganlikning pasayishi bosqichi (5 oy).

A.N. Vorobyov (1977) va Yu.V. Verxoshanskiy (1998) mashg'ulotning yillik siklidagi davrida ta'sir qilish hajmi, intensivligi va yo'nalishi (optimal nisbat) bo'yicha mashg'ulot va musobaqa yuklamalarning bir yo'nalishlilikini, har bir keyingi vaqt va mahorat o'sishi davrida sportchining tanasining holatiga xos bo'lgan, tayyorlov davrining yo'qligini taklif qiladi.

Biroq, ma'lumki, inson tanasi charchoq, ortiqcha kuchlanish, jarohatlar va shikastlanishlarga olib keladigan fiziologik qonuniyatlari tufayli kuch, tezlik va chidamlilikni rivojlantirishni talab qiladigan sport turlarida uzoq vaqt yoki doimiy ravishda tananing keksayishi va qayta tiklanish zarurati tufayli jahon darajasida sport ko'rsatkichlarini saqlab qololmaydi.

Agar sport trenirovkasini davrlashtirishni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga o'tkazilsa, bolalar va ommaviy sportning ertangi bosqichlarida, asosiy maqsad sog'lik va garmonik rivojlanish maqsad bo'ladi – bunda L.P.Matveyev sxemasi to'g'ridir. Sport mahoratini oshirishda va saqlab qolishda ushbu sxema sport mahoratini oshirishga yordam bermaydi.

Tanaga ekstremal talablar qo'yiladigan va tor ixtisoslashgan sport dissiplinalarida "musobaqa va mashg'ulot faoliyati tuzilishining birligi va o'zaro bog'liqligi" tamoyiliga rioya qilish kerak. Shu bilan birga, funksional va jismoniy tayyorgarlik jarayonlarining geteroxronligi, tananing "sport formasining cho'qqisi" holatida doimiy qolishi mumkin emasligi haqida unutmazlik kerak.

Bob bo'yicha xulosalar

Yangi boshlayotgan sportchidan xalqaro sport ustasigacha bo'lgan sport tayyorgarligi strukturasi oraliq sikllarga ega bo'lib, ular o'zining maqsadi va vazifasiga egadir, ularni ketma-ket hal qilmasdan sport

mahoratini muvaffaqiyatli oshirib bo'lmaydi. Sport tayyorgarligi strukturasi asosida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari yotadi.

Mikrosikllar. Kichik sikllar ular hal etayotgan vazifalar nomi bo'yicha ataladi. Trenirovka mashg'ulotlarining yuklamalari mikrosiklda ma'lum qoidalarga amal qilgan holatda joylashadi, yuklamalarni yo'nalishini qabul qila olish maqsadida shug'ullanganlik darajasini oshirish jarayonini va sportchi organizmini musobaqaga tayyorlash.

Ish qobiliyatini stimulyasiya vositalari mashg'ulotlarga qo'llanadi, maqsad organizm funksiyalarini kelgusi ish uchun tayyorlamoq. Trenirovka va musobaqa yuklamalarini tiklash vositalari organizmning funksiyalarini tiklanish jarayonini tezlatishga qaratilgan. Tiklanishning asosiy vositalari va stimulyasiya pedagogik jarayon bo'lib – trenirovka jarayonini rasional tuzilishidir (yuklamalarni hajm, intensivligi va mashg'ulotlardagi sikldagi yo'nalishi). Qo'shimchalariga psixologik va mediko-biologik tiklovchi va stimulyasiya qiluvchi vositalar kiradi.

Mezosikllar. O'rtacha sikllar yillik tayyorgarlik siklida ma'lum ketma-ketlikka egadir. Ular zarbli mikrosikllar xisobiga sport natijalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Mikrosikllarning mezosikl strukturasi kiruvchi to'plami va ketma-ketligi katta yuklamalarni ko'tara olishga tayyorgarlik vazifasini bajaradi, musobaqa faoliyatining integral qobiliyatini egallashga, tayyorgarlik jarayonida tiklanish va musobaqadan keyingi davrdagi tiklanishni egallash masalasini hal etadi.

Ayollar organizmi o'ziga xos fiziologik siklga ega, sport trenirovkasini va mikrosikl va makrosikllarni qurishda hisobga olish shart.

Makrosikllar. Katta sikllar musobaqalarga tayyorgarlikning yakunlangan strukturasi ega, musobaqalarda qatnashish va ulardan keyin tiklanish. Tayyorgarlikning yillik siklida yotgan sport trenirovkasining davrlash prinsiplari kelgusi barcha makrosikllar uchun bazaviy hisoblanadi. Sport trenirovkasini davrlashtirish asosida, organizmning jismoniy va ruhiy moslashuvining fiziologik qonunlari yotadi.

Yillik tayyorgarlik sikli tuzilishiga quyidagi komponentlar kiradi: tayyorlov davri (umumiy tayyorlov va maxsus tayyorlov bosqichlari);

musobaqa davri (oldindan va asosiy musobaqalar); o'tish davri (tibbiy reabilitasiya, passiv va faol dam olish bosqichlari);

Tayyorgarlikning yillik sikli tuzilishi sport turi va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga sport tasnifiga bog'langan holda o'zgaradi. YUqori malakali sportchilarning sport trenirovkasi asosida "musobaqa trenirovka faoliyatining yagonaligi" tamoyili yotishi kerak.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sport trenirovkasida "sikl" nima va qanday sikllar bo'ladi?
2. Sport tayyorgarligining sikllari shakllanayotganda asosiy omil nima hisoblanadi?
3. Mikrosikllarning xarakteristikasi va belgilangan maqsadi.
4. Mezosikllarning xarakteristikasi va belgilangan maqsadi.
5. Makrosikllarning xarakteristikasi va belgilangan maqsadi.
6. Olimpiya tayyorgarligi siklining belgilangan maqsadi.
7. Mikrosikl tushunchasini aniqlash.
8. Mikrosikllar turlari.
9. Mikrosikllarni yuqori nuqtasi bo'yicha bo'linishi.
10. Yaqinlashtiruvchi mikrosikllarning turli tip shaxslar uchun o'ziga xosligi (introvert va ekstravert).
11. Mikrosiklda yuklamalarning shakllanishi asosida yotadigan qonunlar.
12. Pedagogik vosita va usullarning xarakteristikasi.
13. Psixologik vosita va usullarning xarakteristikasi.
14. Tibbiy – biologik vositalar va tiklanish usullarning xarakteristikasi.
15. Mezosikllarning asosiy tiplari.
16. Turli tipdagi mezosikllarning asosiy xarakteristikasi.
17. Qaysi mezosikllar yillik tayyorgarlik bosqichining tayyorlov, musobaqa va o'tish bosqichiga kiradi?
18. Mezosikl asosida yotuvchi mikrosikllarning mos kelishini qonuniyati.
19. Turli mezosikllarda mikrosikllarning mos kelishi.
20. Sportchi ayollar fiziologik siklining o'ziga xosligi.

21. Sportchi ayollarda turli fiziologik sikllarda yuklamalarni bo'lib chiqish.
22. Makrosikllar tipi.
23. Makrosikllarning vazifasi va xarakteristikasi.
24. Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi va tavsifi.
25. Yillik tayyorgarlik siklining musobaqa davrining tuzilishi va tavsifi.
26. Yillik tayyorgarlik siklining o'tish davrining tuzilishi va tavsifi.
27. Sportning turli xillaridagi yuklamalarning yillik tayyorgarlikdagi sikldagi bo'linishini o'ziga xosligi.
28. Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida yillik siklda yuklamalarni bo'linishini o'ziga xosligi.
29. Sport trenirovkasidagi davrlashtirishning muammolari.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону. Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.: MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

X BOB. SPORTDA YURITILADIGAN HUJJATLARNING UMUMIY TAVSIFI

10.1. Sportda rejalashtirish texnologiyasi

Sport tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish texnologiyasi – bu muayyan vaqtda aniq vazifalarni belgilovchi uslubiy va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, tanlash, tartib va eng mos vositalar, usullar, tashkiliy shakllar, mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minoti, shuningdek, aniq mashg'ulot hujjatlarini tayyorlash tartibi.

Mashg'ulot va musobaqa jarayonini rejalashtirishning predmeti uning mazmuni, shakllari va natijalari bo'lib, sport yutuqlarini rivojlantirish va sportchi shaxsini yo'naltirilgan shakllantirishning obyektiv qonuniyatlari asosida bayon etilgan. Mashg'ulot jarayonining turli davrlari uchun maqsad va vazifalar belgilanadi. O'tgan yil (yoki yillar) uchun yuklama dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot yuklamasining hajmi va jadalligi aniqlanadi. Vositalar, usullar, nazorat normativlari va boshqa ko'rsatkichlar aniqlanadi. Mashg'ulot rejasini ishlab chiqishdagi asosiy vazifa sportchining tayyorgarlik darajasi, uning yoshi, sport malakasi, tanlangan sportdagi tajribasi, sport musobaqalari taqvimini, sport turining o'ziga xosligi, o'quv-mashg'ulot jarayonining sharoitlari, rejalashtirilgan davrda sportchining modellashgan holati ko'rsatkichlarini aniqlash, optimal mashg'ulot dasturini aniqlashdan iborat.

Ko'p yillik sport tayyorgarligining turli bosqichlarida rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- 1) istiqbolli (bir necha yillar davomida);
- 2) joriy (bir yilga);
- 3) tezkor (bir oy, bir hafta, alohida mashg'ulot uchun).

10.1.1 Rejalashtirish hujjatlari

Ko'p yillik rejalashtirish hujjatlariga o'quv dasturi, o'quv reja, ko'p yillik jamoaviy tayyorgarlik rejasini, ko'p yillik individual mashg'ulotlar rejasini kiradi.

O'quv rejasida shug'ullanuvchilarning u yoki bu kontingenti uchun o'quv mashg'ulotining asosiy yo'nalishi va davomiyligi belgilab berilgan.

Unda mashg'ulotlarni o'tkazish ketma-ketligi, asosiy bo'limlarning mazmuni, har bir bo'lim uchun soatlar hajmi, har bir mashg'ulotning davomiyligi ko'zda tutiladi. Odatda, o'quv dasturi ikki asosiy bo'limga nazariy va amaliyga ajratiladi.

O'quv-mashg'ulot dasturi o'quv rejasiga asoslanadi va shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hajmini belgilaydi. Ushbu hujjatda pedagogik (murabbiy) ishning eng muvofiq shakl va usullari, shug'ullanuvchilarning (BO'SM, IBO'OZM, seksiyalar, jismoniy tarbiya jamoasi va b.) ma'lum kontingenti uchun nazariya va amaliyot bo'yicha o'quv materialining asosiy mazmunini ochib beriladi.

Dastur odatda quyidagi bo'limlardan iborat:

- 1) tushuntirish xati;
- 2) dastur materialining taqdimoti;
- 3) nazorat standartlari va o'quv talablari;
- 4) tavsiya etilgan o'quv qo'llanmalar.

Sportchilar (jamoalar va individual) tayyorgarligining ko'p yillik tayyorgarlik rejasini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, sport tajribasiga qarab turli davrlarga tuziladi. Yosh sportchilar uchun 2-3 yillik guruhning istiqbolli rejalari tuzish tavsiya etiladi. Yuqori malakali sportchilar uchun 4 va hattoki 8 yilga mo'ljallangan jamoaviy, ham individual reja ishlab chiqish lozim. Istiqbolli (uzoq muddatli) reja faqat asosiy ko'rsatkichlarni (ortiqcha detallarsiz) o'z ichiga olishi kerak, buning asosida yillik rejalarni to'g'ri tuzish mumkin bo'ladi.

Sportchi, jamoalar tayyorgarligining istiqbol rejasining asosiy mazmuni quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- 1) shug'ullanuvchilar (sportchi, jamoalar) haqida qisqacha tavsif;
- 2) ko'p yillik tayyorgarlikning maqsadi, yillar bo'yicha asosiy vazifalar;
- 3) ko'p yillik siklning tuzilishi va makrosikllarning vaqti;
- 4) ko'p yillik davr mobaynida mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishi;
- 5) asosiy musobaqalar va shaxsiy taqvimning asosiy boshlanishi, har yili rejalashtirilgan natijalar;

- 6) yillar bo'yicha nazorat sport-texnik ko'rsatkichlari (standartlar);
- 7) tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulot kunlari, mashg'ulotlar, musobaqa va dam olish kunlarining umumiy soni;
- 8) mashg'ulot yuklamasining umumiy va aniq ko'rsatkichlari;
- 9) tibbiy ko'rikdan, shu jumladan, kompleks nazorat tizimi va vaqti;
- 10) o'quv-mashg'ulot musobaqa va mashg'ulot o'tish joylari jadvali.

Joriy rejalashtirish hujjatlariga sport mashg'ulotlarining yillik sikli jadvali, jamoaga yil bo'yicha tayyorgarlik rejasi va har bir sportchi uchun yillik (individual) mashg'ulot rejasi kiradi.

Sport mashg'ulotining yillik sikli jadval-rejasi o'quv-mashg'ulot yili uchun ish mazmunini, shuningdek, yillik o'quv sikli davomida materialni davrlar va oylar bo'yicha o'tishning eng mos uslubiy ketma-ketligini, har bir ish bo'limi uchun soatlar sonini va yil davomida material bo'limlarini haftalar bo'yicha o'tishga sarflanadigan vaqt taqsimotini belgilovchi tashkiliy-uslubiy hujjatdir.

Yillik tayyorgarlik rejasi (jamo va individual) quyidagi bo'limlardan iborat: shug'ullanuvchilar guruhining qisqacha tavsifi, asosiy vazifalar va mashg'ulot vositalari, ularning ajratilgan vaqtga ko'ra taxminiy taqsimlanishi, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi bo'yicha taxminiy taqsimlanishi, musobaqalar taqsimoti, mashg'ulot mashg'ulotlari va dam olish, nazorat normativlari, sport-texnik ko'rsatkichlari (sport natijalari), pedagogik va tibbiy nazorat.

Tezkor rejalashtirish ish rejasini, o'quv-mashg'ulotining reja-konspektini, alohida musobaqalarga tayyorgarlik rejasini o'z ichiga oladi.

Ish rejasida ma'lum o'quv-mashg'ulot sikli yoki kalendar davri uchun (masalan, bir oy davomida) mashg'ulotlarning o'ziga xos mazmuni belgilab berilgan. Ushbu hujjatda mashg'ulotlar va sportni takomillashtirish metodikasi dastur talablari va sport mashg'ulotlarining yillik sikli reja-jadvaliga muvofiq rejalashtiriladi. Har bir mashg'ulotning nazariy va amaliy materialini uslubiy ketma-ketlikda taqdim etadi.

O'quv mashg'ulotining reja-konspekti ish rejasi asosida tuziladi. Ushbu hujjatda mashg'ulotning har bir qismining vazifalari, mazmuni va vositalari, mashqlar miqdori va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar batafsil belgilab berilgan.

Alohida musobaqalarga tayyorgarlik rejasi (jamoa va individual) bo'lajak musobaqalar dasturini (o'zgaruvchan yuklamalar va dam olish) modellashirish va maksimal ko'rsatkichga erishish vositalarini o'z ichiga olishi (ushbu mashg'ulot davri uchun) va mutlaq o'ziga ishonch hissini shakllantirishi kerak.

Barcha mashg'ulot rejalaridan qat'iuy nazar, ularning turi (jamoa va individual yillik va tezkor va boshq.) o'z ichiga olishi kerak:

1) reja ishlab chiqilganlar haqida ma'lumotlar (sportchi haqida shaxsiy ma'lumotlar yoki jamoaning umumiy xususiyatlari);

2) maqsadning tuzilishi (reja tuzilayotgan davrning asosiy maqsadlari; alohida bosqichlar uchun oraliq maqsadlar; turli xil tayyorgarlik turlari bilan bog'liq xususiy maqsadlar);

3) mashg'ulot va musobaqa yuklamalari va sportchilarning holatini tasniflash (miqdor) va tavsiflash mumkin bo'lgan ko'rsatkichlar;

4) mashg'ulot va tarbiyaviy-uslubiy ko'rsatmalar;

5) musobaqalar shartlari, nazorat testlari, sport-tibbiy ko'riklar.

Vaqtı-vaqtı bilan nazorat qiladigan ko'rsatkichlarning haqiqiy o'zgarishini rejalashtirilgan ko'rsatkichlar bilan taqqoslab turish, mashg'ulot vosita va usullaridan foydalanishdagi og'ishlarni o'z vaqtida aniqlash mumkin. Shu bilan birga, ularning sportchi organizmiga ta'sirini tahlil qilish orqali qo'llaniladigan vosita va usullarning samaradorligini baholash mumkin. Har bir sport turi bo'yicha tayyorgarlikni rejalashtirishning ilmiy-uslubiy sharoitlari quyidagi bilimlar bo'lishi kerak:

a) ko'p yillik va yillik makrosikllar uchun - alohida sportchining sport formasi rivojlanishining individual xususiyatlari, jamoa sportida esa - umuman jamoa; organizmning ushbu mushak faoliyati turiga uzoq muddatli moslashishining o'ziga xos xususiyatlari;

b) alohida bosqich (mezosikl) uchun berilgan mashg'ulot yuklamasiga holda shuningdek, uning mazmuni, hajmi, jadalligi va almashinishiga qarab, sportchining holati dinamikasidagi jiddiy tendensiyalar;

v) mikrosikl uchun - turli o'lchamdagi va imtiyozli yo'nalishdagi yuklamalarni qisqa muddatli mashg'ulot ta'sirini birlashtirishning maqsadli shakllari (belgilangan yuklamalarning hajmi, jadalligi va yo'nalishiga qarab, organizmning maxsus ish qobiliyatini tiklashning vaqti va to'liqligi).

10.1.2. Ko'p yillik tayyorgarlik sikllarida sport tayyorgarligini rejalashtirish

Ko'p yillik tayyorgarlik (istiqbolli) rejalarni tuzish uchun eng yuqori natijalarga erishish uchun optimal yosh, ularga erishish uchun tayyorgarlikning davomiyligi, sport natijalarining toifadan toifagacha o'sish sur'ati, sportchilarning individual xususiyatlari, sport faoliyati uchun sharoit va boshqa omillar dastlabki ma'lumotlar hisoblanadi. Sportchining xususiyatlaridan kelib chiqib, uzoq muddatli mashg'ulotlarning maqsad va vazifalari, sport-texnik ko'rsatkichlar bosqichlari (yillar) bilan belgilanadi, asosiy mashg'ulot vositalari, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi, musobaqalar soni rejalashtiriladi.

Sportchining tayyorgarlik tomonlari qayd etilgan bo'lib, murabbiy va sportchining asosiy e'tiborini rejalashtirilgan ko'rsatkichlarning bajarilishini ta'minlashga qaratish lozim. Istiqbolli rejada tayyorgarlik bosqichlarini, bosqichdagi asosiy musobaqalarni ularning har birida mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishini nazarda tutish kerak. Musobaqalarning soni va davomiyligi ushbu sport turi bo'yicha uzoq muddatli mashg'ulotlarning tuzilishi, ommaviy sport tadbirlari taqvimini va boshqa omillarga bog'liq. Istiqbolli uzoq muddatli tayyorgarlik rejalari bir guruh sportchilar (3-va 2-toifalar) uchun ham, bir sportchi uchun ham (1-toifa va undan yuqori natijalarga erishgan) tuziladi.

Guruh rejasi butun guruh uchun tayyorgarlikning istiqbolli va asosiy yo'nalishlarini bayon etuvchi ma'lumotlarni o'z ichiga olishi kerak. Unda sportchi tayyorgarligining turli jihatlariga qo'yiladigan talablarni oshirish tendensiyasi aks ettirilishi va yillar rejasining o'ziga xos ko'rsatkichlari shu guruh sportchilarining rivojlanish darajasiga mos kelishi lozim. Individual istiqbolli reja murabbiy tomonidan sportchi bilan birgalikda uning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda oldingi mashg'ulot tajribasini (guruh rejasining bo'limlarini sportchi tomonidan haqiqiy bajarilishi) tahlil qilish asosida bayon qilinadigan aniq ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi.

Uzoq muddatli reja tuzish bir xil mazmundagi vazifalarning yildan-yilga doimiy takrorlanib turishi bilan bir necha yillik rejalarning mexanik takrorlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Sportchi tayyorgarligining turli

tomonlariga qo'yiladigan talablardan yildan-yilga ortib borish tendensiyasini aks ettirish va har bir mashg'ulot yilida mashg'ulot vazifalari, mashg'ulot yuklamalari, nazorat standartlari va boshqa ko'rsatkichlarning izchil o'zgarishini nazarda tutish lozim. Uzoq muddatli reja har doim maqsadga muvofiq bo'lishi kerak.

10.1.3. Yillik siklda mashg'ulot va musobaqa jarayonini rejalashtirish

Ko'p yillik tayyorgarlik rejalari asosida sportchilar uchun joriy (yillik) mashg'ulot rejalari tuziladi. Ular mashg'ulot vositalarini batafsilroq sanab beradilar, mashg'ulot yuklamalari hajmini, sport musobaqalari vaqtini aniqlaydilar. Yillik siklni rejalashtirish sport formasining rivojlanish qonuniyatlariga ko'ra, mashg'ulotlarni davrlashtirishning o'ziga xosligini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bir yillik mashg'ulotni rejalashtirish va uning miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlash ikki variantga ega - oylik va haftalik bo'lishi mumkin. Shuning uchun tayyorgarlik rejasining grafik tasvirlanishida murabbiy yillik sikldagi haftalar soniga mos o'n ikki oylik vertikal ustun yoki 52 vertikal ustun ajratadi. Yillik rejaning tuzilishi (makrosikllar, davrlar va mezosikllar soni va ketma-ketligi) har bir aniq sport turi bo'yicha sportchi yoki jamoaning individual musobaqalar taqvimi tizimi bilan bog'liq holda belgilanadi. Yillik sikl bir necha makrosikllardan iborat bo'lishi mumkin, ko'pincha ikki yoki uch, bu asosiy boshlanishlar soni va ular orasidagi vaqt oraliqlari bilan belgilanadi, ular davrlarning majmui va almashinuvini belgilaydi. Ikki va uch siklli mashg'ulotlarni rejalashtirishda shuni hisobga olish kerakki, bir yil ichida qo'shimcha tugallangan makrosiklni kiritish ayniqsa, yosh malakali sportchilar uchun ko'pincha sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Uch va to'rt siklli tayyorgarlikni rejalashtirishdan foydalanish keyingi 1-2 yil davomida natijalarning oshishi va sportchilarning "sport hayoti"ning qisqarishi bilan birga olib boriladi. Shuning uchun, agar buning uchun yetarli asoslar mavjud bo'lsa, bunday tuzilmani tavsiya etish mumkin.

Yillik tayyorgarlik rejasida avval hafta tartib raqamlari va oy nomlaridan iborat taqvim to'ri kiritiladi. Keyingi operatsiya asosiy

musobaqalarni ushbu tarmoqqa qo'llash, so'ngra asosiy startlarning zarur vaqtida sport formasi holatiga erishishni ta'minlovchi davrlar va asosiy bosqichlar (mezosikllar) yillik rejasiga kiruvchi makrosikllar chegaralarini aniqlashdir. Shundan so'ng individual musobaqa taqvimini, sport jamoalari uchun esa - butun o'yin taqvimini qo'llaniladi. So'ngra makrosiklning har bir haftasi yoki oyi uchun mashg'ulot jarayonining umumiy ko'rsatkichlarini taqsimlashni kuzatib boradi. Bundan tashqari, mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmlari, eng aniq va intensiv vositalarning xususiy hajmlari (5-9 ko'rsatkichlargacha) ham taqsimlanadi: nazorat sinovlarining o'tkazilish vaqti, sport natijalarining dinamikasi, o'quv-mashg'ulot yig'inlarining o'tkazilish vaqti, sog'lomlashtirish tadbirlarining asosiy yo'nalishlari.

Yillik rejalarini ishlab chiqishda quyidagi tashkiliy-uslubiy qoidalarni hisobga olish zarur:

- turli imtiyozli yo'nalishdagi yuklamalarning ratsional nisbati - tayyorgarlik davrlarining dastlabki bosqichlarida tanlab olishdan tortib, tayyorgarlik va musobaqa davrlarining yakuniy bosqichlarida murakkablashishgacha;

- texnik-taktik mahoratning namoyon bo'lishiga asoslangan harakat sifatlarining izchil yoki murakkab takomillashuvi, mashg'ulot yuklamasi dinamikasining to'liqinsimon tabiati tufayli cheklovchi omillar ta'sirini kamaytirish, uning tarkibiy qismlarining nisbati, ish va dam olish hajmi va jadalligini o'zgartirish.

Umumiy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda quyidagi eng muvoftq ketma-ketlikka amal qilish tavsiya etiladi:

- ✓ umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda - tanlangan sport turi bo'yicha tayyorgarlikning asosiy vositalari orqali turli xil mashg'ulot faoliyatlarida umumiy chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishdan maxsus va kuch chidamlilikgacha;

- ✓ yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydigan muayyan harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga e'tibor bergan holda tanlangan sport turiga xos mashqlarni bajarish uchun harakat qobiliyatlarini rivojlantiruvchi va sportchining salomatlik darajasini mustahkamlovchi vositalardan keng foydalanishdan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini rejalashtirishda quyidagilardan o'tish lozim:

✓ maxsus chidamlilikdan harakat tezligi, tezlik va harakat sur'atini oshirishgacha (mushaklar ishida tez zo'riqish va tez bo'shashish) tezkor harakatlarni nazorat qilish (maksimal tezlikni yaratish uchun uzunlik va qadamlarning kombinatsiyasi);

✓ tanlangan sport turining maxsus va asosiy mashqlarida (sakrash, uloqtirish, kombinatsiyalar va boshq.) soddalashtirilgan sharoitlardan murakkab, musobaqa va harakatlarning alohida elementlarida, kombinatsiyalarida va umuman musobaqadan oshib ketish.

Yetakchi uslubiy qoidalaridan biri barcha komponentlar bo'yicha mashg'ulot yuklamalarining o'zgaruvchanligini rejalashtirish: takrorlashlar soni va sur'ati, amplitudasi va harakat erkinliklari, mashqlarning davomiyligi va jadalligi, og'irliklar va qarshiliklar miqdori, mashg'ulotlarning o'zgaruvchan joylari (sport zali, arena, stadion, park maydoni, ixtisoslashtirilgan yo'llar, qirg'oq va boshq.), vaqt (nonushtagacha bo'lgan vaqt, tushdan keyin, kechqurun), davomiyligi va mashg'ulotlar soni, musiqa, yorug'lik, shovqin, va hokazolar mashg'ulotlar jo'rligida, shuningdek, tayyorgarlikda hissiy to'yinganlikni hosil qilish uchun ularning xulq-atvorini tashkil etishda xilma-xillik, bu ayniqsa, sportchi organizmi tizimlarining zarur moslashishiga erishish uchun muhimdir.

10.1.4. Tezkor rejalashtirish

Tezkor rejalashtirish ma'lum bir mezosikl, mikrosikl, alohida o'quv mashg'uloti uchun mashg'ulot mashqini rejalashtirishni o'z ichiga oladi. U yillik reja asosida amalga oshiriladi. Sport maktablarida bir oylik mashg'ulotlarni rejalashtirish eng keng tarqaldi. Oylik reja yillik rejaning asosiy qoidalarini belgilaydi. Mashg'ulot vositalarini tanlash, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi dinamikasi, nazorat standartlari batafsil keltirilgan.

Tezkor rejalarini tuzishda o'quv mashg'ulotlarining yo'naltirilganligi ma'lum mashg'ulot siklining ma'lum bir qismida hal qilinayotgan vazifalarga aniq mos kelishi zarur.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Ko'p yillik rejalarni tuzish uchun dastlabki ma'lumotlar sifatida qanday ko'rsatkichlar olinadi?
2. Guruh istiqboli ko'p yillik reja bilan individualning bir-biridan farqi nimada?
3. Joriy yillik mashg'ulot rejalari nimaga asoslanadi?
4. Tezkor rejalashtirish nima?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
4. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
5. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
6. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
8. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

XI BOB SPORT MASHG'ULOTLARIDA NAZORAT VA UNING TURLARI

11.1. Sportchini tayyorlashda kompleks nazorat

Kompleks nazorat – bu sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida mashg'ulot sikllarida turli ko'rsatkichlarni o'lchash va baholash (pedagogik, psixologik, biologik, sotsiometrik, sport-tibbiy va boshqa usul va testlar qo'llaniladi).

Nazoratning murakkabligi ko'rsatkichlarning uch guruhi ro'yxatga olingandagina amalga oshiriladi:

- 1) mashg'ulot va musobaqa faoliyatining ko'rsatkichlari;
- 2) standart sharoitlarda ro'yxatga olingan sportchining funksional holati va tayyorgarlik ko'rsatkichlari;
- 3) tashqi muhit holatining ko'rsatkichlari.

Ko'p hollarda kompleks nazorat test yoki testlarda natijalarni o'lchash tartibi paytida amalga oshiriladi. Testlarning uch guruhi mavjud.

Birinchi guruh testlari - dam olishda o'tkaziladigan testlardir. Bularga jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari (bo'yi va tana vazni, terining yog' qatlamlari, qo'l, oyoq, tana va b.ning uzunligi va aylanasi kiradi). Dastlabki holatda yurak, mushaklar, asab va bo'g'im tizimlarining funksional holati o'lchanadi. Mana shu guruhlariga psixologik testlar ham kiradi. Birinchi guruhdagi testlar yordamida olingan ma'lumotlar sportchining jismoniy holatini baholash uchun asosiysi hisoblanadi.

Ikkinch guruh testlari – bular sportchilar uchun bir xil mashqlarni bajarish taklif qilingan standart testlar (masalan, 5 daqiqa davomida 5 m/s tezlikda yugurish yoki 10 daqiqa davomida 1 marotaba chizg'ichga tortilish va hokazo). Ushbu testlarning o'ziga xosligi aniq bo'lmagan yuklamani bajarishdir, shuning uchun bu yerda maksimal natijaga erishish uchun motivatsiya kerak emas.

Testlarning uchinchi guruhi – bu maksimal harakat natijasini ko'rsatish uchun kerak bo'lgan testlardir. Biomexanik, fiziologik, biokimyoviy va boshqa ko'rsatkichlarning qiymatlari o'lchanadi (masalan, testda namoyon bo'ladigan kuchlar; YuQS, MKS, anaerob, laktat va boshqalar). Bunday testlarning o'ziga xosligi yuqori psixologik munosabat, maksimal natijalarga erishish motivatsiyasi zarurligidir.

11.2. Nazorat turlari

Sportchining tayyorgarligini boshqarish vazifalari asosida tezkor, joriy va bosqichli nazorat farqlanadi.

Tezkor nazorat - sportchining operativ holatini, xususan, keyingi urinishni, navbatdagi mashqni bajarishga tayyorligini nazorat qilish, jang, kurash olib borish va boshqalar. U sportchi organizmining mashg'ulot yoki musobaqa yuklamalariga bo'lgan reaksiyalarini, umuman, texnika va kombinatsiyalarning bajarilish sifatini baholashga qaratilgan.

Joriy nazorat - bu nazorat musobaqalari natijalarini tayyorlash, yuklamalar dinamikasi va ularning nisbatlari, bir mashq davomida mashg'ulot jarayonini boshqarish mikrosikllarida baholashdir.

Bosqichli nazorat - sportchining musobaqa va mashg'ulot faoliyatining turli ko'rsatkichlarini tayyorlash bosqichi (davri) yakunida, musobaqalarda yoki maxsus tashkil etilgan sharoitlarda yuklama va sport natijalarining dinamikasini o'lchash va baholash. Kompleks nazorat asosida sport mashg'ulotlarining samaradorligini to'g'ri baholash, sportchilar tayyorgarligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, ularning mashg'ulot dasturiga tegishli tuzatishlar kiritish, mashg'ulot jarayonining tanlangan yo'nalishi samaradorligini, murabbiy tomonidan qabul qilingan muayyan qarorni baholash mumkin.

11.2.1. Musobaqa va mashg'ulot ta'siri ustidan nazorat

Musobaqa ta'siri ustidan nazorat ikki yo'nalishga ega: mashg'ulot sikllarida musobaqalar natijalarini nazorat qilish va musobaqa faoliyati samaradorligini o'lchash va baholash.

Musobaqalar natijalarini nazorat qilish ma'lum (ko'pincha yillik) tayyorgarlik siklida musobaqalarda ishtirok etish samaradorligini baholashdan iborat. Mashg'ulot siklida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari dinamikasi ko'pincha sportchining sport formasi holatini baholash mezonini sifatida qo'llaniladi.

Mashg'ulotlar ta'sirini nazorat qilish sportchi tomonidan bajariladigan mashg'ulot mashqlari xususiyatlarining miqdoriy qiymatlarini tizimli ravishda ro'yxatdan o'tkazishdan iborat. Shu ko'rsatkichlar nazorat va yuklamani rejalashtirish uchun ham ishlatiladi. Yuklama hajmining asosiy

ko'rsatkichlari: mashg'ulot kunlarining soni; o'quv mashg'ulotlari soni; mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga sarflangan vaqt; ixtisoslashtirilgan mashqlarning soni, kilometrlari hisoblanadi. Yuklamaning jadalligi ko'rsatkichlari - mashqlarni vaqtdagi konsentratsiyasi, tezligi, mashqlarni bajarish kuchi hisoblanadi.

Yuklamani nazorat qilish jarayonida maxsus mashqlar hajmi jamlanadi; alohida qizg'in (kuch) bosqichlarda bajariladigan mashqlar hajmi; umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan mashqlar hajmi; mikrosikllarda, oylik va yillik sikllarda bajariladigan tiklovchi mashqlar hajmi. Bu ko'rsatkichlarni sport natijalari dinamikasi bilan taqqoslash murabbiyga mashg'ulot yuklamalarining alohida turlari o'rtasidagi ratsional munosabatlarni, ularning cho'qqi qiymatlaridan keyin eng yuqori natijalarga erishish vaqtini, mashg'ulot yuklamalarining yuqori sport natijalariga kechikib transformatsiya davrini aniqlash imkonini beradi.

11.2.2. Sportchining tayyorgarlik holati ustidan nazorat

Sportchi tayyorgarligini baholash test paytida yoki musobaqa davomida amalga oshiriladi va quyidagi baholashni taqdim etadi:

- maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- texnik-taktik tayyorgarlik;
- musobaqa davrida psixologik holati va xulqi.

Sportchining salomatlik holati va asosiy funksional tizimini baholash qonunga muvofiq, fiziologiya, biokimyo va spor-tibbiyoti sohasidagi mutaxassislarning tibbiy-biologik uslubi asosida amalga oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash asosiy jismoniy qobiliyatlar darajasini alohida baholashdan kelib chiqadi: kuch, tezlik, chidamlilik va egiluvchanlik. Shu bilan birga, asosiy e'tiborni ushbu sport disiplinasiiga yetakchi jismoniy sifat va alohida qobiliyatlarga qaratiladi.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish musobaqa va mashg'ulot mashqlarini bajarishda sportchining harakatlar texnikasining miqdor-sifat jihatlarini baholashdan iborat. Harakatlar texnikasini nazorat qilish ko'rgazmali va instrumental ravishda amalga oshiriladi. Sportchining texnik

mahorat mezonlari texnik harakatlar hajmi, texnik harakatlarning ko'p qirraliligi va samaradorligi hisoblanadi.

Texnik harakatlar hajmi sportchining mashg'ulot va musobaqalar davomida bajaradigan umumiy harakatlari soniga qarab belgilanadi. Bu harakatlar hisoblanib, nazorat qilinadi.

Texnik harakatlarning ko'p qirraliligi sportchi egallagan va ulardan musobaqa faoliyatida foydalanadigan harakatlar faoliyatining turlicha darajasi bilan belgilanadi. Ular turli harakatlar sonini, bajariladigan texnik harakatlarning o'ng va chap (o'yinlarda) nisbatini, hujum va himoya harakatlarini va boshqalarni nazorat qiladi.

Texnik harakatning samaradorligi alohida optimal variantga yaqinlik darajasi bilan belgilanadi. Samarali texnik harakat - bu harakat doirasida maksimal natijaga erishishni ta'minlovchi mexanizmdir. Sport yutug'i - muhim, ammo texnik harakat samaradorligining yagona mezon hisoblanmaydi. Texnik harakatning samaradorligini baholash usullari sportchining harakat salohiyatini ro'yobga chiqarishga asoslanadi. Siklli sport turida, ayniqsa, texnik harakat samaradorligini ko'rsatish juda muhim, chunki aniq natija - texnik mahorat darajasi va sport natija ko'rsatkichi (yo'l metr hisobida) birligiga jismoniy xarajatlar miqdori o'rtasida teskari proporsional bog'liqlik mavjud.

Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish sportchining (jamoaning) musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan harakatlarning maqsadlilikini baholashdan iborat. Taktik fikrlash, taktik harakatlarni (taktik texnik harakatlar hajmi, ularning ko'p qirraliligi va foydalanish samaradorligi) nazorat qilishni ta'minlaydi. Odatda, taktik tayyorgarlikni nazorat qilish musobaqa faoliyatini nazorat qilish bilan mos keladi.

11.2.3. Tashqi muhit omillari ustidan nazorat

Kompleks nazorat natijalari asosida to'g'ri qaror qabul qilish uchun musobaqa faoliyati sodir bo'lgan shart-sharoitlarni hamda mashg'ulot faoliyatida nazorat normativlarining bajarilishini hisobga olish zarur. Bundan tashqari, mashg'ulot dasturlarini amalga oshirish ko'pincha tashqi muhitning holati va sharoitlariga bog'liq. Amaliyotda ko'pincha sportchilarning tayyorgarlik darajasi ancha yuqori bo'ladi va tashqi muhit

omillari unga (jamoaga) yaxshi natijalar ko'rsatishga imkon bermadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- aniq geografik hududning iqlimi va bu sharoitga moslashish darajasi (atrof muhit harorati va namligi, quyosh radiatsiyasi intensivligi, shamol yo'nalishi, atmosfera bosimi);

- sport inshooti yoki musobaqa trassalarining holati (ulaming qamrovi, yoritilishi, o'lchami, mikroiklimi);

- sport anjomlari va jihozlari sifati;

- tomoshabinlarning xatti-harakati (o'z va boshqalarning maydoni omili);

- sportchilar turar joylaridagi ijtimoiy-psixologik vaziyat;

- obyektiv (xolislik) hakamlik;

- sportchilar uchun sayohat, turar joy, oziq-ovqat va dam olish sharoitlari davomiyligi.

Faqat bu tashqi omillarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati kechishiga ta'sirini baholash orqali sportchining tayyorgarlik darajasi haqida to'liq tasavvurga ega bo'lish mumkin.

11.3. Sport mashg'uloti jarayonida hisob (ro'yxat)ga olish

Sport mashg'ulotlari jarayonida samarali hisobga (ro'yxat) olish tizimi muhim ahamiyatga ega. Sport mashg'uloti ko'rsatkichlarini hisobga olish murabbiyga sport mashg'uloti jarayonining vositalari, usullari va shakllarini tanlash va ulardan foydalanishning to'g'riligini tekshirish, sport mahoratini oshirishning yanada samarali yo'lini aniqlash imkonini beradi. Bu sportchilarning turli jihatlari, sport natijalari dinamikasi, jismoniy rivojlanish, salomatlik holati va hokazolarni kuzatish imkonini beradi. Hisobga olish ma'lumotlarini tahlil qilish nafaqat nazorat qilish, balki o'quv-mashg'ulot jarayoniga faol aralashish, uni takomillashtirish imkonini ham beradi.

Mashg'ulot jarayonining barcha tomonlari hisobga taalluqlidir. Sport mashg'ulotlari ko'rsatkichlarini hisobga olish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi.

Bosqichli hisobga olish har qanday bosqich, davr yoki yillik siklning boshida va oxirida amalga oshiriladi. Birinchi holda, u dastlabki, ikkinchi - yakuniy (final) deb ataladi.

Dastlabki hisobga olish sportchi yoki sportchilar guruhining dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi.

Yakuniy hisobga olish ma'lumotlari, dastlabki hisobga olish natijalari bilan taqqoslanganda, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash va keyingi mashg'ulot rejasiga tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Joriy hisobga olish alohida mashg'ulot mashg'ulotlari jarayonida, mikro-va mezosikllarda doimiy ravishda olib boriladi. Unda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining vositalari, usullari, qiymatlari fiksatsiyasi, sportchining salomatligi va tayyorgarligiga baho berish nazarda tutiladi.

Tezkor hisobga olish joriy hisobning bir turi hisoblanadi. Tezkor hisobga olish ma'lumotlari mashg'ulotda shug'ullanuvchilarning ahvoli, sharoiti, mazmuni va mashg'ulot xarakteri o'zgarishi haqida kerakli ma'lumotlarni olish imkonini beradi. Bu ma'lumotlar bir mashg'ulot davomida o'quv-mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun zarurdir.

Sport maktabida asosiy hisobga olish hujjatlari mashg'ulotlarni hisobga olish jurnali, tayyorgarlik jurnali, sportchi-razryadchilar, instruktor-jamoatchilari, sport hakamlari, sport maktabining rekordlari jadvali, musobaqa protokollari, shaxsiy kartochkalar va shug'ullanuvlarning tibbiy nazorat kartalari hisoblanadi.

Mashg'ulotni hisobga olish jurnali – hisobga olish hujjatlaridan eng muhimi bo'lib, sport maktablarining barcha bo'limlari uchun yagona shaklga ega bo'lishi kerak.

Tibbiy nazorat ma'lumotlari mashg'ulot dinamikasini baholash va amaliy mashg'ulotlar tizimi sportchilarning sog'lig'iga qanday ta'sir qilishini baholash imkonini beradi.

11.4. Sportchining kunlik o'z-o'zini nazorat qilish

Mashg'ulotning dastlabki kunlaridanoq sportchi har kuni shaxsiy sport kundaligini yuritishi shart. Unda quyidagilarni yozib olishi kerak: mashg'ulotning boshlanishi va tugashi, joyi, sharoiti (ob-havo, yer holati va boshq.) va mashg'ulot mazmuni, uning miqdori, texnik harakatni o'zlashtirish va uni takomillashtirish bo'yicha ish natijalari.

Bundan tashqari, eng muvaffaqiyatli harakatlar, ularning xarakteri va u bilan bog'liq his-tuyg'ularni qayd etish kerak. Kundalikda quyidagi

mashg'ulotlarda e'tiborga olish kerak bo'lgan kamchiliklar, xatolar va hamma narsani ko'rsatish lozim.

Individual sifatlarning rivojlanish dinamikasini ko'rsatuvchi nazorat mashqlari natijalarini muntazam qayd etib borish juda muhim: tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa qobiliyatlar.

Kundalik rejimga tegishli barcha narsalar qayd qilinadi: uyquning davomiyligi va sifati, uyg'onish vaqti, badan tarbiya vaqti, suv muolajalari, ahvoli, ovqatlanish, dam olish. O'z holati va ishga layoqatliligi ustidan kunlik nazorat qilish, ko'rsatkichlarni grafik shaklda qayd etish ayniqsa, muhim.

O'z-o'zini nazorat qilishning kunlik majburiy minimumi quyidagi ko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi:

1. *Yurak urish tezligi.* Uyqudan uyg'onish bilan o'rinda yotgan holda impuls tezligini o'lchash, va imkon qadar o'sha vaqtning o'zida 1 daqiqa hisobini yozish.

2. *Ahvoli.* Uyqudan keyin darhol o'z holatini his qilish orqali subyektiv aniqlash va besh ballik baholash asosida yozish: 5 – a'lo darajada his qilish, 4 – yaxshi, 3 – qoniqarli, 2 – yomon, 1 – juda yomon.

3. *Bilakning dinamometr o'lchovi.* Uyqudan uyg'ongandan so'ng, doim bir xil holatda, doimgi harakatlar bilan, faqat yo chap yo o'ng qo'l bilagi, faqat bir marotaba (aks holda, kaft shikastlashi mumkin va keyingi kunlarda o'lchash noto'g'ri yoki hatto imkonsiz bo'ladi) o'lchash.

4. *Vazn.* Ikki marotaba o'lchanadi: asosiy mashg'ulot boshlanishidan oldin va darhol tugagandan so'ng. Oyoq kiyim ust kiyim o'shaning o'zi bo'lishi kerak. O'lchash jihozi ixcham-qulay bo'lsa, uyda nonushta va badan tarbiyadan oldin o'lchash tavsiya etiladi (defekatsiyadan so'ng).

5. *Mashg'ulot qilishga xohish.* Chigal yozdi mashqini boshlashdan oldin aniqlanadi va besh balli baholash asosida qayd etiladi: 5 – juda yuqori xohish, 4 – yuqori, 3 – o'rta, 2 – kam, 1 – xohish yo'q.

6. *Tanlangan sport turida layoqatlilik.* U subyektiv va obyektiv ko'rsatkichlar asosida belgilanadi, odatda, o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar davomida olinadi. Mashg'ulot kunidan so'ng besh ballik baholash asosida qayd etiladi: 5 – a'lo darajada ishga layoqatlilik, 4 – yaxshi, 3 – qoniqarli, 2 – yomon, 1 – juda yomon.

Xulosa o'rnida aytganda rejalashtirish, nazorat qilish va hisobga olish sportchilar tayyorgarligini boshqarishning ajralmas elementlari hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish texnologiyasi - bu muayyan vaqt uchun aniq vazifalarni belgilovchi uslubiy va tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, tanlash, tartib va eng mos vositalar, usullar, tashkiliy shakllar, mashg'ulotlarning moddiy-texnik ta'minoti, shuningdek, aniq mashg'ulot hujjatlarini tayyorlash tartibi. Sport mashg'ulotlari jarayonini tashkil etish strategiyasi, taktika va texnikasini belgilab beradi. Pedagogik nazorat va hisobga olishning mohiyati real shart-sharoitlarni, pedagogik jarayon dinamikasi va natijalarining aniq dalillarini aniqlash, tushunish va baholashdan iborat.

Nazorat va hisobga olish tufayli sportchilarning jismoniy holati, texnik-taktik tayyorgarligi va yutuqlari soni haqida ma'lumotlar to'planadi. Bundan tashqari, qo'llanilayotgan vositalar, usullar va tashkiliy shakllarning samaradorligi tizimli ravishda tekshiriladi, mashg'ulot jarayonidagi qiyinchilik va omadsizliklarning xarakteri, sportchilarning irodaviy barqarorligi va ishlash layoqati namoyon bo'ladi. Bu ma'lumotlar tayyorgarlik jarayonini aniqroq rejalashtirish va to'g'irlash imkonini beradi, shu bilan uning sifati va samaradorligini oshirishga yordam beradi. Natijalarni ma'lum vaqt davomida umumlashtirishda nazorat va hisob ma'lumotlaridan ham foydalaniladi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Kompleks nazorat nima?
2. Kompleks nazorat davomida qaysi ko'rsatkichlar guruhlarini ro'yxatga olinadi?
3. Kompleks nazorat jarayonida testlarning qaysi guruhlaridan foydalaniladi?
4. Musobaqa ta'sirlarini nazorat qilishga qanday sohalar kiradi?
5. Tayyorgarlik yuklamalari qanday tashkil etiladi?
6. Shaxsiy sport kundaligida qanday ko'rsatkichlar qayd etilishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi (Jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

XII BOB MOSLASHISH (ADAPTATSIYA) JARAYONI HAQIDA TUSHUNCHA. SPORTCHI ORGANIZMINING SPORT MASHG'ULOTLARIGA MOSLASHISHI

12.1. Moslashish va sportchilarni ratsional tayyorlash muammolari

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash nazariyasi va usullarini takomillashtirishga katta ta'sir ko'rsatmoqda, moslashish nazariyasi - inson organizmining atrof-muhit sharoitlariga, ayniqsa ekstremal sharoitlarga moslashishi haqidagi ishonchli bilimlar to'plami hisoblanadi. Moslashuv sohasidagi bilimlarning zamonaviy sportga ta'siri ayniqsa katta, chunki sportning o'zi inson faoliyati sohasi bo'lib, unda organizmning funksional tizimlari maksimal mumkin bo'lgan reaksiyalar rejimida ishlaydi, bu organizmning ekstremal sharoitlariga moslashishni o'rganish uchun yaxshi shart-sharoitlarni yaratadi.

Eng umumiy shaklda moslashish deganda barcha tirik mavjudotlarning atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati tushuniladi. **Genotipik va fenotipik** moslashuvlar mavjud.

Evolyutsiya asosidagi genotipik moslashish irsiy o'zgarishlar va tabiiy saralanish orqali atrof-muhit sharoitlariga moslashish jarayonidir. Genotipik moslashuv evolyutsion ta'limotning asosidir.

Fenotipik moslashuv - bu insonda turli xil muhit omillariga javoban hayot davomida rivojlanadigan adaptiv jarayon. Ushbu turdagi moslashish ko'plab tadqiqotlar mavzusidir.

"Moslashuv" tushunchasi sport mashg'ulotlari va musobaqa faoliyati sohasiga keng kirib bordi. U Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va metodologiyasida, sport fiziologiyasi va morfologiyasida, biokimyo va biomexanikada, psixologiya va tibbiyotda qo'llaniladi. Moslashuvni aniqlashda shuni hisobga olish kerakki, u jarayon sifatida ham, natijada ham tushuniladi:

- moslashish organizmning tashqi yoki ichki muhit omillariga moslashish jarayoniga ishora qilish uchun ishlatiladi;
- moslashish organizm va atrof-muhit o'rtasida o'rnatiladigan nisbiy muvozanatni bildirish uchun ishlatiladi;

- moslashish deganda moslashish jarayonining natijasi tushuniladi.

Moslashish jarayoniga nisbatan "moslashish" atamasini qo'llash eng to'g'ri bo'lar edi, moslashish natijasi "moslashish" hosila atamasi bilan belgilanishi mumkin. Maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy sport turlarining mashg'ulotlari va raqobatbardosh yuklari bilan mashg'ulot samarasida taqqoslanadigan kasbiy faoliyat turlari mavjud emas. Ekstremal iqlim sharoitlari bilan murakkablashtirilgan og'ir jismoniy mehnat inson tanasida yuqori malakali sportchilarda kuzatiladigan bunday moslashuvchan o'zgarishlarni keltirib chiqara olmaydi. Bunday kasbiy faoliyatga ega bo'lgan odamlarning hech biri uzoq masofalarga yuguruvchilar, velosipedchilar va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini moslashuvchan qayta qurish xususiyatlari bo'yicha chidamlilikning namoyon bo'lishi bilan bog'liq boshqa sport turlariga ixtisoslashgan sportchilar bilan solishtira olmaydi (Xollman, Xettinger 1980). Bu oddiygina tushuntiriladi: eng qizg'in kunlik ko'p soatlik jismoniy mehnatning intensivligi, hatto og'ir atrof-muhit sharoitlari (issiq iqlim, baland tog'lar) tufayli og'irlashsa, mashg'ulotlar intensivligi bilan solishtirganda sezilarli darajada past va musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlari mavjud. Kasbiy va boshqa faoliyat turlarida o'xshashliklar yo'q, insonning hayot uchun kurashishi bilan bog'liq individual holatlar bundan mustasno.

Sportda moslashishning ko'rinishlari nihoyatda xilma-xildir. Mashg'ulotda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, texnik-taktik ko'nikmalarni va aqliy funktsiyalarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning eng keng arsenalidan foydalangan holda, turli yo'nalishdagi jismoniy yuklamalarga moslashish, muvofiqlashtirish murakkabligi, intensivligi va davomiyligi bilan shug'ullanish kerak.

Musobaqalar, ayniqsa asosiylari, nafaqat ekstremal jismoniy zo'riqish bilan, balki moslashuvchan reaksiyalarning shakllanishini belgilaydigan ekstremal sharoitlarning (qattiq raqobat, qiyin iqlim va ob-havo sharoiti, hakamlik xususiyatlari, tomoshabinlarning xatti-harakati) mavjudligi bilan ham bog'liq. Ko'pgina sport turlarida moslashishning o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, odam mashg'ulot va musobaqa sharoitida maxsus jihozlardan (to'p, raketka va boshqalar) foydalanish orqali sheriklari va raqiblari bilan o'zaro aloqada bo'lishi kerakligi bilan bog'liq bo'lib, u

uchun qo'shimcha muammolarni keltirib chiqaradi. tananing atrof-muhit sharoitlariga moslashishi.

Ekstremal sharoitlarga moslashish zarurati bilan ajralib turadigan inson faoliyatining boshqa ko'plab sohalaridan farqli o'laroq, sportdagi moslashuvning o'ziga xos xususiyati tobora murakkablashib borayotgan atrof-muhit sharoitlariga ko'p bosqichli moslashishdir. Darhaqiqat, uzoq muddatli sportni takomillashtirishning har bir keyingi bosqichi, o'quv yili yoki alohida makrosikl, tobora ortib borayotgan miqyosdagi har bir musobaqa sportchi uchun yana bir moslashuvchan sakrash zarurligini keltirib chiqaradi. Bu inson tanasiga alohida talablar qo'yadi. Sport karerasi davomida bunday qadamlarning ko'pligi qayd etilgan. Ko'p yillik mashg'ulotlar tarkibida sportning o'ziga xos xususiyatlariga qarab, 6-8 yoshdan 20-25 yilgacha va undan ko'p vaqtni o'z ichiga olgan yetti bosqichga ajratiladi. O'z navbatida, har yili birdan o'nggacha, to'rtta yoki undan ortiq mustaqil makrosikllarni o'z ichiga olishi mumkin, ularning har biri muhim musobaqalar bilan yakunlanadi, ular uchun maxsus tayyorgarlikni va albatta, yangi (oldingi musobaqalarga nisbatan) moslashish darajasi talab qiladi (Platonov).

Zamonaviy sportda yuqori darajadagi moslashuvchan reaksiyalarning ko'p yillik saqlanishi yutuqlarni iloji boricha yuqori darajada ushlab turish bilan bog'liq uzoq muddatli mashg'ulotlarning yakuniy bosqichlari uchun xos bo'lib, o'ziga xos murakkab xususiyatlarga ega. Organizmning funksional tizimlarining uzoq muddatli, kuchli va xilma-xil ogohlantirishlarga javoban moslashuvining eng yuqori darajasi faqat kuchli qo'llab-quvvatlovchi yuklar mavjud bo'lganda saqlanishi mumkin. Va bu erda muammo erishilgan moslashish darajasini saqlab turishni ta'minlaydigan va shu bilan birga moslashish uchun mas'ul bo'lgan tana tuzilmalarining charchashiga va eskirishiga olib kelmaydigan bunday yuklar tizimini topish muammosi tug'iladi.

Sportda moslashishning alohida muammosi - bu musobaqa faolligining o'zgaruvchanligi sharoitida, ayniqsa situatsion sport turlarida, masalan, sport o'yinlari va yakkakurashlarda adekvat adaptiv reaksiyalarning rivojlanishi. Bu yerda, mohiyatan, shakllangan ko'p yillik adaptiv reaksiyalar faqat ma'lum bir o'yin, jang yoki bellashuv paytida

sportchi tanasining shoshilinch moslashuvi shakllanadigan asos bo'lib xizmat qiladi. Bu ko'p yillik moslashuvning shunday shakllanishini oldindan belgilab beradi, bu funksional tizimlarning faolligini ta'minlaydigan asosiy adaptiv reaksiyalarning barqarorligi bilan bir qatorda ma'lum bir natijaga erishilganda shoshilinch moslashish reaksiyalarining keng o'zgaruvchanligini ta'minlaydi. Xuddi shu muammo barqaror harakat xususiyatlariga ega bo'lgan sport turlarida, masalan, suzish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, velosipedda yurish va hokazolarda mavjud bo'lib, asosiy ko'rsatkichlarda sezilarli tebranishlarda namoyon bo'ladigan o'ziga xos va faqat mobil adaptiv reaksiyalarning shakllanishi bilan bog'liq. Harakatlar va aqliy ko'rinishlarning tuzilishi, bu oxir-oqibatda harakat vazifasini samarali hal qilishni ta'minlaydi (Platonov).

Zamonaviy proffessiol sportdagi tendentsiyalardan biri bu, sportchining istiqbollarini va uning chinakam ajoyib natijalarga erishish qobiliyatini belgilovchi omil sifatida iqtidor, yorqin individual xususiyatlarning rolini oshirishdir. Eng ko'zga ko'ringan sportchilarning fenogenetik xususiyatlari mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatining eng qizg'in va murakkab stimullariga o'ziga xos hamda yuqori samarali individual moslashishga misoldir. Bu nafaqat o'yin, murakkab muvofiqlashtiruvchi sport yoki sport texnikasiga taalluqlidir, bu yerda sport turining o'ziga xos xususiyatlari samarali mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatini ta'minlaydigan shoshilinch va ko'p yillik moslashishning eng samarali individual modelini izlashni talab qiladi. Harakatlarning stereotipli tuzilishi va mazmuni o'ta monoton bo'lgan musobaqa mashg'ulotlarida ham (masalan, trekda 4 km ga jamoaviy velopoyga yoki baydarkada eshkak eshish, akademik eshkak eshish – ikki, to'rt, sakkiz), bir guruh sportchilar bir xil ishni bir xil natija bilan bajaradilar. Natijada, asosiy yuklamani ko'taruvchi funksional tizimlarning ko'p yillik va qisqa muddatli adaptiv javoblarida juda katta farqlar mavjud.

Moslashuv nazariyasining asosiy qoidalari, Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va metodologiyasi o'rtasidagi bog'liqlik quyidagilarda namoyon bo'ladi. Bir tomondan, sportning zamonaviy nazariyasi va metodologiyasi eng samarali vosita va usullarni, tayyorgarlikning turli jihatlari va musobaqa faoliyatining optimal tuzilmasini shakllantirishning

fundamental uslubiy qoidalarini shakllantirishda moslashish nazariyasi doirasida ishlab chiqilgan qonuniyatlarga mustahkam asoslanadi. Boshqa tomondan, zamonaviy sport materialida amalga oshirilgan moslashish hodisalarining ko'plab tadqiqotlari moslashish nazariyasining empirik asoslarini doimiy ravishda kengaytiradi va chuqurlashtiradi, yangi qonuniyatlarni aniqlashga, g'oyalar va istiqbolli farazlarni shakllantirishga olib keladi hamda bir qator sportchilarni tayyorlash nazariyasining fundamental qonuniyatlari g'oyalarning kengayishiga va nazariyaning asosiy tarkibiy qismlarining boyitilishiga yordam beradi.

Mushaklar faoliyati davomida moslashish reaksiyalari

"Moslashish" tushunchasi "stress" tushunchasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u favqulodda kuchli qo'zg'atuvchi ta'sirga uchragan organizmdagi umumiy taranglik holati sifatida qaraladi. "Stress" atamasi birinchi marta kanadalik olim G. Selye tomonidan 1936 yilda kiritilgan. U tananing stressli stimulga duchor bo'lganida, ikki turdagi reaksiyalar mumkinligini ko'rsatdi;

1) agar patogen juda kuchli bo'lsa yoki uzoq vaqt davomida harakat qilsa, stress sindromining oxirgi bosqichi boshlanadi - charchoq;

2) qo'zg'atuvchi organizmning adaptiv zahirasidan oshmasa, organizmning energiya va strukturaviy resurslarini safarbar qilish va qayta taqsimlash sodir bo'ladi, o'ziga xos moslashish jarayonlari faollashadi va h.k.

Sport mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatida birinchi turdagi reaksiyaning rivojlanishi sportchining imkoniyatlariga to'g'ri kelmaydigan ortiqcha yuklarni rejalashtirishda, uzoq va o'ta shiddatli musobaqalarda qatnashadigan shiddatli musobaqalarda qayd etilgan. Ayniqsa, bunday reaksiyalar ko'p kunlik yo'li poygalari ishtirokchilari, ko'p bosqichli boks musobaqalari ishtirokchilari, marafonchilar, triatlonchilar va boshqalarda kuzatiladi.

Ikkinchi turdagi reaksiya moslashuvni shakllantirishni rag'batlantiradigan asosiy hisoblanadi. Uning roli organizmning energiya va tarkibiy resurslarini safarbar qilishda, qonda glyukoza, yog' kislotalari, aminokislotalar, nuklein kislotalar konsentratsiyasini oshirishda, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faolligini oshirishda, substratlarga va kislorodni eng katta yuklamani ko'taradigan organlar va to'qimalarda

namoyon bo'ladi. Mobilashtirilgan resurslarni faol bo'lmagan tizimlardan adaptiv reaksiyani amalga oshiradigan funksional tizimga o'tkazish faol bo'lmagan nerv markazlari, mushak guruhlari va ichki organlarning vazokonstriksiyasi va moslashish uchun javob beradigan funksional tizimning bir qismi bo'lgan organlarning tomirlarini bir vaqtning o'zida kengaytirish orqali ta'minlanadi. (Volkov, Uilmor, Kostill). Masalan, agar dam olish paytida mushaklar kiruvchi kislorodning 30% ni, miya - 20%, buyraklar - 7% ni iste'mol qilsa, maksimal yuklama olgandan so'ng mushaklar 87% kislorod, miya - 2%, buyraklar - 1% iste'mol qiladi (Veyd, Bishop, De Vries, Xoush).

Moslashuvchan REAKSIYALAR	shoshilinch
	Uzoq muddat
	tug'ma
	so'rtib olingan

11-rasm. Moslashuv reaksiyasining turlari.

Jismoniy faoliyatga javoban nafas olishning kuchayishi yoki qon oqimining qayta taqsimlanishi, shovqin paytida eshitish idrokining chegarasining oshishi, aqliy qo'zg'alish paytida yurak urush tezligining oshishi va boshqalar. Bularning barchasi shoshilinch tug'ma reaksiyalardir. Mashg'ulotlar yordamida ularni faqat o'zgartirish mumkin, shoshilinch ravishda olingan reaksiyalar (masalan, murakkab texnik va taktik ko'nikmalar) ularning mavjudligi mashg'ulotlar va mashg'ulotlarga bog'liq.

Ko'p yillik moslashish organizmga ma'lum stimullarning uzoq yoki takroriy ta'siri natijasida asta-sekin sodir bo'ladi. Darhaqiqat, uzoq muddatli moslashuv shoshilinch moslashishni takroriy amalga oshirish asosida rivojlanadi va ma'lum o'zgarishlarning bosqichma-bosqich miqdoriy to'planishi natijasida organizmning moslashtirilganidan u moslashtirilgan yangi sifatga ega bo'lishi bilan tavsiflanadi. Shoshilinch va uzoq muddatli moslashishning o'zaro ta'sirini hisobga olgan holda shuni ta'kidlash kerakki, shoshilinch, asosan nomukammal bo'lgan moslashish bosqichidan uzoq muddatliga o'tish moslashish jarayonining asosiy jarayonidir, chunki bu moslashuv jarayonining samarali ekanligidan dalolat beradi. Shoshilinch moslashishning kafolatlangan uzoq muddatli

moslashuvga o'tishi uchun organizmdagi tarkibiy va funksional o'zgarishlar majmuasi bilan bog'liq bo'lgan, rivojlanayotgan, mustahkamlangan va kuchini oshirishni ta'minlaydigan tizimi uning talablariga muvofiq. Vujudga keladigan funksional tizimda muhim jarayon sodir bo'lishi kerak. Uzoq muddatli moslashish paytida morfofunktsional o'zgarishlar majburiy ravishda quyidagi jarayonlar bilan birga bo'lishi aniqlandi:

- a) tartibga solish mexanizmlarining munosabatlarini o'zgartirish;
- b) organizmning fiziologik zahiralari safarbar qilish va ulardan foydalanish;
- v) muayyan faoliyatga moslashishning maxsus funksional tizimini shakllantirish.

Bu uchta fiziologik javob moslashish jarayonining asosiy komponentlari hisoblanadi. Barqaror va mukammal moslashishga erishishda tartibga soluvchi adaptiv mexanizmlarni qayta qurish va fiziologik zahiralarni safarbar qilish, shuningdek, ularni turli funksional darajalarda faollashtirish ketma-ketligi katta rol o'ynaydi. Birinchidan, odatiy fiziologik reaksiyalar faollashadi va shundan keyingina - organizmning zahiraviy imkoniyatlaridan foydalangan holda sezilarli energiya xarajatlarini talab qiladigan moslashish mexanizmlarining stress reaksiyalari, buning natijasida insonning o'ziga xos xususiyatlarini ta'minlaydigan maxsus funksional moslashish tizimining shakllanishiga olib keladi. Sportchilarda bunday funksional tizim asab markazlari, gormonal, vegetativ va ijro etuvchi organlarning yangi shakllangan munosabatlari bo'lib, organizmni jismoniy stressga moslashtirish muammolarini hal qilish uchun zarurdir (Solodkov, Sudzilovskiy).

Funksional tizimlarning shakllanishi va moslashish reaksiyalari

Har qanday jismoniy yuklamaga javoban shakllangan funksional tizim uchta bo'g'inni o'z ichiga oladi: afferent, markaziy tartibga soluvchi va effektor (Anoxin, Meyerson, Pshennikova).

Funksional tizimning afferent aloqasi markaziy asab tizimidagi retseptorlarni, neyronlarni, afferent nerv hujayralarini birlashtiradi. Bu shakllanishlarning barchasi tashqi muhitdan tirnash xususiyati, organizmning o'zi reaksiyalarini qabul qiladi, olingan ma'lumotlarni qayta ishlaydi, ya'ni, moslashuvning asosi, boshlang'ich elementi bo'lgan afferent

sintez deb ataladigan narsani amalga oshiradi. Yuklamalarning tabiati, kattaligi, yo'nalishi, muvofiqlashtirish murakkabligiga qarab, motivatsiya, xotira, vaziyat va tiklanish ma'lumotlarining murakkab o'zaro ta'siriga asoslangan afferent sintez juda sodda tarzda davom etadi, bu funksional tizimni shakllantirishni osonlashtiradi yoki ko'proq yoki kamroq qiyin, bu esa bunday tizimni shakllantirishni qiyinlashtiradi. Nisbatan monoton, standart yoki oson bashorat qilinadigan jismoniy faollik, siklik va tezkor-kuch sport turlariga xos bo'lib, funksional tizimning afferent aloqasi, afferent sintez va qaror qabul qilish uchun hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi.



12-rasm. Yuklamaga javoban shakllangan funksional tizim.

Murakkab muvofiqlashtirishni talab qiladigan jismoniy faoliyat, ayniqsa o'zgaruvchan vaziyatlar mavjud bo'lganda, aksincha, bu jarayonni juda murakkablashtiradi. Afferent sintez nafaqat harakat faoliyati boshlanishidan oldin, balki harakatning o'zini bajarish paytida ham sodir bo'ladi. Harakat jarayonida bu sintezda eng muhim rol mushaklar va ichki organlardan keladigan ma'lumotlar tufayli amalga oshiriladigan hissiy tuzatishlarga tegishli. Retseptorlardan keladigan afferent impulslar moslashuvchan funksional tizimni shakllantirishning asosiy sharti bo'lib, bunday tizimni shakllantirishning ikkinchi sharti organizm qismlarining holati va atrof-muhitdagi o'zgarishlar haqida ma'lumot beruvchi tashqi hissiy ta'sirlardir. Shunday qilib, funksional tizimning afferent aloqasi jismoniy yuklarga moslashish uchun zaruriy shartdir.

Funksional tizimning markaziy tartibga soluvchi elementi adaptiv javobni boshqarishning neyrogen va gumoral jarayonlari bilan ifodalanadi. Afferent signallarga javoban, bog'lanishning neyrogen qismi vosita reaksiyasini o'z ichiga oladi va funktsiyalarni tartibga solishning refleksi printsipli asosida vegetativ tizimlarni safarbar qiladi. Retseptorlardan keladigan afferent impulslar miya yarim korteksida ijobiy (qo'zg'aluvchi) va salbiy jarayonlarni keltirib chiqaradi, ular funksional moslashish tizimini tashkil qiladi. Moslashtirilgan organizmda bog'lanishning neyrogen qismi mushaklarning tegishli faolligi va vegetativ funktsiyalarni safarbar qilish bilan afferent impulsarga tez va aniq javob beradi. Moslashmagan organizmda bunday mukammallik bo'lmaydi, mushaklar harakati taxminan amalga oshiriladi va vegetativ ta'minot etarli bo'lmaydi.

Funksional moslashuv sistemasining effektor bo'g'ini skelet mushaklari, nafas olish, qon aylanish, qon va boshqalarni o'z ichiga oladi. Skelet muskullari darajasida jismoniy faoliyatning ta'siri faollashgan harakat birliklarining soni bilan tavsiflanadi; mushak hujayralarida biokimyoviy jarayonlarning darajasi va tabiati; kislorod, ozuqa moddalari oqimini ta'minlovchi va metabolitlarni olib tashlashni ta'minlovchi mushaklarni qon bilan ta'minlash xususiyatlari. Shunday qilib, uzoq muddatli moslashish jarayonida harakatlarning kuchi, tezkorligi va aniqligi, ularni takroriy bajarish jarayonida ko'rsatkichlarning oshishi ikkita asosiy jarayon orqali erishiladi: markaziy asab tizimida harakatlarni boshqarish mexanizmini shakllantirish va morfofunktsional o'zgarishlar. Mushaklarda (mushaklar gipertrofiyasi, aerob-anaerob energiya ishlab chiqarish tizimlarining kuchining oshishi, miyogloblin va mitoxondriyalar miqdorining oshishi, ammiakning shakllanishi va to'planishining pasayishi, qon oqimining qayta taqsimlanishi va boshqalar).

Ushbu jarayonda tananing morfologik va funksional tuzilmalarini jalb qilgan holda funksional tizimning shakllanishi jismoniy faoliyatga uzoq muddatli moslashishning asosiy asosi bo'lib, turli organlar va butun organizm tizimlarining samaradorligini oshirish orqali amalga oshiriladi. Funksional tizimni shakllantirish qonuniyatlarini bilib, uning individual bo'g'inlariga turli vositalar yordamida samarali ta'sir ko'rsatish, jismoniy yuklamalarga moslashishni tezlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni oshirish ya'ni, moslashish jarayonini boshqarish mumkin.

Moslashuv harakatlarni avtomatlashtirishda namoyon bo'ladi, yaxshi shakllangan harakat qobiliyatlari esa asab markazlari tomonidan nazoratsiz amalga oshiriladi, bu esa tejamkorlikning ko'rinishidir. O'qitish jarayonida shartli reflekslar zahirasining to'planishi insonning murakkab harakatlarini bajarish jarayonida *ekstrapolyatsiya qilish* qobiliyatini kengaytirishga ya'ni, kutilmagan harakat vazifalarini samarali hal qilish uchun zarur bo'lgan harakatlar uchun algoritmlarni darhol yaratish uchun markaziy asab tizimining imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradi (Zimkin, Pshennikova).

"Moslashuv" tushunchasi funksional zaxiralar tushunchasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ekstremal sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin bo'lgan inson organizmining yashirin imkoniyatlaridir.

Moslashuvning biologik zahiralari butun organizmning hujayra, to'qima, organizm, tizim va zahira kabi qismlarga bo'linishi mumkin. Hujayralar darajasida moslashish zahiralari mavjud bo'lganlarning umumiy sonidan faol ishlaydigan tuzilmalar sonining o'zgarishi va organdan talab qilinadigan funksional stress darajasiga muvofiq tuzilmalar sonining ko'payishiga bog'liq. Yuqori darajalarda funksional zahiralar ish birligiga energiya sarfini kamaytirishda, jrganizmning turli organlari va tizimlari faoliyatining intensivligi va samaradorligini oshirishda namoyon bo'ladi. Butun organizm darajasida zahiralar har xil murakkablikdagi harakat vazifalarini kengaytirish va ekstremal tabiiy sharoitlarga moslashishni ta'minlaydigan integral reaksiyalarni amalga oshirish imkoniyatlarida namoyon bo'ladi (Mozzuxin, Davidenko, Platonov).

Shoshilinch moslashishni shakllantirish

Shoshilinch adaptiv reaksiyalar qo'zg'alish kattaligi, sportchining jismoniy tayyorgarligi, uning muayyan ishlarni bajarishga tayyorligi, sportchi organizmning funksional tizimlarining samarali tiklanish qobiliyati va boshqalar bilan belgilanadi, umuman olganda, juda tez o'tuvchidir. Misol uchun, qisqa muddatli mashqlardan so'ng ko'rsatkichlarning normallashtirish bir necha o'n soniyalarda yoki ehtimol (masalan, marafon yugurishdan keyin) 9-12 kun ichida (Platonov) sodir bo'lishi mumkin. Shuni hisobga olish kerakki, o'zaro ta'sirning kattaligi va xususiyatlari bo'yicha mos keladigan funksional tizimlar ko'rsatkichlarining siljishida ifodalangan

muayyan harakatlarga nisbatan shoshilinch moslashuvning shakllanishi barqaror moslashuv mavjudligini anglatmaydi. Ushbu zahiraning ko'payishi funksional tizimning maksimal (yoki ularga yaqin) imkoniyatlarini takroran namoyon qilishni talab qiladi, natijada ko'p yillik moslashuv shakllanadi.

Shoshilinch moslashish reaksiyalarini uch bosqichga bo'lish mumkin. Ularning mavjudligi uzoq muddatli ish jarayoni paytida eng aniq namoyon bo'ladi.

Birinchi bosqich funksional tizimning turli komponentlari faoliyatini faollashtirish bilan bog'liq bo'lib, bu ko'rsatilgan ishlarning bajarilishini ta'minlaydi. Bu yurak urish tezligining keskin oshishi, o'pkaning tiriklik sig'imi, kislorod iste'moli, qonda laktat to'planishi va boshqalarda ifodalanadi.

Ikkinchi bosqich funksional tizimning faoliyati uni ta'minlashning asosiy ko'rsatkichlarining xususiyatlari bilan barqaror ravishda davom etganda sodir bo'ladi.

Uchinchi bosqich harakatlarni tartibga soluvchi nerv markazlarining charchashi va organizmning uglevod zaxiralarining kamayishi tufayli talab va uni qondirish o'rtasidagi o'atilgan muvozanatning buzilishi bilan tavsiflanadi. Shoshilinch moslashishning uchinchi bosqichiga o'tish bilan bog'liq bo'lgan talablarning sportchi organizmiga haddan tashqari tez-tez qo'yilishi ko'p yillik moslashuvning shakllanish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, organizmning turli xil holatida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Shoshilinch moslashishning ushbu bosqichlarining har biri tegishli eshelonning funksional zaxiralarini kiritish bilan izohlanadi. Ulardan birinchisi nisbiy dam olish holatidan mushak faoliyatiga o'tish paytida safarbar qilinadi va kompensatsiyalangan charchoq hodisalari paydo bo'lgunga qadar ish faoliyatini ta'minlaydi, ikkinchi jarayon charchoq sharoitida davomiy ish faoliyati, ikkinchi bosqich zahiralardan foydalanish tegishli jismoniy va aqliy zaxiralarining tugashi munosabati bilan berilgan ish faoliyatini bajarishdan beixtiyor rad etish bilan bog'liq. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatlariga xos bo'lgan jismoniy yuklamalar sharoitida barcha zahiralar ishlatilmaydi, bu esa organizm tomonidan faqat o'ta og'ir

sharoitlarda (Mozzuxin, Davidenko) safarbar qilingan zahiralarning uchinchi eshelonini ajratish uchun asos bo'ladi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'ta keskin musobaqa faoliyati, ba'zan o'zgaruvchan noqulay ob-havo sharoiti, kuchli psixologik stress bilan tavsiflangan asosiy musobaqalar (Olimpiya o'yinlari, jahon va Evropa chempionatlari va boshqalar) uchun eng mos sharoitlarda yuqori toifali sportchilar ko'pincha o'qitish va kichik musobaqalarda qatnashish, ikkinchi bosqichning imkoniyatlari haqidagi g'oyalar chegarasidan ancha uzoq bo'lgan funksional zaxiralarni safarbar etishga qodir (Platonov).

Ko'p yillik moslashishni shakllantirish

Adaptiv reaksiyalarning ko'p yillik shakllanishi to'rt bosqichdan o'tadi.

Birinchi bosqich sportchi organizmining funksional zaxiralarini ma'lum bir yo'nalishdagi o'quv dasturlarini bajarish jarayonida muntazam ravishda safarbar qilish bilan bog'liq bo'lib, bir necha marta takrorlangan shoshilinch mashqlar ta'sirini yig'ish asosida ko'p yillik moslashish mexanizmlarini rag'batlantirish zarur.

Ikkinchi bosqichda, tizimli ravishda ortib borayotgan va muntazam ravishda takrorlanadigan yuklamalar rejimida, tegishli funksional tizimning muskullari, to'qimalarida tarkibiy va funksional o'zgarishlarning intensiv oqimi mavjud. Ushbu bosqichning oxirida organizmning zarur gipertrofiyasi, yangi sharoitlarda funksional tizimning samarali ishlashini ta'minlaydigan turli bo'g'inlar va mexanizmlar faoliyatining uyg'unligi kuzatiladi.

Uchinchi bosqichda, tizim faoliyatining yangi darajasini, funksional holatning barqarorligini, tartibga solish va ijro etuvchi organlar o'rtasidagi yaqin munosabatlarni ta'minlash uchun zarur zaxira mavjudligida ifodalangan ko'p yillik barqaror moslashuv bilan ajralib turadi.

To'rtinchi bosqichda, irratsional ravishda qurilgan, odatda haddan tashqari mashaqqatli mashg'ulotlar, to'yib ovqatlanmaslik va tiklanish bilan yuzaga keladi va funksional holatning alohida tarkibiy qismlarining zo'riqishi va toliqishi bilan tavsiflanadi.

Ratsional ravishda qurilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni moslashishning dastlabki uch bosqichini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga,

shuni ta'kidlash kerakki, ko'rsatilgan bosqichlar doirasidagi adaptiv reaksiyalarning borishi sportchining tayyorgarligi tuzulishining turli tarkibiy qismlariga va umuman musobaqa faoliyatiga taalluqli bo'lishi mumkin. Xususan, organizmning alohida (masalan, yurak), funksional tizimlarini (masalan, aerob ishlash darajasini ta'minlaydigan tizim) moslashuvi shu yo'l bo'ylab davom etadi va sportchining umumiy tayyorgarligi shakllanadi, namoyon bo'ladi hamda uning ushbu bosqichda rejalashtirilgan sport natijasiga erishish qobiliyati yaxshilanadi.

Odamlarning konstitutsiyaviy turlarga bo'linishi asosidagi fenogenetik xususiyatlarni hisobga olmasdan turib, ko'p yillik moslashuvning samarali shakllanishini ta'minlash mumkin emas.

Atrof-muhit omillarining sezilarli, ammo qisqa muddatli tebranishlariga javoban yuqori darajadagi ishonchlilik bilan kuchli fiziologik reaksiyalarni ko'rsatishga qodir. Biroq, yuqori darajadagi ishonchlilik nisbatan qisqa vaqt davom etishi mumkin. "Sprinterchilar"ning fenogenetik xususiyatlari past intensivlikdagi yuklamalarga ko'p yillik bardosh berishga moslashgan.

Ikkinchi turdagi (stayer) kuchli va qisqa muddatli yuklamalarni o'tkazish uchun fenogenetik jihatdan kamroq moslashgan. Biroq, moslashishning nisbatan qisqa muddatidan so'ng, u yetarli bo'lmagan sharoitlarda uzoq vaqt davomida bir xil yuklamalarga bardosh bera oladi. Ushbu yengil atletika turlarining har biri aniq antropometrik va morfofunktsional farqlar bilan tavsiflanadi. Ushbu ekstremal konstitutsiyaviy turlar orasida "aralashmalar" deb belgilangan ma'lum miqdordagi oraliq turlar mavjud.

12.2. Sportchilarda qayta moslashish hodisalari

Oqilona tuzilgan mashg'ulot moslashish uchun mas'ul bo'lgan muskullarning butun majmuasini takomillashtirish hisobiga organizmning va tizimlarining funksional imkoniyatlarini keskin o'sishiga olib keladi. Insonning individual moslashish qobiliyatidan oshib ketadigan, tananing a'zolari va tizimlarining strukturaviy va funksional resurslarini haddan tashqari safarbar qilishni talab qiladigan haddan tashqari yuklamalardan foydalanish, buning natijasida qayta moslashishga olib keladi, bu uning

kamayishi va eskirishida namoyon bo'ladi. Asosiy yuklamani ko'taradigan funksional tizimlar, mashg'ulotni to'xtatish yoki erishilgan moslashuvchan o'zgarishlar darajasini saqlab turishga qodir bo'lmagan past yuklamalarni qo'llash zo'riqlashlarga olib keladi - bu moslashuvga qarama-qarshi bo'lgan jarayondir, ya'ni inson organizmidagi moslashish jarayonlari atrof-muhit omillari ta'sirining tabiati va hajmiga qat'iy muvofiq rivojlanadi. Haddan tashqari uzoq kompensatsion giperfunktsiyani talab qiladigan va yurakka haddan tashqari yuklamaga muvozanatsiz moslashish yuzaga keladi, bunda yurakning massasi asabiy tartibga solish va energiya ta'minoti uchun mas'ul bo'lgan tuzilmalarning funksional imkoniyatlariga qaraganda ancha yuqori darajada oshadi. Miyokard qobiliyatining pasayishi ma'lum vaqt davomida uning massasini ko'paytirish orqali qoplanishi mumkin, ammo keyin, qoida tariqasida, kislorod etishmovchiligining sababi bo'ladi, bu uning qayta tiklanishi deb qaralishi kerak. Agar mashg'ulot to'xtatilgan bo'lsa yoki yuklamalar organizmning funksional imkoniyatlarini erishilgan ko'rsatkichlarini saqlab qolishga qodir darajadan sezilarli darajada kamaygan bo'lsa, u holda asta-sekin o'liksezlanish jarayoni boshlanadi. Skelet mushaklariga haddan tashqari yuklama olish mushaklarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin, natijada ish faoliyatining pasayishi, shoshilinch, ko'p yillik tiklanish va moslashish reaksiyalari oqimining yomonlashishi, shikastlangan mushak to'qimalarida uning resintez jarayonlari buzilganligi sababli glikogen zahiralarining kamayishi kuzatiladi, oqsil sintezi jarayonlari buziladi, bakteriyalar va viruslarga qarshilik kamayadi, bu esa sportchilarning infeksiyalarga moyilligini oshiradi.

Haddan tashqari jismoniy faollik gormonal muvozanatni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa samaradorlikning pasayishiga, tiklanish, adaptiv reaksiyalarning buzilishiga va patologik jarayonlarning rivojlanishiga olib keladi. Masalan, ayollarda ortiqcha jismoniy mashqlar ko'pincha menstrual disfunktsiya (progesteron va estrogenning past darajasi), osteoporozning rivojlanishi va stressni sindirish xavfi ortishi bilan bog'liq. Muayyan yo'nalishdagi ortiqcha yuklamalar ikkita xavf bilan to'laqlamlidir:

- 1) moslashuvchan javobda ustunlik qiladigan tizimning funksional tugashi ehtimoli;
- 2) adaptiv reaksiyada bevosita ishtirok etmaydigan boshqa tizimlarning strukturaviy va shunga mos ravishda funksional zaxirasining pasayishi.

Mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida asosiy yuklamani ko'taruvchi funksional tizimlarning kamayishi va eskirishining markazida, bir tomondan, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalar o'rtasidagi nomutanosiblik va moslashuvchan reaksiyalarning tiklanishi va samarali oqimi yotadi. Qayta moslashish holati ortiqcha va irratsional yuklamani rejalashtirish ta'siri ostida shakllanadi, oziqlanish yetishmovchiligi, samarali tiklanish davrini e'tiborsiz qoldirish, tiklanish va adaptiv reaksiyalarni rag'batlantirish vositalaridan foydalanish bilan kuchayadi. Qayta moslashishning asosiy belgilari: mashg'ulotlarda sport ko'rsatkichlari va ko'rsatkichlarning pasayishi, umumiy charchoq hissi, tushkunlik, asabiylashish, uyqu buzilishi, yurak qisqarish sonining oshishi va jismoniy mashqlar paytida sekin tiklanish, ishtahani yo'qotish va vazn yo'qotish, immunitetning pasayishi kabilar. Qayta moslashishda sportchining holatini normallashtirish reabilitatsiya va tiklash choralarini, turmush tarzini o'zgartirishni, mashg'ulot jarayonidagi tub o'zgarishlarni talab qiladi va odatda bir oydan kamroq vaqt ichida amalga oshirilmaydi (Norris, Smit). Ushbu salbiy hodisalarni mikro va mezosikllardagi yuklamalarni, shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonining kattaroq strukturaviy shakllanishlarida oqilona rejalashtirish orqali oldini olish mumkin.

Deadadaptatsiya - bu organizmning foydalanilmagan tuzilmalarni yo'q qilishning ajoyib qobiliyatining ifodasi bo'lib, bu bo'shatilgan tarkibiy resurslardan organizmning boshqa tizimlarida foydalanishga imkon beradi va natijada tashqi muhit ta'sirida bir moslashuvdan ikkinchisiga o'tish (Meyerson). Treningning to'xtatilishi o'lik adaptatsiya jarayonlarining intensiv kursini keltirib chiqaradi. Misol uchun, skelet mushaklarini to'liq jismoniy faoliyatdan mahrum qilish mushak to'qimalarida jiddiy o'zgarishlarga olib keladi. Shu bilan birga, mushak to'qimalari jismoniy faoliyatga qanchalik moslashgan bo'lsa, o'liklanish jarayoni shunchalik qizg'in davom etadi. Taxminan o'lik adaptatsiya jarayoni elektr ta'minoti tizimlarida ham davom etadi. Shunday qilib, aerob energiya ta'minoti tizimining imkoniyatlariga nisbatan o'lik moslashuv ayniqsa ixtisoslashuvi katta hajmdagi aerob ish faoliyatlarni bajarish zarurati bilan bog'liq bo'lgan sportchilarda jadal davom etadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, mashg'ulotlar tugagandan so'ng sust faoliyatdan mahrum qilish jarayoni boshlanganidan keyin qayta adaptatsiya jarayoni nisbatan ancha intensiv davom etadi.

Har xil funksional tizimlarning moslashuvchan qayta tuzilishi bilan bog'liq holda, faolsizlanish jarayoni turli vaqtlarda davom etadi. Miya yarim korteksidagi adaptiv o'zgarishlarning oddiyroq adaptiv reaksiyalar izlari bilan sōlishtirganda yuqori barqarorligi, xususan, jismoniy faoliyat to'liq to'xtatilgandan so'ng faolsizlanish jarayonida organizmning aerob ish faoliyati va unga bog'liq bo'lgan chidamlilik bilan namoyon bo'ladi. Ko'p yillik ish faoliyati tez yo'qoladi. Maxsus harakat ko'nikmalari uzoq vaqt davomida saqlanib qoladi va ularni malakali sportchi muvaffaqiyatli namoyish qilishi mumkin.

Mashg'ulot tugagandan so'ng yoki yuklamalarning keskin kamayishi bilan sust adaptatsiya jarayoni juda tez davom etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, besh yillik chidamlilik mashg'ulotlaridan olingan moslashish darajasi mashg'ulotdan keyingi 2-3 oy ichida yo'qolishi mumkin (Cosilletal, Wilmore, Costill). Mashg'ulotlar to'xtatilgandan keyingi birinchi haftalarda, chidamlilik darajasini belgilaydigan funksional tizimning faolsizlanishining yorqin namoyon bo'lishi mavjud.

Deadaptatsiya notekis davom etishi ham muhimdir: mashg'ulot tugaganidan keyin birinchi haftalarda moslashtirilgan tizimning funksional zaxirasining sezilarli darajada pasayishi kuzatiladi va keyinchalik sust adaptatsiya jarayoni sekinlashadi. Yashirin shaklda adaptiv javoblar uzoq vaqt davom etadi va moslashuvning dastlabki shakllanishiga sarflangan vaqtga nisbatan uzoq tanaffusdan so'ng mashg'ulotlarni tiklashda yo'qolgan moslashish darajasini tezroq tiklanish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, moslashuv qanchalik tez shakllansa, erishilgan darajani saqlab qolish qanchalik qiyin bo'ladi hamda mashg'ulotlar to'xtatilgandan keyin tezroq yo'qoladi. Xususan, mashg'ulot tugaganidan keyin kuchning yo'qolish davri moslashuvning shakllanish davomiyligi bilan bevosita bog'liq: mashg'ulot kuchini rivojlantirishga qanchalik qizg'in va qisqa bo'lsa, muntazam mashg'ulotlar tugagandan so'ng uning yo'qolishi davri shunchalik tez bo'ladi. (McComas). Ushbu muammo turli xil jismoniy sifatlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish usullarining samaradorligini, shuningdek,

umuman sportchining tayyorgarligini hisobga olgan holda namoyon bo'ladi va ko'p yillik mashg'ulot jarayoni tuzilishining turli elementlari, bosqichlari, mashg'ulotlar, makrosikllar, davrlar va boshqalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Ko'p yillik tayyorgarlik bilan bog'liq holda ushbu fikmi tasdiqlovchi faktlar, yuqori toifali sportchilar tomonidan yuklamaning keskin ortishi (yil davomida 2-3 marta) ko'p holatlar mavjud bo'lib, ularga qisqa vaqt ichida juda yuqori moslashuvchan qayta tashkil etishlarga erishishga imkon berdi, yirik musobaqalarda ajoyib natijalarni ko'rsatdi va shu bilan birga ko'p yillik tayyorgarlik davomida erishilgan moslashish darajasini saqlab qolishga imkon bermadi, yuqori natijalarga erishish darajasi ularning ishlash muddatini keskin qisqartirdi. Shu bilan birga, ko'p yillar davomida yuklamani teng ravishda oshirgan sportchilar funksional imkoniyatlarning tizimli o'sishini ko'rsatdilar. Katta muvaffaqiyatli musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan moslashish darajasiga erishishda ularga ko'proq vaqt kerak edi. Biroq, aynan shu sportchilar uzoq vaqt davomida eng yuqori saviyada ishtirok etishga muvaffaq bo'lishadi (Platonov).

Biroq, boshqa ekstremal ko'proq keng tarqalgan: sportchi individual ravishda ma'lum turdagi mashg'ulot ta'siriga moslashish chegarasiga yetganida, uzoq va mashaqqatli mashg'ulotlarni davom ettirishi, bu, ayniqsa, aerob qobiliyatlarning chegara yoki chegaraviy ko'rsatkichlariga erishgan sportchilarni tayyorlashda katta hajmdagi aerob va aerob-anaerobik ishlarni yillik rejalashtirishda yaqqol namoyon bo'ladi (Platonov). Shu bilan birga, ularda biosintezning genetik jihatdan tartibga solinadigan jarayonlari buziladi, miyokard hujayralarining faoliyatini cheklovchi asosiy tuzilmalarning o'zgarishi yuzaga keladi va nihoyat, funksional kislorod yetishmovchiligi yuzaga keladi. Bu yerda ko'pincha markaziy asab tizimi, jigar va boshqa muhim organlarning holatida og'ishlarning sabablari yotadi. Haddan tashqari jismoniy faollik organizm uchun salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin, bu birinchi navbatda, funksional tizimning bevosita eskirishida, ayniqsa uning asosiy yuklamani oshiruvchi bo'g'inlarida namoyon bo'ladi; ikkinchidan, salbiy o'zaro moslashish hodisalarida, ya'ni jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lmagan funksional tizimlar va adaptiv reaksiyalar buzilishida (Meyerson, Pshennikova, Shchegolkov).

Ma'lumki, bir martalik cheklangan stress ta'sirida katabolik fazadan keyin qarama-qarshi, anabolik faza vujudga keladi, bu protein sintezining umumlashtirilgan faollashuvi bilan namoyon bo'ladi. Ushbu faollashuv ko'p yillik samarali moslashuvni shakllantirishni kuchaytiradi. Insonning individual moslashish qobiliyatidan oshib ketadigan yuklamalarni ishlatish bilan bog'liq stress reaksiyasining tez-tez paydo bo'lishida ko'p yillik moslashishni shakllantirish amalga oshirilmasligi mumkin. Ushbu zaxiralardan foydalanish mumkin bo'lgan funksional tizimning adekvat darajasi bo'lmaganda organizmning tarkibiy va energiya zaxiralarini haddan tashqari safarbar qilish bu zaxiralarning yo'qolishiga va uzoq davom etadigan stressga xos bo'lgan charchoqqa olib keladi.

Haddan tashqari, irratsional ravishda rejalashtirilgan jismoniy faoliyat mushaklarda ham, miyokardda ham nekrozga olib kelishi mumkin. Haddan tashqari yuklama olish mushaklarning qalinlashishi va qattiqlashishi kuzatildi. Haddan tashqari yuklamalar miyokardning patologik gipertrofiyasiga, undagi distrofik va sklerotik o'zgarishlarning rivojlanishiga, metabolik kasalliklar va neyrohumoral tartibga solishga olib kelishi mumkin. O'tkir jismoniy stress, shuningdek, yurak mushaklariga qon quyilishiga, xususan, o'tkir kislorod etishmovchiligi, o'tkir miokard distrofiyasi rivojlanishi bilan o'tkir miokard infarktiga olib kelishi mumkin. Chidamlilik mashqlariga yaxshi moslashgan malakali sportchilar, sportchi bo'lmaganlarga qaraganda (Keren, Shoenfeld) ekstremal mashqlar paytida va undan keyin darhol yurakda to'satdan o'lim xavfi yuqori ekanligi haqida ko'plab dalillar mavjud.

Sportchilar organizmning jismoniy faoliyatga yuqori darajada moslashishi boshqa atrof-muhit omillariga qarshilikni kamaytirishi mumkin. Masalan, ko'plab sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar yog'to'qimalarining miqdorini pasayishiga, energiya ta'sirining pasayishiga olib keladi va shuning uchun sovuqqa ta'sir qilganda issiqlik hosil bo'lish imkoniyatini kamaytiradi. Shu nuqtai nazardan, yaxshi tayyorlangan sportchilarning, ayniqsa vazn yo'qotish muammosi paydo bo'ladigan sport turlariga - boks, kurash, og'ir atletika kabi sport turlariga ixtisoslashganlarning sovuqqa moyilligi tushunarli. Haddan tashqari jismoniy mashqlar oqibatida yog'larning kamayishi ko'pincha jinsiy

gormonlar ishlab chiqarishning buzilishiga bog'liq. Bu tanadagi yog'larni kamaytirishni talab qiladigan sportga ixtisoslashgan ayol sportchilarda balog'at yoshi va hayz davrining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Moslashuvning salbiy oqibatlari muqarrar emas, ular irratsional tarzda tuzilgan mashg'ulot jarayoni, sportchining imkoniyatlariga mos kelmaydigan ortiqcha yuklamalarni qo'llash natijasidir; sportchining yosh rivojlanish bosqichini hisobga olmasdan, mashg'ulot jarayonining yo'nalishini rejalashtirish.

12.3. Sovuq va issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tashkil qilish

Turli iqlim va geografik sharoitlarda yirik musobaqalarni o'tkazish va ularga bugungi sharoitlarda tayyorgarlik ko'rish sport mashg'ulotlari tizimining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi, chunki bu sharoitlar sportchi organizmiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sportchilar tayyorgarligi tizimida ekstremal sharoitlardan foydalanish sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashga ham, ularni musobaqa maydonlarining iqlim yoki balandlik sharoitiga moslashishga ham xizmat qiladi.

Atrof-muhit haroratining sezilarli darajada o'zgarishida sportchilar tomonidan tez-tez olib boriladigan zamonaviy sport turlarining yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalari eng muhim sport turlari orasida organizmning turli haroratlarda faoliyatga moslashish muammosini ilgari surdi.

Birinchidan, bu uzoq muddatli chidamlilik qobiliyatini o'z ichiga olgan sport turlari - uzoq masofaga yugurish, velosport, triatlon, marafon masofaga suzish va boshqalar, ayniqsa, yuqori tayyorgarlik va musobaqa yuklamalari sharoitida issiqlik va sovuqning sportchi organizmiga ta'siri haqida, shuningdek, yuqori va past haroratga samarali individual moslashishni ta'minlash mexanizmlari va yo'llari haqida aniq bilimlarni talab qiladi.

Sportchi organizmining atrof-muhit harorati o'zgarishiga moslashishi yuqori haroratlarda issiqlik tarqalishiga va past haroratlarda saqlanib qolishiga olib keladi. Ma'lumki, inson organizmi ishlab chiqargan energiyaning 70 dan 80% gacha tashqi muhitga issiqlik sifatida chiqib

ketadi va faqat 20-30% foydali ishga aylanadi. Mo'tadil atmosfera sharoitida issiqlik muvozanatini saqlash inson organizmi uchun muammo emas: moddalar almashinuvidan keladigan ortiqcha issiqlik o'tkazish va konveksiya (20-30%), nurlanish (50-60%) va bug'lanish (20-25%) natijasida tarqaladi.

Ayniqsa, issiq quyoshli havoda jadal faoliyatda issiqlikning asosiy mexanizmi bug'lanish hisoblanadi. Sovuq havoda ortiqcha issiqlik konveksiya, o'tkazish va nurlanish yo'li bilan olib tashlanadi. Kuchli jismoniy faoliyat issiqlik ishlab chiqarishning 15-20 martadan ortiq o'sishiga olib kelishi mumkin.

Asosiy moddalar almashinuvi sharoitida to'laqonli inson faoliyati uchun optimal havo harorati 18-20° C. Jadal jismoniy faoliyat optimal havo haroratining pasayishi bilan bog'liq. Xususan, 140-150 zarb/daq. Teng yurak urish tezligida ish eng muvaffaqiyatli 16-170°C havo haroratida amalga oshiriladi, 170-180 zarb/daq. uchun yurak urish tezligi ortishi 13-140 ° S uchun qulay hududda o'zgarishi bilan bog'liq.

Tashqi haroratning optimal darajaga nisbatan o'zgarishi ichki va tashqi tana harorati o'rtasidagi fiziologik samarali farqni bartaraf etishga olib keladi, bu esa inson organizmida issiqlik muvozanatini saqlashga qaratilgan reaksiyalarni talab qiladi.

Agar organizmning atrof-muhit bilan o'zaro ta'siri termoregulyatsion muvozanatga erishish uchun davom etsa, sportchilar jadal ish faoliyatini hamda yuklamani yaxshi o'zlashtirishni namoyish etadilar. Bu issiqlikning ortiqcha to'planishi va uning ortiqcha yo'qotilishida muvozanatning buzilishi nafaqat faoliyatning pasayishiga, harakat sifatlarining namoyon bo'lish darajasiga, harakatlar faoliyatining ratsional tuzilishining buzilishiga va hokazolarga olib keladi, balki gipertermik va giportermik jarohatlar bilan to'la bo'ladi. Tog'li hududlarda bo'lish va sport mashg'uloti bilan shug'ullanayotganda, inson organizmida abiotik, ya'ni tirik materiya bilan bog'liq bo'lmagan ekologik omillarga ta'siri kuchayadi. Ulardan asosiylari fiziologik ta'sirga ega bo'lgan iqlim sharoitlari hisoblanadi. Ular dengiz sathidan kenglik va balandlikka, uning relefining ajratilgan darajasiga va boshqa jismoniy va geografik xususiyatlariga bog'liq.

Tog' iqlimining xarakterli omillari past atmosfera bosimi va havoda RO2 ning mutanosib pasayishi, kunduzgi va tungi haroratlarda keskin

o'zgarishlar, mutlaq past namlik, kuchli quyosh radiatsiyasi, sovutish ta'sirini kuchaytiradigan kuchli shamollar, salbiy yoki ijobiy zaryadlangan ionlarning ustunligi bilan havoning yuqori ionlashuvi, shuningdek, ehtimol, hali yetarlicha o'rganilmagan boshqa jismoniy va kimyoviy modifikatorlar ham mavjud. Ularning barchasi potensial kuchli bo'lib, organizmda izolyatsiyada emas, balki kompleksda harakat qiladi va ularning kombinatsiyasi o'zgaradi. Shu sababli inson turli tog'li hududlarda bir xil balandliklarga turlicha chidaydi va aksincha, bir xil funksional ko'chishlarni turli balandliklarda kuzatish mumkin. Bu kamida ikki sabab: birinchidan, turli tog' hududlari o'ziga xos ta'siri o'z geografik xususiyatlarga ega va turli omillar va ekologik omillar kombinatsiyasi, ikkinchidan, bu sharoitlar bag'rikenglikdagi individual farqlar bilan izohlanadi.

12.4. Yuqori haroratli sharoitda sport mashg'ulotlari

Issiq hududlar sharoitida (nam va nisbatan quruq) sportchilar tayyorgarligi odatda, ikki usulda amalga oshiriladi: yangi iqlim sharoitlariga dastlabki moslashishda mavsumning asosiy musobaqalari uchun yetarli shart-sharoitlar va asosiy start sharoitlaridan qat'i nazar, sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, chunki mashg'ulotning o'zi issiq iqlimlardagi musobaqalarda ishtirok etish organizmning funksional tizimlariga bo'lgan talablarni oshiradi.

Atrof-muhitning yuqori harorati sharoitida inson termoregulyatsiyasi tizimi tana haroratini nisbatan tor chegaralarda saqlab turish uchun harakat qiladi. Harorat va ayniqsa, namlikning oshishi issiqlik uzatishni sezilarli darajada murakkablashtiradi, bu esa organizmning qizib ketishiga va gipertermik shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Gipertermik shikastlanishlar quyidagi xarakterga ega bo'lishi mumkin:

- 1) mushaklarning tortishishi (sudorogi),
- 2) issiqlikning ortiqcha yuklanishi,
- 3) issiqlik urishi.

Shikastlanishlarning eng kam xavfli turi bo'lgan tormir tortishish (sudorogi) tana mushaklarining kuchli siqilishi (spazm) bilan xarakterlanadi, odatda, ish bajarishda eng katta yuklamani ko'taradi, bu esa

mikroelementlarining yo'qolishi va organizmning suvsizlanishi bilan bog'liq.

Issiqlikning ortiqcha yuklanishida qusish, bosh aylanishi, nafas qisishi, impulsning keskin oshishi, qon bosimining pasayishi sodir bo'lishi mumkin, bu esa suvsizlanish va mikroelementlarning yo'qolishi natijasida yurak-qon tomir tizimi samaradorligining keskin pasayishiga olib keladi.

Issiqlik urishi - hayot uchun xavfli gipertermik shikastlanish hisoblanadi. Bu xushini (ong) qisman yoki to'liq yo'qotish, tez impuls va tez-tez sayoz nafas, qon bosimi, tana haroratining 40°C dan oshishi, terining issiq va quruq bo'lishi bilan xarakterlanadi. Shoshilinch tibbiy choralar ko'rmaslik o'limga olib kelishi mumkin.

Issiqlik shikastlanishining birinchi belgilari ortiqcha terlash yoki uning to'xtashi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, apatiya, ko'ngil aynishi, koordinatsiyaning buzilishi, ongning asta-sekin buzilishi hisoblanadi.

Yuqori harorat sharoitlarida musobaqa va mashg'ulot yuklamalari termoregulyatsiya tizimiga va yurak-qon tomir tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Issiqlikning teriga o'tishi ortadi. Demak, qulay sharoitda tomirlardagi qon oqimi 5% ni tashkil etadi, yuqori muhit haroratida esa qonning daqiqalik hajmi 20% ga yetadi. Issiqlik urish hajmi yurak urish tezligi va sistolik hajmning oshishiga olib keladi va nafas olish tezligi ortadi. Issiqlikning yuklanishi maksimal qon oqimini pasaytiradi, bu MKSning pasayishiga va mushaklar va qonda laktat konsentratsiyasining oshishiga olib keladi. Yuqori harorat va namlik sharoitida sport faoliyatining pasayishi organizmning qizib ketishi, tez va sezilarli namlikning yo'qolishi (tana vaznining 2% dan ortiq), organizmning kislorod tashish qobiliyatining pasayishi bilan bir vaqtda ta'sir ko'rsatadi. Tashqi harorat teri haroratidan oshganda issiqlik almashinishi teskari bo'lib, konveksiyani kamaytiradi. Organizm atrofdan issiqlik olishni boshlaydi ($30-35^{\circ}\text{C}$ dan past haroratdagi kabi, uni bermaslik) va quyosh radiatsiyasi qo'shimcha issiqlik yuklamasini hosil qiladi, bu esa issiqlik urushiga olib kelishi mumkin.

Jismoniy faoliyat vaqtida issiqlik uzatishda havoning nisbiy namligiga ta'sir etuvchi terlashning teri yuzasida bug'lanishi asosiy rol o'ynaydi. Shuning uchun, yuqori harorat va past namlikda mushak faoliyati sportchi uchun qiyinroq. Aerob yuklama ostida nafas bilan bug'lanuvchi issiqlik

almashinuv namlik ortishi bilan kamayib, umumiy issiqlik taxminan 50% ni tashkil etadi. Yuqori harorat va nisbatan past namlikda terlash teri yuzasidan tez bug'lanadi. Yuqori namlikda terlash ortadi va terlash samarasiz bo'ladi. Terlash jarayoni havo tezligini oshirish bilan ortadi. Shamol bo'lmasa terlash jadalligi susayadi, bu esa organizm gipertermiyasining tezroq rivojlanishiga olib keladi.

Issiqlik kuchi mushak faoliyatining energiya ta'minoti tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi, bir tomondan, faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi va boshqa tomondan, moslashish reaksiyalarini rag'batlantiradi, ya'ni energiya ta'minoti tizimining moslashishiga olib keladi.

Tananing tuzilishi, mushak va yog' to'qimalarining nisbati asosan organizmning yuqori va past haroratga toqat qilish qobiliyatini aniqlaydi.

Ektomorfik tana turiga ega bo'lgan insonlar - ozg'in, uzun ingichka oyoqli, yengil yog' qatlamli - issiqlikni yaxshiroq tarqatadi va issiqlikni osonroq qabul qiladi. Shu bilan birga, ular sovuqqa juda sezgir.

Endomorfik tana turiga ega bo'lgan va ko'p miqdordagi yog' to'qimalari bilan xarakterlanadigan insonlar, aksincha, sovuqqa chidamli bo'lish qobiliyatiga ega, lekin issiqlikka juda sezgir bo'ladi.

Issiqlik sharoitiga chidamlilik ko'p jihatdan sportchi kiyimiga ham bog'liq. Yengil kiyim issiqlik yo'qotilishini osonlashtiradi, ichki haroratni oshirish va organizmning qizib ketish jarayonini sekinlashtiradi. Masalan, yuqori harorat sharoitida sport kiyimida shug'ullanuvchi futbolchilar, mayka va shortiklarda shug'ullanuvchi sportchilarga qaraganda, rektal va teri harorati sezilarli darajada tez oshadi. Agar sportchilar faqat shortikda mashg'ulot o'tkazsa, issiqlik yo'qotilishi yanada ortadi va ichki haroratni oshirish jarayoni sekinlashadi.

Issiqlikka chiniquish qobiliyati sportchilarning yoshi va jinsi bilan bog'liq. Ayniqsa, bolalar va o'smirlarning issiqda yuklamalarga chidashi qiyin bu, birinchi navbatda, shakllanmagan yurak-qon tomir tizimining beqarorligi bilan belgilanadi. Bolalarda kattalarga nisbatan yuqori haroratlarda jismoniy faollik imkoniyati keskin pasayadi. Bunga quyidagilar sabab bo'ladi:

- tananing yuza maydoni uning massasiga yuqori nisbati, natijada tana va muhit orasidagi birlik massaga issiqlik almashinuvi ortadi;

- jismoniy faoliyat paytida tana og'irligi birligiga yuqori issiqlikning chiqishi;

- qonning kichik zarba hajmi, jismoniy faollik davomida metabolizmning past darajasi, bu atrofga issiqlikni o'tkazilishini cheklaydi;

- bug'lanish bilan issiqlik yo'qotilishini chegaralovchi quyi terlash jadalligi (Prasad, 2003).

Ayollar issiq nam havoga, erkaklar esa – quruq havoga toqatli deb aniqlandi. Buning sababi ayollar tana yuzasi uning massasiga nisbatan yuqori nisbatga ega, bu esa yuqori namlik sharoitida ustunlik beradi va quruq havoda zaif nuqtasi hisoblanadi.

Issiqlik barqarorligini oshirish issiqlik sharoitida musobaqa va mashg'ulot imkoniyatini yuqori samara bilan ta'minlaydi. Bunga havo harorati yuqori iqlimda tizimli ravishda bo'lishi, termik akklimatizatsiya amalga oshiriladigan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Yuqori harorat sharoitida moslashuvchan o'zgarishlar to'rt yo'nalishda amalga oshiriladi:

- issiqlik uzatish mexanizmlarini ishlab chiqish;

- issiqlik hosil qilishni tejash;

- gipertermiyaga chidamlilikning oshishi;

- axloqiy moslashish.

Issiqlik barqarorligining oshishi bir qator moslashuvchan o'zgarishlarga bog'liq: terlashning ortishi, uning tezroq boshlanishi, tashqi va ichki muhit haroratining pasayishi; yurak urish tezligining pasayishi, faoliyati davomida aylanma qon hajmining ortishi, asosiy modda almashinuvining pasayishi.

Shu bilan birga, yurak urish tezligi va teri tana harorati o'rtasida yaqin munosabatlar mavjud.

Yuqori harorat sharoitlariga moslashish juda tez amalga oshadi. Harorat sharoitlariga ko'ra, sportchining tayyorgarlik darajasiga, sportning o'ziga xos xususiyatlari va boshqa omillarga qarab, samarali issiqlikka moslashuvi uchun yetarli bo'lgan davr 10-15 va ba'zan 5-7 kun bilan cheklanishi mumkin. Yuqori haroratli sharoitlarga birinchi marta duch kelgan inson standart jismoniy faoliyat davomida, yurak urishi tezligi va rektal haroratning ortishi ish qobiliyatini ancha pasaytiradi. 7-9-kunlari

yuqori haroratga individual moslashish rivojlanadi: ish qobiliyati tiklanadi, yurak urishi tezligi va harorat normal sharoitda qayd etilgan qiymatlarga yaqinlashadi.

Issiq va nam iqlimga moslashish sharoitida sport mashg'ulotlari quyidagi qonunlarga bo'ysunadi:

- birinchi mikrosiklda (5-7 kun) yuklamaning jadalligi va uning hajmini kamroq darajada kamaytirish kerak. Musobaqa yuklamalari, nazorat startlari va mashqlar tavsiya etilmaydi;

- ikkinchi mikrosiklda (5-7 kun) - jadal musobaqa mashqlarini kiritish bilan barcha yuklama ko'rsatkichlarini bosqichma-bosqich oshirish;

- keyingi mikrosikllarda - yillik sikl bosqichiga ko'ra, odatdagi mashg'ulot.

Shuni ta'kidlash lozimki, issiqlik sharoitiga moslashishni shakllantirishning eng samarali usuli yuqori haroratlar va davomiy jismoniy yuklamalarning murakkab ta'siri bo'lib, issiqlik ishlab chiqarish va issiqlik uzatish tizimlarini to'liq va uzoq vaqt safarbar etishni talab etadi. Suyuqlikni to'ldirishning to'g'ri rejimi bilan birga yuqori va davomiy issiqlik yuklamalari yuqori haroratga uzoq muddatli moslashish reaksiyalarni rag'batlantirishning samarali vositasi hisoblanadi.

Quruq havo va bug'li hammomlari issiqlik sharoitiga chiniqtirish uchun qulaydir. Muntazam bug'li hammomlar qabul qiluvchi shaxslar terlash qobiliyatini oshishi, yurak-qon tomir tizimi tomonidan yuqori harorat uchun ancha tejamli reaksiya va kam issiqlik ishlab chiqarishi bilan ajralib turadi. Bug'li hammomlarga tashrif buyurishda to'g'ri ichimlik rejimi iste'mol qilingan suyuqlikdan foydalanish jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Issiqlik sharoitlariga dastlabki chiniqtirish maqsadida bug'li hammomdan foydalanganda nafaqat havo haroratiga, balki uning namligiga ham e'tibor berish kerak. Agar quruq issiq iqlimga ega bo'lgan hududlarga o'tishi kutilsa, dastlabki moslashish quruq havoli hammomlari yordamida amalga oshirilishi kerak. Agar mashg'ulot va musobaqalar issiq, nam iqlim sharoitida o'tkazilsa, bug'li hammomlarda moslashish o'tkazilishi kerak. Ammo, hammomda oddiy qolish - bu maxsus mashg'ulotlarga qo'shimcha hisoblanadi va o'z-o'zidan moslashtirish zarur darajasiga olib kelishi mumkin emas.

Agar musobaqalar issiqlik sharoitida o'tkazilishi rejalashtirilsa, uning sportchi organizmiga salbiy ta'siri sun'iy issiqlik sharoitida mashq qilish orqali sezilarli darajada yengillashishi mumkin. Maxsus iqlim kameralari va mikroiklimli sport zallari, velosiped ergometrlari, yugurish tredbanlari, eshkak eshish ergometrlari va boshqa jihozlar sportchilarga issiqlik sharoitiga dastlabki moslashishni shakllantirish imkonini beradi. Issiq iqlim hududiga o'tishdan oldin oxirgi ikki hafta davomida yuqori issiq harorat sharoitida hatoki katta hajmda (6 - 10) bo'lmasa ham o'tkazilgan mashg'ulotlar sportchi organizmiga issiqlik ta'sirini sezilarli darajada yumshatish uchun yetarli bo'lishi mumkin.

Issiq sharoitda o'tkaziladigan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va qatnashishda quyidagilarni hisobga olish zarur:

- o start oldidan ratsional tayyorgarlik va yaxshi holat issiqlik shikastlarining oldini olishda muhim omil bo'ladi;

- o issiq havoda dastlabki tayyorgarlik issiq iqlimga moslashuvchanlikni ta'minlaydi, bu esa issiqlik shikasti xavfini kamaytiradi;

- o musobaqalar oldidan va musobaqa vaqtida suyuqlik iste'mol qilish issiqlik shikasti xavfini kamaytiradi;

- o musobaqa oldidan va musobaqa vaqtida kasalliklarning mavjudligi issiqlik shikasti xavfini keskin oshiradi;

- o issiqlik shikastining birlamchi belgilari: ortiqcha terlash yoki uning to'xtashi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, apatiya, ko'ngil aynishi, koordinatsiyaning buzilishi, ongning asta-sekin buzilishi;

- o masofani bosib o'tishning mos tezligini tanlash, issiqlik shikastlanishining oldini olish uchun samarali taktik sxema muhim rol o'ynaydi;

- o agar kerak bo'lsa, bir-biriga yordam berish uchun imkoniyat bo'lishi uchun sherikning yonida ishlash tavsiya etiladi.

Gipertermik shikastlanishlarning asosiy turlari va belgilarini hamda issiqlik shikastlaridan jabrlanganlarga nisbatan qo'llanilishi lozim bo'lgan birlamchi choralarini bilish juda muhimdir.

Mushak tomir tortishishlarida (sudorogi) sportchini salqin joyga ko'chirish va organizmidagi suyuqlik zaxiralarini to'ldirish kerak.

Yurak faoliyatining keskin susayishi bilan bog'liq issiqlik yuklamasi bo'lganda jabrlanuvchi past haroratda dam olishi kerak. Shokning oldini olish uchun sportchining oyoqlari boshidan yuqoriga ko'tarilishi kerak.

Albatta, sho'r eritma qabul qilishi shart. Agar sportchi hushini yo'qotgan bo'lsa, eritma vena ichiga yuborilishi kerak. Bu chora-tadbirlar bilan kechikish issiqlikning haddan tashqari yuklanishning issiqlik urishiga aylanishiga olib kelishi mumkin.

Issiqlik urishida shoshilinch choralar - jabrlanuvchini sovuq suvli hammomda tez sovutish yoki ho'l cho'yshablarga o'rash va sochiq bilan ho'llash zarur. Agar bu choralar ko'rilmâsa, issiqlik urishi komaga tushib, tez o'linga olib kelishi mumkin.

12.5. Past haroratli sharoitda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish

Sovuq iqlim sharoitida qizg'in tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini amalga oshiruvchi sportchining organizmi ancha og'ir ahvolda bo'ladi.

Past haroratlar ta'siriga organizmning barcha reaksiyalari issiqlik ishlab chiqarishni ko'paytirish va issiqlik uzatishni kamaytirishga qaratilgan. Bir xil organlar va mexanizmlarning sovuqlikka reaksiyalari issiqlik ishlab chiqarish va uni saqlab qolishga yordam beradi. Bu yerda asosiy narsa teri tomirlarining spazmi (teri vazokonstriksiyasi) tufayli terining izolyatsiyalash qobiliyatini oshirishdir. Bu teri haroratining pasayishiga va, tabiiyki, tananing yuzasi va tashqi muhit o'rtasidagi harorat farqiga olib keladi. Eng muhim teri vazokonstriksiyasida, ayniqsa, va oyoq barmoqlarida kuzatiladi.

Teri qon oqimining pasayishi ichki organlar va skelet mushaklarining ko'payishi bilan birga keladi, bu issiqlik ishlab chiqarish va yashayotgan organlarni isitish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Tana haroratini saqlab qolish uchun muhim rol past haroratlarda qon asosan chuqur emas, balki yuzaki tomirlar orqali harakat qiladi. Arterial tomirlar yonida chuqur venalarning joylashishi arterial hisobiga vena qonining qizishiga yordam beradi. Shu bilan birga, yurakdan oqayotgan arterial qon asta-sekin soviydi va tananing distal qismlariga yetib borib, harorat pastroq bo'ladi, bu esa, issiqlik yo'qotilishini kamaytiradi.

Haddan ziyod sovushning oldini olishning mexanizmi ham issiqlik ishlab chiqarishning ortishi hisoblanadi. Inson qisqartiruvchi (mushak tonusi, titroq) termogenezi tufayli issiqlik ishlab chiqarishni oshiradi.

Tananing ichki haroratiga yaqin bo'lgan optimal darajaga nisbatan mushak haroratining sezilarli darajada pasayishi ichki va mushaklararo koordinatsiyaning buzilishiga, mushaklarning qisqarish darajasining pasayishiga, mushaklarning kuchi, faoliyat samaradorligi, harakatlarni samarali nazorat qilish qobiliyatiga olib keladi.

Shamol va past haroratlarda birlashgan ta'siri sezilarli darajada haddan tashqari sovush xavfini oshiradi, masalan, issiq kiyim bilan - 25°C haroratida sovuq bo'lishi mumkin emas. Agar shamol 5-20 m/s tezlikda bo'lsa, organizmning himoyalangan hududlarining muzlab qolish xavfi tug'iladi.

Sovuqqa bu shoshilinch moslashish reaksiyalarining barchasi dam olish yoki past zichlikdagi faoliyatni bajaradigan sportchiga xosdir. Faoliyat jadalligining oshishi qulay yoki sovuq harorat sharoitida organizm reaksiyalaridagi farqlarni bartaraf etishga olib keladi. Jadal faoliyat past haroratlar, jumladan, shamol va sovuqning birgalikdagi ta'sirini kamaytirishning samarali vositasidir.

Bolalar kattalarga nisbatan sovuq ta'siriga ancha zaif bo'ladi. Bu tananing sirt maydonining massasiga nisbatidagi farqlarga bog'liq. Bu tananing yuza maydonining massasiga nisbatidagi farqlarga bog'liq. Baland bo'yli, yirik insonlarda bu nisbat kichik va ular sovuqqa chidamliroq; bolalarda kattalikidan u katta, shuning uchun bolalar haddan tashqari sovuqqa qarshi turishi qiyinroq.

Organizmning sovuq sharoitga yetarli darajada moslashmasligi, organizmni issiqlik yo'qotishidan himoya qilish yo'llarini e'tibordan chetda qoldirmasligi, salqin, sovuq va nam havoda mashg'ulot va musobaqa faoliyatini irratsional rejalashtirish gipotermik shikastlanishga olib kelishi mumkin. Ichki harorat 35 °C dan pastga tushganda gipotermiya yuzaga keladi.

Sportchilar organizmini past harorat sharoitida samarali tayyorlash va musobaqa faoliyatiga tayyorlash issiqlik sharoitiga tayyorgarlikka nisbatan ancha qiyin muammo hisoblanadi. Biroq, bu asosiy tavsiyalar yo'q degani emas, ularning asosiylari quyidagilar hisoblanadi (Platonov V.N., 1997):

- samarali chigal yozdi variantlaridan foydalanish;
- issiqlik yo'qotilishiga to'sqinlik qiluvchi va shu bilan birga, namlikning to'planishiga yo'l qo'ymaydigan kiyimdan foydalanish;

- gipotermiyaga yo'l qo'ymaydigan turli jadallik va davomiylik ishlarini ratsional rejalashtirish;

- ichki harorat va teri haroratining nazorati, yurak-qon tomir tizimining reaksiyalari.

Sovuq, shamolli ob-havo sharoitida issiqlik yo'qotilishining oldini olish uchun kiyimlardan foydalanish kerak. Shamolsiz ob-havoda past (lekin sovuq emas) harorat sharoitida, aksincha, juda yengil kiyinish kerak. chunki issiqlik uzatish uchun qulay sharoitlar chidamlilikning namoyon bo'lishiga yordam beradi.

12.6. Tog'li sharoitlarda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish

Adabiyotlarda tog'li hududlar - "baland tog'liklar", "o'rta tog'lar", "past tog'lar", "katta, kichik va o'rtacha balandliklar", "tog'li, o'rta tog' va baland tog' iqlimi" va boshqa turli xil belgilar mavjud bo'lib, afsuski, bu atamalarning turlicha tushunilishi tufayli muhim ziddiyatlarga olib keladi.

Ba'zi mualliflar o'rta tog' iqlimini 1000-1200 m gacha balandlikda, boshqalari - 2000 - 2500 m gacha deb hisoblaydilar; baland tog' iqlimiga ham xuddi shunday: ba'zi hollarda 1200 m dan ortiq balandlikdagi iqlim yuqori balandlik, boshqalarida esa 2000-2500 m dan ortiq hisoblanadi. Biroq, barcha hollarda tog' sharoitini tasniflashda inson organizmiga eng tubdan ta'sir etuvchi ko'rsatkich gipoksiya bo'lsa-da, boshqa tabiiy omillarning sezilarli ta'sirini hech kim inkor etmaydi. So'nggi o'n yillikda, ayniqsa, yuqori samarali sport sohasida olib borilayotgan tog' sharoitiga inson moslashuvi muammosining ko'plab tadqiqotlari tog' hududi ta'rifidagi ziddiyatlarni kamaytirdi. Ko'pchilik mutaxassislar tog'li sharoitda qolish va mashq qilish fiziologik reaksiyalarini tahlil qilish asosida quyidagi tasnifni taklif etadilar.

Quyida tog'li – 800-1000 m dengiz sathidan yuqori. Bu balandlikda, dam olish va o'rtacha yuklama ostida fiziologik funksiyalarga kislorod yetishmasligining sezilarli ta'siri yo'q. Faqat juda yuqori yuklamalarda yaqqol funksional o'zgarishlar qayd etiladi.

O'rta tog'li – 800 dan - 1000 gacha 2500 m dengiz sathidan yuqori. Ushbu hudud o'rtacha yuklama ostida allaqachon funksional

o'zgarishlarning yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi, dam olishda inson odatda, kislorod yetishmasligining salbiy ta'sirini boshdan kechirmaydi.

Yuqori tog'li – yuqori 2500 m dengiz sathidan yuqori. Bu hududda dam olishda organizmdagi funksional o'zgarishlar aniqlanib, kislorod tanqisligini ko'rsatadi.

Balandlik ortishi bilan atmosfera havosida kislorod yetishmasligi alveolyar havodagi kislorodning parsial bosimining pasayishiga, arterial qonda uning miqdori kamayishiga va natijada to'qimalarga kislorod yetkazib berishning yomonlashuviga sabab bo'ladi. Shuning uchun tog'larda qolish organizmga yetarli miqdorda kislorod yetkazib berish uchun maxsus fiziologik moslashuvlarni talab qiladi. Atmosferaning balandlik bo'yicha qisqargan zichligining yana bir ta'siri harakatlanayotgan tanaga tashqi havo qarshiligining kamayishidir. Shuning uchun bir xil tezlikda harakatlanganda balandlikdagi tashqi ish tekislikka nisbatan kam bo'ladi. Bu ayniqsa, harakat tezligi yuqori bo'lgan sport mashqlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Sprinter yugurishda, konkida tezlikda yugurishda, velosiped sportida sprint masofalarida tekislikka nisbatan balandroq natijalarga erishish mumkin.

Havo harorati qancha past bo'lsa, balandlik shuncha yuqori bo'ladi. Agar dengiz sathidan o'rtacha harorat 15° bo'lsa, ko'tarilgan sari u har 1000 m da $6,5^{\circ}$ ga, taxminan 11 000 m balandlikkacha pasayishi mumkin.

Balandlikda havoning nisbiy namligi ham kamayadi; Tog'lardagi havo quruqroq bo'lgani uchun bu sharoitda nafas olingan havo bilan suvning yo'qolishi dengiz sathidan katta. Agar uzoq muddatli ish yuqori balandlikda amalga oshirilsa, unda katta suv yo'qotilishi suvsizlanishga va og'iz qurishiga olib kelishi mumkin.

Tog'larda quyosh va ultrabinafsha nurlanishi tekislikka nisbatan kuchliroq bo'lib, qo'shimcha qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin (qor bilan ko'zni qamashtirishi, kuyishga sabab bo'lishi mumkin).

Balandlik oshgan sari og'irlik kuchi kamayadi. Shuning uchun o'rta tog'larning sharoitida sakrash va uloqtirish kabi sport mashqlarida yuqori yutuqlarni qo'lga kiritish mumkin.

Barcha sport turlarida alpinizmdan tashqari 2500-3000 m gacha balandlikda mashg'ulot va musobaqalar o'tkaziladi. Shuning uchun sport

amaliyoti uchun o'rta tog'larning - 1500 dan 3000 m gacha bo'lgan balandligi organizmga fiziologik ta'sirini bilish eng muhimdir.

Darhol balandlikka yetganda yoki bosim kamerasida "yuksalishi"ga javoban, gipobarik gipoksiyadan kelib chiqqan holda organizmda bir qator fiziologik o'zgarishlar ro'y beradi. Dam olish sharoitida yoki submaksimal yuklamalarni bajarishda organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji tekislikdagi kabi balandlikda bir xil qoladi. Shuning uchun organizmni kislorod bilan yetarli darajada ta'minlash uchun balandlikdagi siyraklashgan havoning birlik hajmida O_2 molekulalari sonining kamayishi o'pka ventilyatsiyasining tegishli o'sishi bilan qoplanishi kerak. Bu organizmning gipoksik balandlik sharoitiga tez moslashishning asosiy funksional mexanizmi hisoblanadi. Nafas olish va qon aylanish tizimlarining balandlikda mushak faoliyatini ta'minlash uchun faolligining oshishi dengiz sathiga nisbatan charchoqni tezroq rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratadi.

"Tog' iqlimiga moslashish" (akklimatizatsiya) atamasi balandlikdagi uzoq davom etadigan yoki kamroq vaqt davomida paydo bo'ladigan o'ziga xos fiziologik moslashishlar majmuini anglatadi.

Tog'li sharoitda qolish oqibatida kelib chiqadigan asosiy moslashish reaksiyalar quyidagicha:

- o'pka ventilyatsiyasining o'sishi;
- yurak tashlashining o'sishi;
- gemoglobin tarkibining o'sishi;
- eritrotsitlar miqdorining o'sishi;
- eritrotsitlarda 2,3-difosfoglitserat (DFG) ko'payishi gemoglobindan kislorodni olib tashlashga yordam beradi;
- mioglobin miqdorini oshirish, kislorod sarfini osonlashtirish;
- mitoxondriyalar hajmi va sonining o'sishi;
- oksidlovchi fermentlar sonining ortishi (Kolb, 2003).

Odamning jismoniy ishga layoqatliligi balandlikka ko'tarilgan sari kamayib boradi. Birinchi navbatda, bu aerobik faoliyat (chidamlilik) bilan bog'liq bo'lib, uning pasayishi 1200 m balandlikda qayd etilgan.

Mushak kuchi va quvvati, shuningdek, tezlik-kuch (anaerob) mashqlari vaqtida qisqa muddatli maksimal harakat bilan harakatlarni

koordinatsiyasi tog'larga chiqishda yoki kislorod miqdori kam bo'lgan gaz aralashmasini nafas olganda deyarli o'zgarmaydi. Shunday qilib, qisqa muddatli (1 daq. gacha) tezlik kuchiga ega bo'lgan sport mashqlari va tog'li sharoitda bajariladigan koordinatsiya mashqlari tekisliklarga nisbatan natijalarning yaqqol pasayishi kuzatilmaydi. Bundan tashqari, balandlikda havo zichligi (harakatga qarshilik) kamayishi sababli, sprint masofalaridagi natijalar (ayniqsa, velosiped) dengiz sathidan ham yuqori bo'lishi mumkin. Biroq, organizmdagi tiklanish jarayonlari balandlikda sekinlashadi. Shuning uchun bu sharoitda ham qisqa muddatli mashqlarni takroran bajarish dengiz sathiga nisbatan charchoqning tezroq boshlanishiga (faoliyatning pasayishiga) sabab bo'ladi.

Dengiz sathidan past balandlikda 1 daqiqadan ortiq maksimal davom etadigan sport mashqlarida natijalar. Istisno nisbatan qisqa mashqlar bo'lib, uning natijasiga havo qarshiligi (zichligi) miqdori, masalan, velosipedda yurish katta ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarda sportchining fiziologik imkoniyatlarining pasayishi ularni bajarishning mexanik sharoitlarining yaxshilanishi bilan tiklanadi.

Sportchilarni tog'li sharoitga moslashtirish davomiyligi va samaradorligi ko'plab omillarga bog'liq - sportchilarning yoshi va malakasi, sportning o'ziga xosligi, gipoksik tayyorgarlik tajribasi, tog'larga ko'tarilishdan oldingi mashg'ulotlarning o'ziga xosligi. To'laqonli dastlabki dam olish katta ahamiyatga ega: oldingi mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan so'ng sportchining jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini to'liq tiklash holatida tog'da tayyorgarlikni boshlash kerak. Agar tog'dagi tayyorgarlik sportchi organizmning tiklanmagan sharoitida boshlansa, gipoksiyaga moslashish jarayoni sezilarli darajada sekinlashadi, shu sababli, odatda, tog' sharoitlariga o'tishdan oldin 5-7 kunlik tiklanish mikrosikllari rejalashtiriladi (Platonov, 1992). Iqlimga moslashtirish (akklimatizatsiya) jarayoni tog' sharoitidagi mashg'ulotlarining xarakteri, ta'sir yo'nalishi va yuklamalarning dinamikasi jihatidan oldingi pastlikdagi mashg'ulotlardan ancha farq qilsa ham sekinlashadi. Turli aerob xarakterdagi mashqlar, jumladan, o'ziga xos bo'lmagan mashqlar iqlimga moslashtirish jarayonining tezlashuviga yordam beradi: sekin yugurish, yurish va boshqalar.

Qo'shimcha gipoksik omil yordamida sportchilar tayyorgarligining barcha shakllarini ikki guruhga bo'lish mumkin: tabiiy gipoksik tayyorgarlik (tog'li sharoitda mashg'ulot) va sun'iy gipoksik tayyorgarlik (dengiz sathida qo'shimcha gipoksik omil mavjudligini ta'minlovchi maxsus inshootlar, jihozlar yoki metodik uslublardan foydalangan holda mashg'ulot).

Sportchilarni gipoksik tayyorgarlik tizimida asosiy o'rinni tog' sharoitlarida tabiiy mashg'ulotlar egallashi kerak, bu esa sun'iy yaratilgan sharoitlarda gipoksik tayyorgarlikka nisbatan sezilarli darajada aniq reaksiyalar va samarali moslashishga olib keladi (Meerson, 1986; Platonov, 1995). Hozirgi kunda dunyoning turli mamlakatlarida dengiz sathidan 800 - 1000 m dan 3500 - 4000 m gacha balandlikda joylashgan ko'plab o'quv-mashg'ulot va musobaqa markazlari bunyod etilgan. Shu bilan birga, sun'iy gipoksik mashg'ulot o'zining ratsional rejalashtirilishi bilan tog' sharoitidagi mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli to'ldirishga imkon yaratadi, uning ko'pgina tashkiliy-uslubiy kamchiliklarini bartaraf etadi (Fuchs, Reiß, 1990).

Sun'iy gipoksik sharoitlarda mashg'ulot (ayniqsa, bosim kameralarida) bir qator muhim afzalliklarga ega, jumladan: havo bosimi va qisman kislorod bosimi keng doiradagi tartibga solish imkoniyati; normal sharoitlarda tayyorgarlik bilan gipoksik mashg'ulotni birlashtirish imkoniyati; tog' sharoitlariga o'tish harakati bilan bog'liq tashkiliy va uslubiy muammolar yo'qligi, iqlimga moslashish va qayta iqlimlashtirish, odatiy turmush tarzini o'zgartirish, ob-havo va iqlim sharoitlari va boshqalar.

Texnik-taktik mahoratning eng muhim qismlariga kelsak, gidro kanalda ishlashda – suzuvchilar uchun, eshkak eshish kanali - eshkakchilar uchun, eshkak eshuvchilar va chang'ichilar uchun, velosiped ergometrlari - velosipedchilar uchun va boshqalar harakatlarning eng muhim makon-vaqt va dinamik xususiyatlariga, optimal sport jihozlari variantlarining jiddiy buzilishlariga har doim salbiy ta'sir ko'rsatish imkoniyati mavjud.

Umuman olganda zamonaviy sport turlarining o'ziga xos xususiyati - turli iqlim va geografik hamda vaqt mintaqasi sharoitida yirik musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish. Ularda ishtirok etish

7-11 vaqt hududlarini kesib o'tish, qattiq shimoliy hududlardan issiq mintaqalarga o'tish va aksincha, dengiz sathidan 3000m gacha balandliklarga ko'tarilish bilan bog'liq. Noodatiy musobaqa sharoitida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun vaqtinchalik, balandlik yoki iqlim moslashuvidan o'tish kerak. Shu bilan birga, tanish sharoitlarda ishlash va sport yutuqlarini yaxshilash maqsadida sportchilar tayyorgarligi tizimida mashg'ulotlar qiyin sharoitlarda, tog'li yerlarda, issiq, quruq yoki nam iqlimli hududlarda qo'llaniladi.

Nazorat qilish uchun savollar:

1. Moslashuv nazariyasining mohiyatini ayting.
2. Genotipik moslashish nima?
3. Sportda moslashishning o'ziga xos xususiyati nimada?
4. Moslashuvchan reaksiyalarning yuqori darajasining uzoq muddat saqlanib qolishi uzoq muddatli tayyorgarlikning qaysi bosqichlari bilan tavsiflanadi?
5. Moslashuv nazariyasining asosiy qoidalari bilan Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va metodologiyasi o'rtasidagi bog'liqlik qanday?
6. Stressga organizmning reaksiyalarini ayting.
7. Moslashuv reaksiyalarining turlarini ayting (moslashish reaksiyalari).
8. Moslashuvning shoshilinch tug'ma reaksiyalariga misol keltiring.
9. Shoshilinch adaptiv reaksiyalarga nima sabab bo'ladi?
10. Moslashuvning qanday salbiy tomonlari bor.
11. Nima uchun musobaqa maydonlarining iqlim va geografik sharoitini hisobga olish muhim?
12. Yuqori muhit haroratida inson termoregulyatsiyasi tizimi qanday ishlaydi?
13. Qanday gipertermik jarohatlarni bilasiz?
14. Issiqlikning shikastlanish alomatlarini aytib bering.
15. Tana tuzilishi yuqori va past haroratlarga o'rganishga qanday ta'sir qiladi?

16. Sportchi kiyimi issiqlik sharoitiga chidamliligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

17. Yuqori haroratda moslashuvchan o'zgarishlar qaysi yo'nalishlarda amalga oshiriladi?

18. Issiqlik tufayli shikastlanganlarga qo'llanilishi lozim bo'lgan birlamchi chora-tadbirlarni aytib o'ting.

19. Organizmning past haroratlar ta'siriga oid reaksiyalarini nomlang.

20. Sun'iy gipoksik sharoitda tayyorgarlikning qanday afzalliklari bor?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.

2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.

3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.

5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.

6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.

9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

XIII BOB SPORT MASHG'ULOTLARI VA MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIKNI TA'MINLASHDA O'QUV-USLUBIY, ILMIY-METODIK VA MATERIAL- TEXNIK TA'MINOT TAVSIFI

13.1. Sport mashg'ulotlari va musobaqalarning o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minot tavsifi

Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorgarlikda o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minot sportchilarning samarali va barqaror rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning malakasini oshirish, ularga zamonaviy sharoitlar yaratish, shuningdek, ilmiy asoslangan usullarni ishlab chiqish orqali ular xalqaro arenada raqobatbardosh bo'lishlari mumkin. Ushbu materialda sport tayyorgarligida qo'llaniladigan asosiy uslublar va texnikalar, ilmiy yondashuvlar, shuningdek, zamonaviy material-texnik bazaning o'rnini haqida tushuntirishlar beriladi.

1. O'quv-uslubiy ta'minot

O'quv-uslubiy ta'minot sportchilar va murabbiylar uchun zamonaviy o'quv materiallari, mashg'ulot dasturlari, darsliklar va qo'llanmalardan iborat bo'lib, ularning har biri sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish uchun mo'ljallangan. Quyidagi asosiy jihatlar o'quv-uslubiy ta'minotda muhim ahamiyatga ega:

1. Mashg'ulot dasturlari va rejalashtirish:

- o Har bir sport turi uchun alohida mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Bu dasturlar sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda rejalashtiriladi.

- o Mashg'ulot dasturlari yillik, oylik va haftalik rejalarga bo'linadi va bunda yuklamalar, dam olish va reabilitatsiya vaqtlari aniq belgilab qo'yiladi.

2. O'quv va metodik qo'llanmalar:

- o Sportchilarga har bir mashq texnikasini mukammal o'zlashtirish va bilimlarini kengaytirish uchun o'quv-uslubiy qo'llanmalar taqdim etiladi.

- Qo'llanmalarda texnik harakatlar, nafas olish mashqlari, tezlik va chidamlilikni oshirish usullari haqida keng ko'lamli tushuntirishlar beriladi.

3. Murabbiylar uchun trening va tayyorlov dasturlari:

- Murabbiylar uchun malaka oshirish kurslari va treninglar tashkil etiladi. Bu kurslarda ular zamonaviy uslublar va pedagogik yondashuvlar bilan tanishtiriladi.

- Sport psixologiyasi, murabbiylik san'ati va stress boshqaruvi kabi mavzularda seminarlar o'tkaziladi.

2. Ilmiy-metodik ta'minot

Ilmiy-metodik ta'minot sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorgarlikda ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga tatbiq etishni nazarda tutadi. Sport ilmiy-metodikasida quyidagi yo'nalishlar muhim hisoblanadi:

1. Jismoniy holatni tahlil qilish va nazorat qilish:

- Sportchilarning jismoniy holatini tahlil qilishda biomexanika, fiziologiya va sport psixologiyasi kabi fanlar asosida o'tkaziladigan tadqiqotlar qo'llaniladi.

- Mashg'ulotlar vaqtida sportchining yurak urishi, nafas olish, mushak kuchi kabi ko'rsatkichlarini o'lchash orqali ular mashg'ulotga qanday javob berayotgani tahlil qilinadi.

2. Trenajyor va simulyatsiyalar orqali mashqlar:

- Zamonaviy trenajyor va simulyatorlar yordamida sportchilarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini oshirish mumkin.

- Yoki kompyuter simulyatsiyalari orqali mashg'ulot jarayonida turli harakatlarni takrorlash orqali o'zlashtirish jarayonini tezlashtirish imkoniyati mavjud.

3. Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga tatbiq etish:

- Har bir sport turi uchun maxsus ilmiy tadqiqotlar olib borilib, eng yaxshi natijalarga erishish usullari ishlab chiqiladi.

- Ilmiy tadqiqotlar orqali mushaklar tezligi, chidamlilikni oshirish, reaksiya tezligi va jismoniy kuchni oshirish uchun yangi texnologiya va metodikalar ishlab chiqiladi.

4. Psixologik tayyorgarlik:

- Sportchilarning psixologik barqarorligini oshirish uchun motivatsiya, stressga chidamlilik va xotira rivojlanishi bilan bog'liq tadqiqotlar o'tkaziladi.

- Musobaqalardan oldin sportchilarga psixologik treninglar o'tkazish, meditatsiya va boshqa metodlar yordamida psixologik barqarorlikni oshirish tadbirlari o'tkaziladi.

3. Material-texnik ta'minot

Sportchilar va murabbiylar uchun zarur sharoit yaratish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismidir. Material-texnik ta'minot sport mashg'ulotlari samaradorligini oshiruvchi barcha moddiy-texnik vositalar, sport jihozlari va infratuzilmalarni o'z ichiga oladi.

1. Sport infratuzilmasi va inshootlari:

- Zamonaviy sport zallari, stadionlar va o'quv bazalari sport mashg'ulotlarini yuqori darajada o'tkazish imkoniyatini beradi.

- Sport infratuzilmasining mavjudligi mashg'ulotlar jarayonini qulay va samarali o'tkazish imkonini yaratadi.

2. Zamonaviy sport jihozlari va trenajyorlar:

- Sportchilar uchun zarur bo'lgan barcha jihozlar, masalan, vazn ko'tarish uchun shtangalar, yugurish yo'laklari, o'rindiqlar, veloergometrlar kabilar material-texnik ta'minotning asosini tashkil qiladi.

- Innovatsion trenajyorlar va jihozlar sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

3. Tibbiy va reabilitatsiya vositalari:

- Sportchilarning sog'lig'ini ta'minlash uchun tibbiy jihozlar (EKG, rentgen apparatlari va boshqalar) talab etiladi.

- Reabilitatsiya vositalari jarohatlangan sportchilarni tezroq tiklash va mashg'ulotlarga qayta tayyorlash uchun xizmat qiladi.

4. Oziqlanish va parhezni nazorat qilish:

- Sportchilar uchun maxsus oziqlanish rejalarini tuzish muhim ahamiyatga ega, chunki to'g'ri parhez ularning jismoniy kuchini oshirishga yordam beradi.

- Sport oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar sportchilarga mashg'ulotlarda yuqori samaradorlikni ta'minlash uchun zarurdir.

4. Sport mashg'ulotlari va musobaqalar uchun tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan texnologiyalar

Texnologiyalarni sport tayyorgarligida qo'llash sportchilarning natijalarini aniq tahlil qilish va o'sish dinamikasini kuzatishda yordam beradi.

1. Yuqori texnologiyali trening tizimlari:

- Yuqori texnologiyali sport zallari va trenajyorlar sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.
- Virtual haqiqat (VR) yordamida sportchilarni murakkab vaziyatlarda sinash va texnikalarini o'rgatish imkoniyati mavjud.

2. Video va audio texnologiyalar:

- Sportchilarning mashg'ulotlarini videoga olish va tahlil qilish texnik xatoliklarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi.
- Video tahlil tizimlari yordamida sportchilar o'z texnikasini mukammallashtirishlari mumkin.

3. Smart-texnologiyalar va biometriya:

- Sportchilar tanasining turli parametrlarini (yurak urishi, qondagi kislorod darajasi, terlash, mushaklar harakati) o'lchaydigan smart-texnologiyalar mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda yordam beradi.
- Biometrik ko'rsatkichlarni kuzatib borish orqali sportchilarning salomatligi va jismoniy holati haqida doimiy ma'lumot olish mumkin.

4. Ma'lumotlarni tahlil qilish va sun'iy intellekt:

- Sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarish va ularga mos mashqlar to'plamini tayyorlash mumkin.
- Ma'lumotlar tahlili orqali sportchilarning salomatligi va tayyorgarlik darajasi haqida aniq tahlillarni olish va natijalarni prognoz qilish imkoniyati mavjud.

Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minotning ahamiyati juda katta. Sportchilar uchun zarur sharoitlar yaratish, ularga ilmiy asoslangan tayyorgarlik dasturlarini taqdim etish va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali ularning yuqori natijalarga erishishi ta'minlanadi. Shu bilan birga, sportchilarni ruhiy va jismoniy jihatdan

tayyorlash, to'g'ri parhez va rehabilitatsiya jarayonini yo'lga qo'yish sport muvaffaqiyatining kaliti hisoblanadi.

13.2. Sportchilarni tayyorlash tizimida g'oyaviy-tarbiyaviy ish va axloqiy-irodaviy xislatlarini tarbiyalash

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda, sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirishda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda.

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

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

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

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

- mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot

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

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

33-jadval

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

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

1. Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, yuqori malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg'ulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta'siriga to'qnash kelishi kerak. vaholanki, sportchi o'ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo'jalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi

sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham axloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorlangan bo'lishini talab qiladi.

34-jadval

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

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

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas'uliyatli jarayondir. Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o'z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o'tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik sikl rejasiga to'g'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

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

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

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

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

Sport haqida ma'lumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini ham ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvoffiqashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog, metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funktsional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya'ni sportchilar yilning modelini tuzadilar.

Terma jamoalarni bunday mutaxassislar bilan ta'minlash uchun hamma erda muntazam ravishda yangi kadrlar tayyorlash va eski kadrlarni qayta tayyorlash ishlarini olib borish kerak. Hozirgi kunda terma jamoalar uchun oliy toifadagi murabbiylarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda. Sport hakamlaridan, hakamlik mahorati, balki

shuningdek jismoniy, funksional tayyorgarlik ham talab qilinmoqda. Murabbiylar uchun ilmiy va metodik konferentsiyalar o'tkaziladi, oliy darajadagi mutaxassislarni taklif qilish yo'li bilan murabbiylar tajriba almashadilar va vaqti - vaqti bilan qayta attestatsiya qilinib turiladi.

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

Sportchilarning g'oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag'ishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. 2 chi jahon urushi ishtirokchilari, fuqarolar urushi va mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo'ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o'ylab uyushtirish kerak bo'ladi.

13.3. Sportchilarni tayyorlash tizimida moddiy-texnik ta'minot

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

36-jadval

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

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta'minot muhim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni to'ldirish, mashg'ulot joylaridan hamma vaqt ham omilkorlik bilan to'g'ri foydalanish, sport anjomlarini sotib olish axborot beruvchi, tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan ta'minlanishi kerak. Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport ahlini ta'minlash masalalari yaxshi yo'lga qo'yilmagan, sport ashyo -

anjomlari (ham standart, ham nostandart anjomlar, ham bolalar uchun mo'ljallanganlari)ning sifati past, trenajyor uskunalarini etishmaydi.

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

13.3.1. Tayyorgarlik va musobaqa maydonchalarining sport jihozlari va anjomlari

Zamonaviy sport taraqqiyotini belgilovchi muhim yo'nalishlardan biri yangi sport anjomlari va jihozlari ishlab chiqish va ulardan foydalanish, sport yutuqlarining o'sishiga emas, balki sport anjomlari va texnik va taktikalaridagi o'zgarishlarga, shuningdek, turli sport turlari bo'yicha tayyorgarlik usullariga tubdan ta'sir ko'rsatuvchi musobaqa maydonchalarini takomillashtirishdir. Bu, birinchi navbatda, sportda zamonaviy ilmiy-texnik taraqqiyoti imkoniyatlarining keng joriy etilishi, turli sport maktablari, sport jihozlari va anjomlarini ishlab chiqaruvchi kompaniyalar, sport inshootlarini qurish borasida doimiy raqobatga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunda ushbu tamoyildan faol ta'sirlanmagan sportni ajratib bo'lmaydi. Uning alohida sport materiali bo'yicha namoyon bo'lishini ko'rib chiqamiz.

XX asrning 50-yillarida yengil atletikada metall tayoqlar bambukka nisbatan qattiqligi bilan ajralib turadigan tayoqlar bilan sakrashda qo'llanila boshlandi. Bu esa texnikaning sezilarli o'zgarishiga olib keldi: sakrash yaqqol silkinish xarakteriga ega bo'ldi, sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablar, ularning konstitutsion xususiyatlari o'zgardi. Ushbu sportda sportchilar yuqori muvaffaqiyatga erisha boshladilar. Metall tayoqlardan foydalanish jahon va milliy rekordlarning o'rinishiga olib keldi. Biroq, tayoqlar bilan sakrashda besh metrlik ko'rsatkich sintetik ustunlar yordamida allaqachon oshib ketdi. Bu tayoqlar o'zining xususiyatlari bo'yicha - chuqur egilish va yuqori katapult xususiyatlari bilan metall tayoqlardan ajralib turadi. Tayoqning xususiyatlari sport texnikalariga yangi talablarni taqdim etdi, sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasi besh metrdan olti metr balandlikgacha bo'lgan natijalar bo'yicha yangi sakrashga olib keldi.

Yengil atletikaning boshqa turlarida ham shunga o'xshash holat kuzatildi. Rejalashtirilgan nayzalaridan foydalanish nayza otish

sportchilarining mahoratini keskin oshishiga olib keldi. Nayza tuzilishining o'zgarishi o'z ortida texnika, mashg'ulot usullarining o'zgarishiga olib keldi va sport natijalarining oshishiga olib keldi. Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasiga yengil atletika maydonida sintetik qoplamalardan foydalanish sezilarli ta'sir ko'rsatdi, ularning elastik-qovushqoq xususiyatlari zoldir qoplamalarining xossaligidan ancha farq qiladi. Masalan, yugurishning tezligi, ritmi, itarilish mexanizmi va b. o'zgardi. Sintetik qo'nish maydonchalaridan foydalanish plankani kesib o'tishning yangi usullariga olib keldi. Texnikaning o'zgarishi bilan mashg'ulot usuli o'zgardi, natijalar ko'paydi.

Velosportda sport yutuqlarining o'sishi velosiped tuzilishlarining asta-sekin takomillashuvi tayyorgarlik usullari jarayonidan kam emasligi aniqlandi. Bunga turli yillarda ishlatilgan velosipedlarning paydo bo'lishi bilan yuzaki tanishib, ishonch hosil qilish mumkin. Bu imkoniyatlar tugashdan yiroq. Bundan tashqari, har bir navbatdagi Olimpiya sikli yangi original ishlanmalarni olib keladi. Xususan, 80-yillarning boshlarida disk g'ildiraklarining paydo bo'lishi F.Mozerga jahon rekordini qo'ygan, E.Merckning soat poygasida (49.432 km) qo'ygan rekordi 12 yil davomida o'zgarmagan. Haqiqiy sensatsiya XX asrning 90-yillarda velosportda trek velosipedning yangi dizayni paydo bo'ldi, u birinchi bor 1992 yil Barselona shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida joriy etildi. Ushbu dizayndagi velosiped qo'nish va pedal texnikasining tubdan yangi variantidan foydalanishga imkon berdi, bu ish samaradorligini sezilarli darajada oshirdi va sportchini raqiblar ustidan katta ustunlik bilan ta'minladi.

Velosipedda sport yutuqlari darajasi velosiped yo'llarining ishga tushirilishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, uning profili va qamrovi sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Velosportchilarning aerodinamik matodan tayyorlangan sport kiyim-kombinezonlaridan foydalanishi 100 km lik jamoaviy poygada o'rtacha 2 daqiqa natijani yaxshilash imkonini berdi.

Sport gimnastikasida taraqqiyot ko'p jihatdan gimnastika jihozlari dizaynini o'zgartirish bilan belgilanadi; hakamlar tomonidan yuqori baholanadigan ko'plab murakkab, original elementlar, paylar va bo'g'imlarning paydo bo'lishiga yordam beradigan qo'shimcha qurilmalardan foydalanish. Ko'tarilib tushish (silkinish) uchun ot

konstruksiyasini o'zgartirish - krupni qisqartirish, tutqichlar konfiguratsiyasini o'zgartirish va boshqalar, ular butun jihozning biomexanik jihatdan maqsadga muvofiq, qulay dizaynga aylanishiga olib keldi. Bu yangi elementlarni ishlab chiqish va o'rganish murabbiylar va sportchilarning ijodiy imkoniyatlarini kengaytirdi, texnikani yanada samaraliroq yaxshilash, gimnastikachilar tanasining anatomik, morfologik va konstitutsiyaviy imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini berdi.

Otni sakrash uchun qisqartirish, uning konfiguratsiyasini o'zgartirish, qo'llarni otga joylashtirish cheklovlarini bartaraf etish, gimnastika ko'prigini modernizatsiya qilish, elastik yugurish yo'llarini kiritish gimnastikachilarning sakrashdagi imkoniyatlarini ancha kengaytirdi. Buning natijasida musobaqa tomoshabopligi oshdi, jarohatlar soni kamaydi. Egiluvchanlikning oshishi va gimnastik tayoqlar konfiguratsiyasining o'zgarishi katta silkinish bilan bajariladigan elementlar va mashqlarning paydo bo'lishiga olib keldi.

Tros tuzilmasining modifikatsiyasi, tayoqlar, bruslarning harakatchanligi murabbiy va sportchilarga sport jihozlarning murakkabligini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi. Gimnastika yostiqchalarining yangi dizaynlaridan (rolikli) to'sin ustida mashq bajarishda foydalanish murabbiy va sportchilarga paylar va bo'g'imlarda ko'plab murakkab va original elementlarni ishlab chiqish imkonini berdi. Bular katta tebranishda, bir qo'lda katta burilishlarning turli variantlari va boshqalar bajariladigan elementlar. Sport gimnastika texnikasini takomillashtirishga brevnodagi o'zgarishlar sezilarli darajada ta'sir ko'rsatdi (yumshoq, elastik qoplama qo'shildi), to'liq mashqlarini bajarish uchun gilam (amortizator vositalarini keskin oshiradigan va eng murakkab elementlarni ishlab chiqish va amalga oshirishga imkon beradigan sintetik qoplama - ikki karra salto, uch karra salto, piruetlar bilan salto va boshqalar), turli yordamchi inshootlar va jihozlar-trenajyorlar, gimnastika matlar, qo'nish uchun chuqurlar.

So'nggi yillarda suzishda uzoq davom etgan turg'unlik davridan so'ng jahon rekordlari jadvali deyarli to'liq qayta yozildi. Mutaxassislarning yakdil fikriga ko'ra, bu ilmiy-texnika taraqqiyoti yutuqlarini musobaqa faoliyatiga tayyorlash amaliyotida jadal tatbiq etilishi tufayli yuzaga chiqdi. Eng katta ta'sir asosan, suzuvchining gidrodinamik sifatlarini

yaxshilaydigan va tezlikni oshirishga yordam beradigan maxsus tezlik kostyum-kiyimlarining kutilmagan ko'rinishi bilan bog'liq bo'ldi. Kostyumlar uchun matoning to'qimasini ishlab chiqishda gidrodinamika nuqtai nazaridan juda samarali bo'lmagan tana tuzilishiga ega bo'lgan juda yuqori tezlikni rivojlantirishga qodir bo'lgan akula terisining tuzilishini o'rganish ishlatilgan. Bugungi kunda so'nggi yillarda suzishda ko'plab jahon rekordlarining o'rnatilishi ushbu kostyumlarning paydo bo'lishi tufayli qat'iyat bilan e'tirof etilmoqda. Shunday qilib, Sidneydagi Olimpiya o'yinlarida 15 ta jahon rekordidan 13 tasi tezlik kostyumlari yordamida suzuvchilar tomonidan o'rnatildi. Umuman olganda, aerodinamik qarshilik sport kiyimlari materiallari va qurilishiga bog'liqligi sport mutaxassislarining nuqtai nazaridan doimiy ravishda mavjud.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, sport anjomlari va jihozlarini yanada rivojlantirishni samarali prognozlash, musobaqa sharoitidagi o'zgarishlar va shu munosabat bilan sport uskunolari va mashg'ulot tizimlarini tezkor qayta qurish alohida sportchilar va butun jamoalarning yirik musobaqalarida ijro etish samaradorligini ta'minlashda o'ta muhim omil hisoblanadi. Har qanday yirik musobaqalar bu tendensiyanı tasdiqlaydi. So'nggi yillarda sport anjomlari va uskunolari, sport inshootlarining yangi dizaynlarini ishlab chiqish va takomillashtirish jarayonida, ayniqsa, mashg'ulotlar va musobaqalarning logistik ta'minlanishiga bog'liq bo'lgan sport turlari bo'yicha sportchilarning xavfsizligini oshirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Sport poyafzali modifikatsiyasi, turli sport turlariga xos harakatlarning o'ziga xosligini hisobga olgan holda, sport inshootlarining qoplanish xarakteri yugurish, tennis, basketbol, qo'l to'pi va hokazolarda shikastlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Hozirgi kunda sportchilarga tabiiy holatlarga nisbatan ancha katta xavf tug'dirayotgan zal va maydonlarning sun'iy qoplamalarini yaxshilash bo'yicha jadal ishlar olib borilmoqda. Shuningdek, sportchilar uchun individual himoya vositalari - dubulg'a, qalqon, bintlar va hokazolarning samarali dizaynlarini ishlab chiqishga katta e'tibor qaratilmoqda.

13.3.2. Sport tayyorgarligi tizimida trenajerlar

Mashg'ulot jihozlari turli vosita sifatлари va qobiliyatlarini samarali rivojlantirish, sport mashg'ulotlari jarayonida texnik ko'nikma, malaka va

jismoniy sifatlarni takomillashtirishni birlashtirish, mashg'ulot yuklamasining eng muhim ko'rsatkichlarini aniq nazorat qilish va boshqarish uchun zarur sharoitlar yaratish imkonini beradi.

Hozirgi kunda sport amaliyotida qo'llanilayotgan trenajyorlarni olti asosiy guruhga bo'lish mumkin.

Birinchi guruh - umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun trenajyorlar. Bularga aerob tayyorgarlik uchun zamonaviy ergometrlar kiradi. So'nggi yillarda bu turdagi trenajyorlarning xilma-xilligi sog'lomlashirish sport turlarida, shuningdek, yuqori samarali sport turlarida - sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun keng tarqaldi. Bu guruhga sportchilarning umumiy kuch tayyorgarligi uchun turli oddiy trenajyorlarni kiritish kerak.

Ikkinchi guruh - yetakchilikni osonlashtirish tamoyili asosida ishlaydigan trenajyorlar kiradi. Buning sababi shundaki, mashg'ulot qurilmalari orqali sport mashqlarini bajarish rejimlari yoki ularning tabiiy sharoitda erishib bo'lmaydigan asosiy elementlarini yaratish mumkin.

Bunday trenajyorlarning dizayn xususiyatlari rejalashtirilgan harakat faoliyatini amalga oshirishning texnikasidan minimal og'ishlarni nazarda tutadi. Bu xatolarning oldini olish uchun shart-sharoitlarni yaratadi va simulyatoru o'zi dizayni bilan dasturlashtirilgan harakatlar o'sha xususiyatlari uchun yuqori ko'rsatkichlarga erishish ehtimolini oshiradi.

Trenajyorlar yordamida sun'iy ravishda qulay sharoitlar optimal koordinatsion tuzilmaga erishish (mashg'ulot va musobaqa faoliyatining odatdagi sharoitlariga nisbatan) sportchi va murabbiyga funktsionallikni yanada to'liqroq amalga oshirish yo'llarini aniqlash, rejalashtirilgan natijaga kirishni ta'minlovchi uskunalar modelini ishlab chiqish imkonini beradi. Yetakchilikni osonlashtirish tamoyili asosida ishlaydigan trenajyorlar sportchiga rejalashtirilgan natijaga erishish uchun xos bo'lgan harakatlarning makon, vaqt, dinamik va ritmik tuzilishini shakllantirishga imkon beradi.

Shunday qilib, ular yuguruvchiga tashqi va ichki qarshilikni kamaytirish orqali oyoq harakatlarining maksimal tezligini oshirish imkonini beradi. Bunday natijalarga yuguruvchi (Ratov) uchun mavjud bo'lgan maksimumdan ortiq bo'lgan yugurish yo'lakhasida yugurish tezligi sabab bo'ladi. Xuddi shunday ishlash prinsipiga ega trenajyorlar

boshqa siklik sport turlarida ham qo'llaniladi. Shunday qilib, suzish – bu suv oqimi bilan gidrodinamik basseyn mashg'uloti, tezligi suzuvchi uchun mavjud tezlikdan oshadi ketadi; velosportda - bu velosiped ergometrda ish faoliyati, tezligi avtomatik ravishda o'rnatiladigan va velosipedchi uchun mavjud bo'lgan aylanish tezligi, shuningdek, yetakchilik uchun poyga. Maxsus tadqiqotlar bunday mashg'ulot trenajerlari tezlik qobiliyatini oshirish va hosil bo'lgan tezlik to'siqlarini yengish uchun yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

Trenajyorlarning **uchinchi guruhi** - trenajyor mashqlarini bajarishda sportchini berilgan harakat tezligini ta'minlovchi, harakatlarning ratsional sur'ati va ritmini shakllantiruvchi turli nazorat qurilmalaridir. Masalan, siklik sport turlarida yengil to'siqlar keng qo'llanilib, mashg'ulot qismlarini bajarish vaqtida berilgan tezlikni saqlash, masofani o'tish uchun ratsional taktik sxemani ishlash imkonini beradi. Turli sport turlarida yurak urish tezligi haqidagi shoshilinch ma'lumotlari yordamida sportchi ishining jadalligini tartibga soluvchi yetakchilik keng tarqaldi. Bular velosiped, miniatyur naushniklarning qo'ltiqlariga joylashtirilgan kichik o'lchamli yorug'lik displeylari bo'lishi mumkin, ular orqali sportchi ma'lum bir hududda yurak urganda ma'lum bir tovush signalini oladi.

Harakatlarning optimal ritmini shakllantirishda tovush yoki yorug'lik yetakchilardan ham foydalaniladi. Xuddi shu maqsadda mushaklarni elektrostimulyatsiya qilish qurilmalari ham qo'llanilib, ma'lum bir harakat fazasida majburiy mushak qisqarishini ta'minlaydi. Paydo bo'lgan og'ishlar haqidagi ma'lumotlar sportchiga harakatlarni faol tuzatish uchun ovoz, yorug'lik yoki elektroteri signalizatsiya shaklida uzatiladi. Ritmning biosignalizatori siklik sport turlarida harakatlarning optimal ritmik va dinamik tuzilmasini ishlab chiqish uchun ayniqsa samaralidir. Bunday trenajyorlarning ixcham o'lchamlari elektrodarni ishchi mushaklarga olib tashlash bilan ularni velosipedda yoki sportchi kamariga joylashtirish va real mashg'ulot faoliyatida foydalanishni osonlashtiradi. Sport o'yinlarida (tennis, stol tennis va boshqalar) o'q otish qurollari keng tarqalgan bo'lib, to'pning yo'nalishi va pushkalarining chastotasi oldindan belgilangan dasturlarga ko'ra, o'qqa tutiladi. Bu trenajyorlardan foydalanish mashg'ulot faoliyatini bir necha marta jadallashtirish, unumsiz ishlarni bartaraf etish imkonini beradi.

To'rtinchi guruh - turli harakat sifatlarini rivojlantirish jarayonini texnik takomillashtirish bilan birlashtirishga imkon beruvchi trenajyorlar. Misol tariqasida eshkak eshish trenajyori bo'lib, undan foydalanishda eshkak eshish texnikasi, uning turli bosqichlaridagi mushak harakatlarining darajasi va xarakteri aniq taqlid qilinadi. Suzuvchilarni tayyorlashda suzishga xos harakatlarni modellashtirish orqali kuch sifatlarini rivojlantirishni ta'minlash uchun trenajyorlardan keng foydalaniladi. Voleybolda hujum zarbasini yaxshilash va tayyorgarlik jarayonini jadallashtirish uchun eng oddiy moslamalardan keng foydalaniladi, bu esa turli mashqlar yordamida zarba berish texnikasi va kuchini, qo'llarning tebranma harakatlari va boshqalarni takomillashtirishga imkon beradi.

Yuguruvchilar, velosipedchilar, suzuvchilar, eshkakchilarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish uchun tormoz qurilmalarining turli variantlari qo'llaniladi. Jang san'atining turli turlarida ta'sirchanlik va koordinatsiya qobiliyatini yaxshilash uchun eng kuchli sportchilar sezgirlikka va vaqt tanqisligi va kutilmagan vaziyatlarda eng munosib texnik-taktik harakatlarni tanlashga bo'lgan talablarni joylashtiradigan trenajyorlardan foydalanadilar. Shunday qilib, kurash uchun trenajyorlar - bu tuzilma bo'lib, uning asosiy elementlari avtomatik ravishda ochiladigan parda va vaqt ko'rsatkichlarini qayd qilish tizimi, texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish uchun video tizim tahlildir. Mashg'ulotlar davomida raqobatchilar bir-biridan yorug'lik o'tkazmaydigan parda bilan ajratib olinadi. Bir sportchi hujum harakatlarini, ikkinchisi - himoyani bajaradi. Himoya qiluvchi sportchi harakatlar faoliyatining ma'lum tarkibini nazarda tutuvchi ko'plab standart pozalardan birini oladi. Pardani avtomatik ravishda olib tashlangandan so'ng, hujum qiluvchi sportchi minimal vaqt ichida hujumni qabul qiladi. Texnikaning bajarilishi vaqti va amalga oshirilgan texnikaning harakat vazifasini optimal yechimiga muvofiqligi baholanadi (Novikov).

Beshinchi guruh turli qarshiliklarga ega bo'lgan original trenajyorlar qatorini o'z ichiga olishi, bo'g'imlarda kuch sifatleri va harakatchanlikning bir vaqtda namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratishi kerak. Trenajyorlarning tuzilmasi dastklar va eksentrik disklar, blokklar va yuklamalar to'plamlaridan foydalanishga asoslangan. Blok - turidagi qurilmalar va yuklamalarning majmui harakatning pastki qismidagi mushaklarning

majburiy cho'zilishi bilan ta'minlangan maksimal amplituda bilan harakatlarni bajarish, shuningdek, konsentrik va eksentrik ish sharoitida harakatlar qilish imkonini beradi.

Oltinchi guruh trenajyorlari - sun'iy iqlim va ob-havo sharoitlarini yaratib, sportchi organizmining moslashish reaksiyalarini rag'batlantiruvchi turli qurilmalardir. Amalda bosim kameralari keng tarqalib, havo bosimi va kislorodning parsial bosimini keng doirada tartibga solish imkonini beradi. Ayrim bosim kameralarining o'lchamlari ishni iloji boricha tabiiy sharoitga yaqinlashtiruvchi maxsus trenajyorlardan keng foydalanish imkonini beradi. Jumladan, Kinbaumdagi (Germaniya) bosim kamerasi yugurish yo'lakchalari, eshkak eshish basseyni va sport zali bilan jihozlangan. Kolorado-Springsdagi (AQSh) bosim kamerasi suzuvchilarni tayyorlash uchun gidrodinamik kanalga ega.

Hozirgi vaqtda ayrim mamlakatlarda sportchilar bir vaqtning o'zida tabiiy holatga yaqin sharoitlarda yashashi va mashq qilishi uchun ulkan mashg'ulot markazlari - bosim kameralarini yaratish bo'yicha loyihalar ishlab chiqilgan (yugurish yo'lakchasi, suzish havzasi). Bosim kameralaridan tashqari, gipoksik sharoitlarni yaratish uchun juda oddiy qurilmalar qo'llaniladi, sportchiga trenajerlarda statsionar sharoitlarda va sport amaliyotining tabiiy sharoitlarida ishlaganda nafas olish imkonini beruvchi maxsus niqoblar orqali gipoksik aralashmani beradi. Issiq va nam iqlim bilan tavsiflanadigan iqlimiy hududlarda mas'uliyatli musobaqalar o'tkazilishi munosabati bilan sport amaliyotida harorat va namlikni sun'iy tartibga soluvchi iqlim kameralari qo'llanila boshlandi. Maxsus tadqiqotlar va bir qator sportchilarni tayyorlash amaliyoti ko'rsatganidek, bunday kameralardan 10 dan 15 kungacha musobaqaga jo'nab ketish oldidan foydalanish sportchilarning issiqlik sharoitlariga moslashish jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi.

13.3.3. Sport tayyorgarligi tizimida tashxis va nazorat uskunalari

Mashg'ulot jarayonining eng muhim vazifalaridan biri mashg'ulot va musobaqa faoliyati davomida sportchi holatini boshqarishni obyektivlashtirishdir. Buning uchun eng qisqa vaqt oralig'ida ishchi

sportchi haqidagi ma'lumotlarni qayd qiluvchi va tahlil qiluvchi qurilma va tizimlardan foydalanish lozim. Sport amaliyotida sportchining aniq faoliyatining turli ko'rsatkichlarini real vaqtda, ya'ni jismoniy mashqlar davomida xarakterlovchi axborotlarni olish va tahlil qilish imkonini beruvchi qurilma va majmualardan keng foydalaniladi. Sportchilarni tayyorlash amaliyotiga sezilarli darajada dolzarb axborot vositalari ishlab chiqildi va joriy etildi. Ular orasida eng keng tarqalgani sportchilar harakatlarining vaqt, makon va dinamik xususiyatlarini boshqaruvchi tizimlardir. Bunga qisman ushbu xususiyatlar mashg'ulot jarayonida murabbiy tomonidan birinchi bo'lib hisobga olinganligi sabab bo'lmoqda.

Ikkinchi sabab, shubhasiz, harakatlarning makon-vaqt xususiyatlari nisbatan sodda va sportchi harakatlarining musobaqa tuzilishidan minimal og'ishlar bilan qayd etilishi mumkin.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida videoyozuv faol qo'llanilib, u sportchilarning maxsus faoliyati obrazini ro'yxatga olish va qayta-qayta ko'paytirish hamda bevosita mashg'ulot paytida bajariladigan harakatlarni tahlil qilish imkonini beradi. Video texnologiyasidan foydalanish asosida sportchilar harakatlarining turli biomexanik xususiyatlarini qayd etish va ularning miqdoriy tahlilini amalga oshirish imkonini beruvchi tizimlar yaratilgan.

Tadqiqot natijalari jadvallar, diagrammalar, chizmalar, uskunalar elementlarining ketma-ket tasvirlari, kombinatsiyalangan videoroliklar ko'rinishida taqdim etilishi mumkin.

Turli sport turlariga ixtisoslashgan sportchilarning musobaqa faoliyati tuzilmasini o'rganishning har tomonlama usullari yuqori sinf sportchilarini tayyorlash amaliyotiga keng joriy etildi. Misol tariqasida suzuvchilarning musobaqa faoliyatini baholash uchun videomagnitofon, monitor, elektron video soat, millisekundometr, videokameralar, ovozlar kommutatori va mikrofondan iborat uskunalar majmuini keltirish mumkin.

Tizim standart basseynida musobaqa faoliyatining barcha asosiy xususiyatlari (start va uning tarkibiy qismlari, burilish va uning tarkibiy qismlari, masofadan suzishning turli segmentlari, tugatish) bo'yicha asosiy ma'lumotlarni to'plashni ta'minlaydi; axborotni raqamli shaklga aylantirish, manba ma'lumotlarini kompyuterga kiritish va ularni qayta

ishlash imkonini beradi. Musobaqa faoliyati tuzilmasini o'rganishning o'xshash tizimlari eshkak eshish, velosport (trek) va boshqalarda muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Yengil atletikada, masalan, boshlang'ich reaksiya parametrlarini, bloklarga qilingan harakatlarni, alohida bo'limlarning yugurish vaqti va umuman masofani aniqlash uchun tizimlardan foydalaniladi. Bunday tizimlar, odatda, vaqt oralig'i o'lchagichi, tenzokolok, foto datchiklar, ro'yxatga oluvchi va raqamli bosma qurilmalaridan iborat.

Sportchining tayyorgarligini takomillashtirish, shuningdek, uning o'ziga xos faoliyatining turli xususiyatlari haqida tezkor ma'lumot olishni ham nazarda tutadi. Musobaqa yoki mashg'ulot paytida jismoniy ko'rsatkichlarni o'lchash uchun eng keng tarqalgan maydon vositalari - kuch, tezlashtirish va sport jihozlariga biriktirilgan ko'chishlarni o'lchash uchun sensorlar, shuningdek, tasvimi olish tizimlari (kino yoki video). Biomexanik, fiziologik va biokimyoviy tadqiqotlar uchun tashxis uskunolari bilan birlashtirilgan turli xil ergometrlardan foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlari haqida obyektiv ma'lumotni to'plashga yordam beradi. Hozirgi kunda jahondagi turli laboratoriyalarda yuguruvchilar, eshkakchilar, suzuvchilar, velosipedchilar va hokazolarning o'ziga xos faoliyatini modellashtirish imkonini beruvchi ko'plab ergometrlar ishlab chiqilgan va iloji boricha yaqin muddati sharoitida har tomonlama ko'rikdan o'tkazish.

Sport amaliyotida sportchilarning kuch sifatlarini baholash uchun turli xil dinamik qurilmalar va turli mashqlarni bajarishda ta'minlovchi reaksiyalarini ro'yxatga olish uchun tenzometrik qurilmalar keng tarqaldi. Masalan, og'ir atletikada avtomobil harakatlarini bajarishda ta'minlovchi reaksiyasini aniqlash uchun tenzometrik platformalardan foydalaniladi. Xuddi shunday platformalar yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashlar, suvga sakrash, gimnastika va boshqa sport turlari va musobaqa turlarida sportchining bahsli o'zaro ta'sirining biomexanik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun ham qo'llaniladi.

So'nggi yillarda haqiqiy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatida tadqiqotlar o'tkazish imkonini beruvchi ko'chma qurilmalar ishlab chiqildi. Yurak urish tezligi nazorati uchun miniatyura qurilmalar eng mashhur

bo'lgan. Ular sensor, hisoblash va uzatish qurilmasi va bilagiga taqiladigan monitordan iborat. Yuklamaning xarakteri va qabul qilinishi haqidagi eng muhim ma'lumotlar qonda laktat konsentratsiyasining ko'rsatkichlari bilan ta'minlanadi. So'nggi yillarda maydon sharoitlarida qonning mikro-namunalarini tahlil qilish imkonini beruvchi yuqori tezlikda ishlaydigan qurilmalar paydo bo'ldi. Ko'p yillar davomida mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitida aerob imkoniyatlarini o'rganish murakkab va noqulay bo'lib Duglas xaltalari yordamida amalga oshiriladi. So'nggi yillarda dunyodagi turli kompaniyalar nafas olish va qon aylanish tizimlarining funksional imkoniyatlarini, jismoniy mashqlar paytida sportchilarning energiya imkoniyatlarini o'rganish uchun yuqori aniqlikdagi uskunalar ishlab chiqarishni boshladilar.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida (ayniqsa, sport o'yinlari va jang san'atida) psixofiziologik toifaga oid va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan shoshilinch axborot moslamalaridan foydalaniladi. Odatda, bunday tizimlar sportchining reaksiya vaqtini ma'lum qo'zg'atuvchiga, harakat tezligiga, uning bajarilish samaradorligiga (gandbolda to'pni tashlash yoki qilichbozlikda nishonni mo'ljallash aniqligiga ko'ra) o'lchaydi. Bu sohada shoshilinch axborot tizimlarining rivojlanishi natijalaridan biri tennis, voleybol va boshqa sport o'yin turlarida "qurol" kabi turli xil o'quv qurilmalarini ko'rib chiqish, sportchiga sport anjomlari, sheriklar va raqiblar bilan o'zaro hamkorlik qilish uchun turli xil sharoitlar yaratish imkonini beradi.

So'nggi yillarda sportchilarning jamoaviy sport turlari bo'yicha harakatini kuzatish uchun avtomatlashtirilgan tizimlardan keng foydalaniladi. Sportchining o'yin faoliyati kompyuterga ulangan ikki maxsus moslashtirilgan telekameradan iborat qurilma yordamida kuzatib boriladi. Telekameralar o'yin maydonining bir tomonining qarama-qarshi chekkalarida joylashgan. O'yin vaqtida ular bir o'yinchini kuzatadilar. Ma'lumotlarni qayta ishlovchi kompyuter avtomatik ravishda o'yinchi harakatining traektoriyasini chizadi va harakat tezligini va uning tebranishini aniqlaydi (har biri 62,5ms).

Moddiy-texnik jihozlarga sport inshootlari, musobaqalar, mashg'ulotlar va sog'lomlashtirish uchun anjomlar va jihozlar kiradi. O'quv

mashg'ulotlarining unumdorligi ko'p jihatdan o'qitishning texnik vositalari: trenajyorlar, avtomatik boshqarish tizimlariga bog'liq. Ular sportchilarni tayyorlash davomida qo'llaniladi. Trenajyorlardan foydalanish o'quv mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va mashg'ulotlar jadalligini oshirish imkonini beradi.

13.4. Sportchilarni tayyorlash tizimida tibbiy ta'minot

37-jadval

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13.5. Sportchilarni tayyorlash tizimida ilmiy-metodik ta'minot

Sportning barcha turlarini idrok qilish g'oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o'rganishi shart. Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko'ra bilmay, mashqlar kuch tiklash jarayonini to'g'ri va ilmiy tarzda rejalashtirilmay turib sportni rivojlantirib bo'lmaydi.

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

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

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

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

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

Murabbiy, sportchining harakat a'zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga

oshiradi, mashg'ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

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

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

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

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

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

Mashg'ulot jarayonini jadallik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat;

1. Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;

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

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniyatlariga mos tushganini bildiruvchi alomatlar: uning yaxshi kayfiyatda bo'lishi, xamma narsadan xafasalasi pir bo'lishi, mashqdan ko'ngli sovishi mumkin. Yuklamalarni organizmining funksional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo'ladi: mashg'ulotlarni qiyosiy tahlil qilish, nazorat qilish, sportchining o'z-o'zini nazorat qilishi, shifokor nazorati aloxida ahamiyat kasb etadi. Asosiy ma'suliyat murabbiy va sportchining zimmasiga tushadi hamda o'zoro maqsadli va ijodiy izlanishlari asosida yuqori sport natijlariga erishish uchun zamin yaratiladi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Inventarizatsiyaning sport ko'rsatkichlarining o'sishiga ta'siri qanday?
2. Sport kiyimlari ishlashga qanday ta'sir qiladi?
3. Zamonaviy jihozlar va sport kiyimlarini ishlab chiqishda xavfsizlik talablari qanday aks ettirilgan?
4. Nima uchun sportda simulyatorlar kerak?
5. Ilmiy tadqiqot nima?
6. Analiz va sintezning farqi nimada?
7. So'rov usullarini nomlang.
8. Pedagogik tadqiqot usullari qanday?
9. Ilmiy ishda qo'llaniladigan testlar qanday talablarga javob berishi kerak?
10. Pedagogik eksperimentning qanday turlarini bilasiz?
11. Sport natijalarining o'sishiga jihozlarning ta'siri qanday?
12. Sport kiyimlari natijalarga qanday ta'sir qiladi?
13. Zamonaviy texnika va sport kiyimlarini ishlab chiqishda xavfsizlik talablari qanday aks ettirilgan?
14. Sportda trenajerlar nima uchun kerak?
15. Birinchi guruhga qaysi trenajyorlar kiradi?
16. Ikkinchi guruh trenajerlari qaysi tamoyil asosida ishlaydi?
17. Yorug'lik va ovoz yetakchilari nima uchun ishlatiladi?
18. Qaysi guruh trenajyorlari turli harakat sifatlarini rivojlantirish jarayonini texnik takomillashtirish bilan birlashtirish imkonini beradi?
19. Sport tayyorgarligida barokameralar nima uchun kerak?
20. Sport tayyorgarligida tashxis asbob-uskunalar qanday ahamiyatga ega?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Rahmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Salomov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati". Darslik. 2 jild. T.,-2015. 180 b.
8. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
10. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.
11. Xolmurodov L.Z. "Bolalar va o'smirlar sporti asoslari" O'quv qo'llanma. T.,-2020 y. 272 b.
12. Умаров Д.Х. «Теория и спорта». Учебник. Чирчик-2021 г. 220 с.

XIV BOB. SPORT MUSOBAQALARI TIZIMI VA SPORTDA MUSOBAQA FAOLIYATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Sportning musobaqa faoliyati sifatining o'ziga xos xususiyati unda musobaqa tamoyillari va aloqalarining alohida roli ta'kidlangan, shu tufayli musobaqa yoki raqobat sport hayotida Markaziy o'rin tutadi.

14.1 Olimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar

Olimpiya sport turlari bo'yicha sport musobaqalari sportchilarni samarali musobaqa faoliyati uchun tayyorlash, usullar va tayyorlashning butun tizimini belgilovchi markaziy element hisoblanadi. Musobaqalarsiz sportning o'zi mavjud bo'lishi mumkin emas, shuning uchun Olimpiya sport turlari ko'p jihatdan musobaqalarning faoliyat ko'rsatishi va rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bilim va faoliyat sohasi sifatida qaralishi mumkin.

Sport musobaqalari - bu dunyoda haqiqatan ham mavjud bo'lgan inson aloqalarining bir turi: kurash, g'alaba va mag'lubiyatlar, doimiy takomillashuv va eng yuqori natijalarga intilish, ijodiy, nufuzli va moddiy maqsadlarga erishishga qaratilgan. Musobaqalar mashg'ulotlarning tashkiliy va moddiy-texnik asoslari samaradorligi, Olimpiya sport turlari zaxirasini tanlash va o'qitish tizimi, murabbiylar malakasi va mutaxassislarni tayyorlash tizimining samaradorligi, sport fani darajasi va o'qitishning ilmiy, uslubiy va tibbiy ta'minoti tizimi samaradorligi va boshqalar musobaqalarda ochib beriladi. Sport musobaqalarida sportchi va jamoalarning imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish, ularning tayyorgarlik darajasini taqqoslash, eng yuqori natijalarga erishish, g'alabalar va rekordlar o'rnatish amalga oshiriladi.

Maxsus ilmiy adabiyotlarda ko'pincha sport musobaqalariga biologizatsiyalangan yondashuvni uchratish mumkin. Bunday yondashuv tarafdorlari musobaqalarni, avvalo, "tajovuzkorlikning o'ziga xos shakli", "urushqoq instinktni qondirish", "psixologik tanglikni kamaytirish", "chalqitish shakli" va hokazolarning bir ko'rinishi deb biladilar. Bunday holda, sport musobaqalarining mohiyati nafaqat sezilarli darajada qashshoqlashadi, balki butun Olimpiya sportlari ham chuqur ongli, instinktiv inson faoliyatiga asoslanadi (Ponomarev).

Musobaqalar o'z ishtirokchilari o'rtasida raqobatning mavjudligi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, raqobat nafaqat sportchilar va murabbiylar o'rtasida paydo bo'ladi. Bunga Milliy Olimpiya qo'mitalari va milliy federatsiyalar, sportchilar tayyorlash tizimi tashkilotchilari va jamoa rahbarlari, olimlar, shifokorlar, qo'llab-quvvatlash xizmatlari mutaxassislari, sport uskunalari va jihozlari, sport formasi, trenajyorlar, tashxis qurilmalar va boshqa sport vositalari yetkazib beruvchilar hamda muxlislarning musobaqaga bo'lgan munosabatlari kiradi.

Sportchilar o'rtasida raqobat quyidagicha belgilanadi:

- ✓ musobaqa natijalarining ob'yektiv xususiyatlariga ko'ra (zichligi va darajasi);
- ✓ musobaqa jarayoniga ko'ra (ularning darajasi, taxminan bir xil sinfdagi sportchilar soni);
- ✓ musobaqa shartlariga ko'ra (muxlislar soni, matbuot e'tiborlari va boshqalar),
- ✓ natija va musobaqa jarayonining subyektiv xususiyatlariga ko'ra (sportchilar, muxlislar, mutaxassislar fikri).

Shunday qilib, musobaqa aloqalari sport musobaqalari jarayonida munosabatlarning asosiy turi hisoblanadi.

Maqsadli ko'rsatmalarga ko'ra, ommaviy sport turlari musobaqalar bilan bog'liq bo'lib, unda musobaqa kurashi jarayoni maqsad sifatida namoyon bo'ladi. Olimpiya sport turlarida g'alaba, natija bilan bog'liq yoki ma'lum o'rinni egallaydigan maqsadli urg'u muhim ahamiyatga ega.

Ayniqsa, ommaviy axborot vositalari tomonidan qamrab olingan raqobatli musobaqalarning tomoshabopligi va jozibadorligini oshirishda muhim omil bo'lmoqda. Biroq, qarama-qarshiliklar shakli sifatida musobaqadan tashqari, musobaqa ishtirokchilarining maqsadli munosabatining qarama-qarshiligi sababli sportchilar va mutaxassislarni umumiy manfaatlar bilan birlashtirish – sportning obro'sini oshirish, ko'ngilochar va mashhurligini oshirish uchun shu bilan birga, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida tajriba almashish, sport fanlari sohasidagi yutuqlar, uskunalar va jihozlarni ishlab chiqish va rivojlantirish uchun sharoit yaratiladi.

Sport musobaqalari ijtimoiy hayot hodisasi sifatida har qanday inson faoliyatida amal qiladigan asosiy tamoyillarga (ish, o'qish, san'at va

boshqalarga): oshkoralik, natijalarni taqqoslash va tajribani amaliy takrorlash imkoniyatiga bo'ysunadi. Oshkoralik ko'p qirrali axborot, tomoshabinlarning mavjudligi bilan kafolatlanadi. Bu raqobatchilar xatti-harakati ustidan jamoatchilik nazorati uchun sharoit yaratadi, bu esa, tajriba almashish shakli bo'lib xizmat qiladi. Natijalarning taqqoslanishi musobaqa qoidalarining harakati, sport yutuqlarini ro'yxatdan o'tkazishning obyektiv usullari, barcha musobaqa ishtirokchilari uchun shart-sharoitlarning tengligi bilan ta'minlanadi. Musobaqalarda tajribaning amaliy takrorlanish imkoniyati ularning vaqti, qadriyati, taqvimning barqarorligi, tanlov va musobaqalarga qabul qilish qoidalarini bilan belgilanadi. Bu tamoyil nafaqat sport mahoratining yuqori darajada o'sishi va barqarorlashuvi uchun muhim, balki barcha musobaqa faoliyatini faollashtiradi.

Musobaqalarning ahamiyati organizmning funksional zaxiralaridan foydalanish, sportchining turli jihatlarini takomillashtirishda kuchli omil sifatida katta-texnik, taktik, psixologik, shuningdek, musobaqalar sportchini tayyorlashning eng samarali va almashtirib bo'lmaydigan vositalaridan biri hisoblanadi (Platonov, Suslov).

14.2 Sport musobaqalarining turlari

Sport musobaqalari maqsadi, vazifalari, tashkil etish shakllari, ishtirokchilar tarkibiga qarab, har xil turlarga bo'linadi. Xususan, Olimpiya sport turlari tizimida musobaqalar quyidagi mezonlarga ko'ra, farq qilishi mumkin:

- mohiyati bo'yicha (tayyorgarlik, saralash, asosiy);
- miqyos bo'yicha (tuman, shahar, mintaqaviy, kontinental, Olimpiya o'yinlari);
- hal qilish kerak bo'lgan vazifalar bo'yicha (nazorat, tasnifiy, saralash, ko'rgazmali);
- tashkilot xarakteri bo'yicha (ochiq, yopiq, milliy, chempionat, kubok va b.);
- zaohet shakli bo'yicha (shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy);
- ishtirokchilarning yosh toifasiga ko'ra (bolalar, o'smirlar, kattalar uchun, yoshi kattalar uchun);
- jinsi bo'yicha (ayollar yoki erkaklar);

- ishtirokchilarning tashkiliy kasbi bo'yicha (maktab o'quvchisi, talaba va b.) (Smolevskiy, Gaverdovskiy).

Katta rasmiy musobaqalar ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari, sportchilar va jamoalarni tayyorlash tizimi samaradorligini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar eng muhim musobaqalarda ishtirok etish uchun sportchilarni tanlash muammolarini hal qilishi va sportchilarning turli jihatlarini takomillashtirishning samarali vositasi bo'lishi mumkin.

Musobaqalarning tayyorgarlik, nazorat, jamlash (model), saralash va asosiy turlari mavjud.

Tayyorgarlik musobaqasi. Bu musobaqalarda asosiy vazifalar: sportchining musobaqa faoliyatini ratsional texnik va taktik takomillashtirish, organizmning turli funksional tizimlarini musobaqa yuklamalariga moslashtirish va boshqalar. Bu bilan sportchining tayyorgarlik darajasi oshadi, musobaqa tajribasi ortadi.

Nazorat musobaqalari. Bu sportchining tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Texnika va taktikani o'zlashtirish darajasi, jismoniy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi hamda musobaqa yuklamalariga ruhiy tayyorligini tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni qurilishini tuzatish imkonini beradi. Nazorat turli darajadagi maxsus tashkil etilgan va rasmiy musobaqalar bo'lishi mumkin.

Yetakchi (model) musobaqa. Bu musobaqalarning eng muhim vazifasi sportchini makrosikl, yillik, to'rt yillik asosiy musobaqalarga olib chiqish hisoblanadi. Sarhisob sportchining mashg'ulot tizimida maxsus tashkil etilgan musobaqalari hamda rasmiy taqvim musobaqalari bo'lishi mumkin. Ular bo'lajak asosiy musobaqalarning barchasi yoki bir qismi ishlab chiqiladi.

Terma jamoalar uchun sportchilarni tanlab olish va oliy darajadagi alohida/maxsus musobaqa ishtirokchilarini aniqlash uchun saralash musobaqalari o'tkaziladi. Bunday musobaqalarning o'ziga xos xususiyati tanlov shartlari hisoblanadi: ma'lum bir joyni (mamlakat) yutish yoki asosiy musobaqalarda bajarish imkonini beradigan nazorat me'yorini bajarish.

Rasmiy va maxsus tashkil etilgan musobaqalar ham saralash xususiyatiga ega bo'lishi mumkin.

Asosiy musobaqalar. Asosiy musobaqalar sportchi sportning takomillashgan ushbu bosqichida eng yuqori natija ko'rsatishi kerak bo'lgan musobaqalardir. Bu musobaqalarda sportchi mavjud texnik, taktik va funksional imkoniyatlarini to'la safarbar etishi, eng yuqori natijaga erishishga maksimal e'tibor qaratishi, eng yuqori darajadagi ruhiy salomatlikni namoyon etishi lozim. Katta murakkab musobaqalar – Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, eng yirik qit'a va mintaqaviy musobaqalar, shuningdek, Jahon universiada o'yinlari kabi *yirik kompleks musobaqalar* Olimpiya sportida Markaziy o'rinni egallashi tabiiy.

Eng ko'p startlar tayyorgarlik, nazorat va jamlash musobaqalariga to'g'ri keladi.

14.3 Musobaqa faoliyatining tartibi

Sport musobaqalari har bir sport turiga xos maxsus qoidalar bilan tartibga solinadi.

Musobaqa qoidalari quyidagicha aniqlanadi:

- ✓ ushbu sport turi bo'yicha musobaqalar tashkil etish;
- ✓ musobaqa turlari va ularni o'tkazish usullari;
- ✓ musobaqa joylari, inventar va uskunalar xususiyatlari;
- ✓ hakamlar jamoasi va uning vazifalari;
- ✓ hakamlar qoidalari; ishtirokchilarning xulq-atvori va harakatlari va boshqalar.

Musobaqa qoidalari, iloji bo'lsa, turli nuqtalarni aniqroq farqlash va ob'ektlashtirish, musobaqa natijasiga ta'sir qiluvchi tashqi omillar ehtimolini kamaytirish istagini aks ettiradi. Biroq, qoidalarning ko'p bandlarida ob'yektiv o'lchanadigan parametrlarni aks ettirishiga qaramay (o'yin davomiyligi, bellashuv, janglar, maydonga kirish vaqti, yondashuvlar, urinishlar, va h.), ko'p sonli ballar mavjud bo'lib, ularning amalga oshirilishi hakamlarning malakasi va yaxlitligiga bog'liq.

Natijani vaqt, masofa bilan aniqlash mumkin bo'lgan sport turlarida (suzish, yengil atletika, o'q otish va boshq.), musobaqa natijalariga hakamlarning subyektiv baholashlarining ta'siri kichik. Biroq, o'yin,

murakkab koordinatsion sport va jang san'atida hakamlarning subyektiv baholashi, qoidalariga qat'iy muvofiq qarorlar qabul qilishi, ularning qobiliyati, band joylarda obyektiv tarqatishi uchun juda muhim. Xalqaro sport federatsiyalari musobaqalar qoidalarini takomillashtirish, ularning natijalarini baholash tizimini xolisona tartibga solish, musobaqalarni tomoshabinlar va ommaviy axborot vositalari uchun yanada ko'rkam va qiziqarli qilishga intiladilar.

Aniq musobaqalarni o'tkazish, ularni huquqiy ro'yxatga olish shartlarini belgilovchi hujjat musobaqalar to'g'risidagi nizomdir. Mazkur musobaqa tashkilotchilari musobaqa to'g'risidagi Nizomni ishlab chiqishi va uni manfaatdor tashkilotlarga o'z vaqtida tarqatishi uchun mas'uldirlar.

Nizomda quyidagilar belgilanadi:

- musobaqa nomi (klassifikatsionli, boshlang'ich va b.);
- musobaqa maqsad va vazifalari (o'quv-mashg'ulot ishlarni nazorat qilish, yakuniy xulosalar, tajriba almashish va b.);
- ishtirok uchun ruxsatnoma (yoshi, tajribasi, qaysi mamlakatdan ekanligi, HOK, sport jamiyati va b.);
- musobaqa xarakteri (shaxsiy, jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy);
- musobaqaning o'tish vaqti va joyi;
- musobaqaning dastur va taqvim kunlari;
- o'tkazish shartlari, natijalarni baholash va chiqarish usullari;
- ruxsat berilgan ishtirokchilarning soni;
- g'oliblarni aniqlash tartibi;
- ishtirokchilarning forma va jihozlari/inventar;
- g'oliblarni taqdirlash;
- ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari (moliyaviy qo'llab-quvvatlash majburiyati);
- musobaqaga qabul qilish uchun ishtirokchilarning zarur bo'lgan hujjatlari;
- musobaqada ishtirok etish uchun rasmiy talabnomaning shakli va uni taqdim etish muddatlari va boshqalar.

Musobaqalar to'g'risidagi Nizom sportni ma'lum darajada rivojlantirishni tartibga soluvchi muhim omil hisoblanadi. Masalan, faqat

yuqori malakali sportchilarga musobaqalarda ishtirok etish imkonini berish, shubhasiz, musobaqa ishtirokchilar sonining kamayishiga sabab bo'ladi, bu esa, kelajakda eng yuqori mahoratga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Musobaqalarda qatnashuvchilar sonini malaka, yosh va jins bo'yicha kengaytirish sport rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: ishtirokchilar doirasini kengaytirish va ularning demografik xilma-xilligi; kerakli murabbiy kadrlar sonini va ularning yoshi va malaka ixtisoslashuvini oshirish (bolalar, o'smirlar, balog'atga yetganlar, yangi ishtirokchilar va yuqori toifalari sportchilar); sport moddiy-texnik bazasini rivojlantirish va boshqalar.

14.4. Musobaqalarni o'tkazish usullari

Olimpiya sport turlarida musobaqalarni o'tkazishning turli uslublaridan foydalaniladi. Usulni tanlash sport turi va shu shakldagi musobaqalarni o'tkazish an'analarga bog'liq; musobaqa maqsadlari; ishtirokchilar soni va joyi; hakamlar hay'atining imkoniyatlari; musobaqalarni o'tkazish uchun ajratilgan vaqt va boshqalar.

Ko'pgina sport turlarida musobaqalarni o'tkazishning eng ko'p tarqalgan usullari: aylanma, saralash-aylanma, aralash va to'g'ridan-to'g'ri barta'raf etish usuli hisoblanadi.

Aylanma usul. Musobaqalarni shu tarzda o'tkazishda musobaqaning barcha ishtirokchilari (sportchi yoki jamoa) o'z navbatida, barcha ishtirokchilar bilan uchrashadi. Sportchi (jamo'a) egallagan tartib o'rini aniqlashda uchrashuvlar natijalari (g'alaba, yo'qotishlar, durang, ochkolar bo'yicha baholangan) hisobga olinadi. Eng yuqori o'rin ko'p ball to'plagan sportchi (jamo'a)ga beriladi. Musobaqalarni aylanma usulda o'tkazishda ikki va undan ortiq ishtirokchi (jamo'a) bir xil miqdorda ball to'playdigan holatlarda kuzatiladi. Bunday hollarda ustunlik musobaqa reglamentida tartibga solingan shartlarga muvofiq sportchi yoki jamoaga beriladi.

U yoki bu sportchi (jamo'a)ning teng ball to'plagan ustunligini belgilovchi shartlar bo'lishi mumkin:

- ushbu ishtirokchilarning alohida uchrashuvda sportchi (jamo'a)ning g'alabasi;
- ushbu sportchi (jamo'a) uchun g'alabalar sonidagi ustunlik;

– amaliy va qabul qilingan ineksiyalar (qilichbozlik), urilgan va o'tkazib yuborilgan zarbalar (gol) (futbol), qo'lga kiritilgan va yo'qotilgan ochkolar (basketbol, kurash) va hokazolarning eng yaxshi nisbati.

Musobaqa reglamentida agar bir necha ishtirokchi teng ochkoga ega bo'lsa, ular o'rtasida egallangan joyni aniqlash uchun qo'shimcha uchrashuvlar o'tkazilishi mumkin.

Saralash-aylanma usuli. Musobaqalarni shu tarzda o'tkazishda ishtirokchilar (jamoalar) avval dastlabki guruhlariga bo'linadi, bunda har bir sportchi (jamoalar) ushbu guruhning barcha raqiblari bilan uchrashadi. So'ngra guruhda eng yaxshi o'rinlarni egallagan sportchilar (ko'pchilik sport turlari bo'yicha 1-3 o'rinlarda, lekin ushbu dastlabki guruh qatnashchilarining 50% dan ko'p bo'lmagan) musobaqaning keyingi bosqichiga o'tadilar. Bu ishtirokchilar yana tanlov g'olibi aniqlanadigan yakuniy uchrashuv (bosqich)gacha navbatdagi tanlov uchun o'zaro yakkama-yakka olishuvlar o'tkazadigan guruhlariga bo'linadi. Yetarlicha ko'p sonli ishtirokchi sportchilar (jamoalar) bilan "saralash-aylanma" usulbi ishtirokchilarga ma'lum bir musobaqa tajribasini (aylanma usulida o'tkazilgan turlarda) egallash imkonini beradi. Shu bilan birga, ma'lum darajada eng kuchli sportchilar (jamoalar) xolisona aniqlanadi.

Aralash usul. Barcha sportchilar (jamoalar) ilgari bir turda – aylanma tarzda o'tkazilgan bir yoki uch turda ishtirok etadilar. So'ngra dastlabki musobaqalar g'oliblari qur'a tashlash yo'li bilan bir-birlari bilan bevosita bartaraf etish usulida uchrashadilar. Yakuniy ishtirokchilar (finalchilar) soni, shuningdek, dastlabki musobaqalar g'oliblari soni musobaqa reglamenti bilan belgilanadi. Yakuniy uchrashuvlari tur - aylanma tarzida o'tkaziladi. Aralash uslubning variantlari mavjud bo'lib, saralash-aylanma uslubida o'tkazilgan turlardan so'ng yakuniy uchrashuvlari to'g'ridan-to'g'ri bartaraf etish usulida o'tkaziladi. Taxminan ushbu tizimga ko'ra, AQSh va Yevropaning ko'plab mamlakatlarida mashhur bo'lgan sport o'yinlari bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, ular bir qator pley-off o'yinlari (biriktirish) - ko'p bosqichli musobaqalar tizimi hisoblanadi. Birinchi bosqichda jamoalar o'z ligalarida yoki guruhlarida musobaqalar o'tkazadilar, ikkinchi bosqichda - birinchi bosqichning eng yaxshi jamoalari (musobaqa reglamenti har bir guruh, ligada o'z sonini aniqlaydi) ikki turda

yoki undan ortiq tur - aylanma musobaqalarini o'tkazadilar. So'ngra uchinchi bosqichda har bir seriyadan so'ng bartaraf etilgan bir qator pley-off chorak o'yinlari o'tkaziladi (masalan, 1-o'rinni egallagan jamoa oxirgi o'rinni egallagan jamoa bilan o'ynaydi va h.). Odatda, raqiblar ikki yoki hatto to'rt marta uchrashadilar. Ushbu seriyadan so'ng juftliklar o'rtasida yarim final uchrashuvlari (yoki bir qator o'yinlar) o'tkaziladi va unda birinchi o'rin uchun o'ynaydigan ikki jamoa aniqlanadi. Qolgan jamoalar ham shunday o'ynaydilar. Ushbu tizimning mashhurligi va uning so'nggi yillarda tarqalishi, asosan, musobaqalarni iloji boricha ajoyib va qiziqarli, kutilmagan natijalar bilan va shuning uchun tijorat maqsadlarida (televizor, lotereyalar, tanlovlar va boshqalar) jozibador qilish istagi bilan bog'liq. Aralash usulda o'tkazilgan musobaqalarda g'oliblarni aniqlashning xolisligi ko'p jihatdan qur'a xarakteriga bog'liq. Eng ob'yektiv - sportchilar (jamoalar)ning avvalgi musobaqa natijalari bilan belgilanadigan sport malakalariga muvofiq dastlabki guruhlariga tarqalishidir.

To'g'ridan-to'g'ri chiqib ketish usuli. Shu tarzda o'tkaziladigan musobaqalarda o'yinni yo'qotgan ishtirokchi (jamoalar) keyingi musobaqalardan chetlatiladi. Biroq, yutqazgan sportchilar o'rtasidagi tasallili o'yinlar ularning g'oliblarini keyingi musobaqalarda ishtirokini davom ettirishga imkon beradi. Shuningdek, sportchi keyingi musobaqalarda birinchi mag'lubiyatdan keyin emas, balki ikkitadan so'ng chiqarib yuborilishi ham mumkin. Musobaqalarni bevosita chiqib ketish uslubi yordamida o'tkazishda sportchilar (jamoalar) ning qur'a tashlashi musobaqa natijasiga katta ta'sir ko'rsatadi, bu esa yakkama-yakka kurashda (bellashuv) eng kuchli va kuchsizlarni keltirib chiqarishi mumkin. Musobaqalarni bu tarzda ob'ektlashtirishning muhim nuqtasi ishtirokchilarning tarqalishi bo'lib, g'oliblarni aniqlashning xolisligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Musobaqalarni o'tkazish usullaridan qat'iy nazar, ular ikki asosiy bosqichdan iborat bo'lishi mumkin: dastlabki va yakuniy. Tabiiyki, ishtirokchilar soniga qarab, dastlabki va yakuniy musobaqalar o'rtasida oraliq bosqichlar bo'lishi mumkin: 1/8, 1/4, 1/2 yakuniy final. Yengil va og'ir atletika, suzish va boshqa sport dissiplinalarida ikki bosqichdan iborat musobaqalar o'tkazilishi mumkin: malaka va asosiy. Saralash bosqichida

sportchilar asosiy bosqichda ishtirok etish uchun tanlab olinadi. Shu bilan birga, malaka standarti belgilanadi. Uni yakunlagan sportchilarga g'oliblar aniqlanadigan asosiy musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat beriladi.

Sport musobaqalari shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa bo'lishi mumkin. Yakka tartibdagi musobaqalarda barcha ishtirokchi sportchilar, g'olib va sovrindorlarning o'rinbosarlari aniqlanadi. Yakka tartibdagi va jamoaviy bellashuvlarda ishtirokchilarning shaxsiy o'rinlaridan tashqari, ishtirokchi jamoalarning egallagan o'rinlari ham aniqlanadi. Individual va jamoaviy musobaqalarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, barcha ishtirokchilar, shu jumladan, shu jamoa sportchilari bir-birlari bilan bellashadilar. Jamoaviy bellashuvlarda faqat jamoalar egallagan o'rinlar aniqlanadi. Individual va jamoaviy musobaqalardan farqli o'laroq, jamoaviy bellashuvlarda bir jamoa ishtirokchilari faqat boshqa jamoalar sportchilari bilan bellashadilar. Sport o'yinlarida (futbol, basketbol, voleybol va boshqalar), shuningdek, eshkak eshishda (yakka qayiqlardan tashqari) faqat jamoaviy musobaqalar amalda o'tkaziladi. Boshqa sport turlarida individual, individual-jamoa va jamoaviy musobaqalar o'tkazilishi mumkin.

14.5. Musobaqada natijani aniqlash

Turli sport turlarini musobaqa natijasini aniqlash usuliga ko'ra to'rt guruhga ajratish mumkin:

1. Obyektiv o'lchanadigan natijalarga ega bo'lgan turlari.
 2. Natija ko'rsatilgan musobaqa dasturini bajarish uchun beriladigan shartli birliklar (ball, ochko) bilan belgilanadigan turlar.
 3. Sport natijasining o'zgaruvchan vaziyatlarida bajariladigan amallar uchun shartli birliklarda (ballarda) yakuniy ta'sir yoki ustunlik bilan aniqlanadigan turlari.
 4. Kompleks sport turlari (Keller, Platonov).
- Birinchi guruhga sport natijasi vaqt, masofa, snaryadlar massasi, aniqligi bilan o'lchanadigan sport turlari kiradi. Bu guruhga quyidagilar kiradi:

* nisbatan doimiy musobaqa sharoitiga ega bo'lgan sport turlari, yengil va og'ir atletika, suzish, velosport (trek), o'q otish sport turlari va boshqalar. Sanab o'tilgan sport turlari bo'yicha musobaqalar standart sport arenalarda

(stadionlar, basseynlar, zallar, otish oraliqlari va boshqalar) nisbatan tashqi sharoitida o'tkaziladi;

- beqaror musobaqa sharoiti bo'lgan sport turlari: chang'i, yelkan, velosport (shosse) va boshqalar. Bu sport turlarida musobaqalarning o'ziga xos xususiyati - musobaqa faoliyati, binobarin, sportchilarning tayyorgarligi uchun o'ziga xos talablarni qo'yuvchi yo'l-yo'riqlar va sharoitlar profilining o'zgaruvchanligidir. Bu sport guruhida sportchilarning musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi shundaki, sportchi ilgari o'z natijalarining obyektiv darajasini va bo'lajak musobaqalar natijalarini biladi. Tabiiyki, natijalar darajasini bilish (hatto taxminiy) ularni yanada aniq rejalashtirish, musobaqa kurashi jarayonida musobaqa harakati taktikasini tanlash imkonini beradi.

Ikkinchi guruhga sport natijasi hakamlar tomonidan ijro etiladigan sport mashqlarining aniqligi, murakkabligi va go'zalligi tashqi taassurot asosida shartli birliklarda subyektiv ravishda belgilanadigan sport turlari kiradi. Bu guruhga quyidagilar kiradi:

- sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, sinxron suzish va boshqalar;

- konkida figurali uchish. Figurali uchishda yakuniy natija mashq bajarishni ballarda baholash bilan ham, sportchining ma'lum turdagi musobaqalarda sportchining umumiy taassurotlari asosida hakamlar tomonidan taqdirlangan joylarning yig'indisi bilan ham aniqlanadi.

Uchinchi guruh quyidagi uchta kichik guruh bilan ifodalanadi:

- sport natijasi musobaqa qoidalarida belgilangan vaqt davomida erishilgan yakuniy samara bilan aniqlanadigan sport, butunlay ishlatilishi (toliqishi) kerak (futbol, xokkey, basketbol, qo'l to'pi va boshqalar);

- qoidalar (kurash, boks, qilichbozlik) bilan cheklangan musobaqa qarshi kurash (duel) vaqtiga qaramay, ikki variantda jadal g'alabaga erishishni tezlashtirish mumkin bo'lgan sport:

- 1) aniq daromad keltiradigan harakatni bajarish: boksda nokaut, jangda "sof" g'alaba;

- 2) qoidalar (qilichbozlik)da nazarda tutilgan muddat tugashidan oldin ma'lum miqdordagi ochkolarni qo'lga kiritishda g'alabaga erishish;

- g'oliblik belgilangan yakuniy (final) samara bilan belgilanadigan sport turlari, lekin musobaqalar ularni o'tkazish vaqti bilan cheklanib qolmaydi (tennis, stol tennisi, voleybol va b.).

To'rtinchi guruh murakkab sport turlari - zamonaviy beshkurash, o'n kurash yengil atletikasi va boshqalarni birlashtiradi. Ushbu sport turlarida musobaqa faoliyatining o'ziga xosligi ushbu majmuaga kiritilgan alohida sport dissiplinalarining yakuniy sport natijasiga kompensator va imtiyozli ta'sir ko'rsatish imkoniyatidir. Ushbu sport turlarida musobaqa faoliyati muayyan sport dissiplinasining xususiyatlarini, shuningdek, majmuaning o'ziga xosligi, muayyan sport mashqlaridagi individual afzalliklar va hokazolardan kelib chiqadigan ijobiy va salbiy omillarni hisobga olishni talab qiladi.

14.6. Musobaqa shartlarining sportchi musobaqa faoliyatiga ta'siri

Sportchilarning musobaqa faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsata oladigan omillar majmui 13-rasmda ko'rsatilgan.

SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIGA TA'SIR QILUVCHI SHAROITLAR	musobaqa o'tkazish joyining xususiyatlari
	muxlislarning xulq-atvori
	musobaqa o'tkazish joyining jihozlanishi
	musobaqa o'tkazish joyining geografik joylashuvi
	hakamlarning xususiyatlari
	murabbiyning xulq-atvori

13-rasm. Musobaqa faoliyatiga ta'sir etuvchi omillar.

Musobaqa o'tkaziladigan joy xususiyatlari. Sportning nufuzi ortib, sportchilarning keskin raqobati tufayli musobaqalarning o'tkazilish joyi tobora kengayib bormoqda. O'yin sport turlari - futbol, basketbol, qo'l to'pi, xokkey, voleybolda taktik vazifalarni belgilashda "o'z" va "birovning" maydonining omili eng muhimlaridan biriga aylanadi. Futbolda ayrim musobaqalar ikki turda o'tkazilganda, agar urilgan ochkolar teng bo'lsa, g'olib boshqa birovning maydonida urilgan gollar soni ko'pligi bilan

aniqlanadi (raqib maydonidagi bitta gol bu holda ikki holatga sanaladi). Tabiiyki, bu holat musobaqa faoliyati strategiyasini tanlashga, muayyan o'yinning umumiy taktik rejası va hokazolarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlari boshqa sport turlari uchun ham tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu ko'p sabablarga ko'ra, quyida muhokama qilinadi.

Muxlislarning xulqi. Muxlislar o'z xatti-harakatlari bilan musobaqa-ni muayyan psixologik mexanizmini yaratadilar. Muxlislarning reaksiyasi (hatto axloqiy me'yorlar doirasida) sportchining holatiga ta'sir qiladi, chunki bu bilan musobaqaning ijobiy yoki salbiy hissiy fonlari yaratiladi.

Musobaqa o'tkaziladigan joyning jihoz va inventarlari. Musobaqa taktikasi va startga bevosita tayyorgarlik xususiyatlarini tanlashda qoplamaning sifatini (sun'iy, yog'och, tabiiy va h.k.) hisobga olish kerak; tadbir vaqti (ertalab, tushdan keyin, kechqurun); musobaqa jadvali (odatiy, g'ayrioddiy); yoritish xarakteri (tabiiy, sun'iy, uning joylashuvi), inventarizatsiya, asbob-uskunalar sifati (zamonaviy, eskirgan, tanish, notanish) va yordamchi binolar (qulay, noqulay); sport bazasining sportchilarning yashash joyidan uzoqligi; dam olish joylari va sog'lomlashtirish sharoitlarining mavjudligi va sifati va boshqalar. Amaliyotning aniq ko'rsatishicha, aksariyat Olimpiya sport turlarida natijalarning o'sishi iste'dodli sportchilarni tanlab olishdan kam bo'lmagan yangi sport anjomlari va jihozlarni joriy etish va ularni tayyorlash tizimini ratsionalizatsiyalash bilan bog'liq. Yangi sport anjomlari va jihozlari musobaqa faoliyatining tuzilishini, sport texnika va taktikasini, sportchilarni tayyorlash tizimini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin. Buning eng yorqin tasdig'ini velosport, sport gimnastikasi, yengil atletikaning ayrim turlari (uzun tayoq bilan sakrash, nayzani (kope)ni uloqtirish) kabi sport turlarida ko'rishimiz mumkin.

Geografik va iqlim shartlari. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishda iqlim-geografik xususiyatlar hisobga olinishi lozim. Masalan, o'rta tog'lar-dagi musobaqalarda kislorodning yetishmasligi (gipoksiya) sportchi orga-nizmiga ta'sirini majburiy hisobga olishni talab qiladi. Sportchilarning issiqlik va yuqori namlik sharoitlariga moslashishi zarurligiga jiddiy e'tibor qaratish kerak. Vaqt farqlari sportchilarning jismoniy harakat va vegetativ

funksiyalarining belgilangan kundalik ritmiga ta'sir qiladi, bu ham tayyor-garlik jarayonida, ham bevosita musobaqa davomida hisobga olinishi kerak. Individual (alohida) musobaqalar qiyinchiliklar majmuasi bilan bog'liq. Masalan, Atlantadagi 1996-yilgi Olimpiya o'yinlarida Yevropa mamlakatlari sportchilari nafaqat vaqtinchalik moslashish muammosiga, balki issiqlik va yuqori namlik sharoitiga moslashish zaruratiga ham duch kelganlar.

Hakamlik xususiyatlari. Musobaqa tashkilotchilari musobaqalarni malakali va xolisona hakamlar bilan ta'minlashlari kerak. Biroq, har qanday boshqa inson faoliyati kabi musobaqaning hakamlik faoliyati muayyan subyektivlikni o'z ichiga oladi. Tabiiyki, hakamlarning malakasi har xil, lekin ba'zan musobaqalarda aniq, ataylab subyektiv hakamlik qilish faktlari mavjud. Bu, ayniqsa, sportga bo'lgan munosabatda siyosiy, mafkuraviy yoki tijoriy mulohazalardan kelib chiqadigan hakamlar tomonidan xalqaro musobaqalarga hakamlik qilishiga to'g'ri keladi. Agar metrik o'lchov natija bilan sportda hakamlik qilishning subyektivligi muammosi kamroq bo'lsa, unda natija hakamlar tomonidan shartli birliklarda va yakuniy samarada baholanadigan sportda, nafaqat alohida boshlang'ich natijani, balki barcha musobaqalarni ham aniqlashi mumkin. Sport o'yinlari, jang san'ati, murakkab koordinatsion harakatli sport turlari bo'yicha sportchilar va jamoalarni chiqishga tayyorlovchi mutaxassislar nazarida hakam muammosi doimiy ravishda kengayib bormoqda. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, ko'pgina sport turlarida (sport va badiiy gimnastika, suvga sakrash, sinxron suzish va b.) musobaqa qoidalarida mashqlarni o'yin-kulgi bilan bajarilishi, sportchining badiiyligi, qo'llaniladigan texnika va elementlarning o'ziga xosligi, bajarishning to'yinganligi va intensivligi, mashqlarning murakkabligi va ketma-ketligi va g'oliblarni aniqlash uchun muhim bo'lgan boshqalar kabi ko'rsatkichlarni aniq farqlovchi mezonlar mavjud emas. Bu faqat sportchining musobaqa faoliyati uchun yetarli rejani yaratish uchun hakamlar hay'ati tarkibini, alohida hakamlarning baholash tajribasi va uslubini, musobaqa ko'rsatkichlarini baholashning subyektiv imkoniyatlari va boshqalarni hisobga olish kerakligini tasdiqlaydi.

Murabbiylarning xulqi. Murabbiylar xulq-atvorining ma'lum (musobaqa qoidalari bilan qisman aniqlangan) me'yorlariga qaramasdan, musobaqa intensivligi ularning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa

ishtirokchisi-sportchining harakatlariga nisbatan murabbiylarning musobaqa sharoitidagi xatti-harakatlarini osonlashtiruvchi, aralashuvchi va befarq deb tasniflash mumkin. Ekstremal musobaqa sharoitida o'z murabbiyining xulq-atvori xususiyatini bilgan malakali sportchi musobaqa jarayonida murabbiyning ehtimoliy aralashuvlarini hisobga olishi va shunga mos ravishda musobaqa faoliyati rejasini tuzishni nazarda tutishi kerak. Murabbiylar hissiyotlarga berilmasdan, sportchilarning musobaqa harakatlari o'zgartirishi uchun turli ta'sir variantlarini oldindan rejalashtirishlari kerak, chunki bu noto'g'ri qarorlar, mojaroli vaziyatlar, kurashning samarali texnik va taktik sxemasini buzilishiga olib kelishi mumkin.

14.7. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar

Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar nafaqat tayyorgarlik darajasini kuzatish vositasi, g'olibni aniqlash usuli, balki mashqlanganlik va sport mahoratini takomillashtirishning muhim vositasi hamdir. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik va haqiqiy raqobat kurashining xususiyatlari sportchi tanasining mavjud funksional salohiyatini safarbar qilishning kuchli usuli bo'lib, uning moslashuvchan reaksiyalarini rag'batlantiradi, musobaqa faoliyatining qiyin sharoitlariga psixologik qarshilik ko'rsatadi, samarali texnik va taktik yechimlarni ishlab chiqadi, shuning uchun mutaxassislar musobaqalardan mashg'ulotlarning eng muhim shakllaridan biri sifatida qo'llashlari tabiiydir. Bu, ayniqsa, yuqori sinf sportchilarini individual imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida tayyorlash jarayonida yaqqol namoyon bo'ladi (Harre, Bomp).

Musobaqaning o'zmi va joyi uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga qarab, sezilarli darajada farq qiladi. Odatda, tayyorgarlik va nazorat musobaqalari dastlabki bosqichlarda rejalashtiriladi. Ularning asosiy maqsadi o'tgan mashg'ulot bosqichining samaradorligini nazorat qilish, raqobat kurashi bo'yicha tajriba orttirish, mashg'ulot jarayonining hissiy to'yinganligini oshirishdan iborat. Sportchilarning malakasi oshgan sari musobaqalar soni ko'payadi, yetakchi, saralash va asosiy musobaqalar amaliyotiga joriy etiladi.

Zamonaviy musobaqa amaliyotida uchta metodik yondashuvni ajratib ko'rsatish mumkin. Ulardan birinchisi sportchilarning iloji boricha tez-tez

start olishga intilishlari bilan bog'liq bo'lib, musobaqalarning har birida yuqori sport natijalariga erishadi. Ikkinchi yondashuv past intensiv musobaqa amaliyotini o'z ichiga oladi, sportchilarning barcha diqqat-e'tibori esa mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishga qaratiladi. Uchinchi yondashuvda musobaqa faoliyati keng, lekin qat'iy tabaqalash-tirilgan bo'lishi kerak: tayyorgarlik va nazorat musobaqalaridan faqat tayyorgarlik vositasi sifatida foydalanish mumkin. Ularda yuqori natijalarga erishish vazifasi qo'yilmagan - butun ta'lim tizimi saralash va, ayniqsa, asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish zaruriyatini jamlaydi.

Birinchi yondashuvning afzalligi shundaki, uni qo'llash sportchilarga musobaqalardan tayyorgarlik ko'rish va mashg'ulot jarayoni samaradorligini kuzatish vositasi va usuli sifatida keng foydalanish imkonini beradi. Sportchilar musobaqa sharoitiga moslashib, ancha barqaror natijalar ko'rsata oladilar, musobaqaga uzoq vaqt yuqori darajada tayyorlikni saqlab qoladilar. Biroq, turli musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish uchun doimiy intilish natijani barqarorlashtirsa-da, haddan tashqari asab-ruhiy va jismoniy kuch bilan bog'liq, texnik tayyorgarlikning yomonlashuvi va, qoida tariqasida, asosiy musobaqalarda sport natijalarini pasayishiga olib keladi.

Ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ikkinchi yondashuv ham o'zining kamchiliklariga ega. Birinchidan, cheklangan musobaqa amaliyoti sportchi tanasini moslashuvchan reaksiyalarning yanada rivojlanishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri sifatida mahrum qiladi (Platonov, Vaysexovskiy). Ikkinchidan, musobaqa tajribasining yetarli emasligi ko'pincha asosiy musobaqalardagi texnik-taktik va funksional salohiyatni to'la ro'yobga chiqarishga imkon bermaydi. Buning sababi bunday tayyorgarlik bilan musobaqalar ko'plab kutilmagan hodisalarni yashiradi va kutilmagan hodisalar bilan uchrashuv, birinchi navbatda, inson tanasida bezovtalik reaksiyasi bo'lib, kelgusi faoliyatni hissiy jihatdan tasvirlaydi. Musobaqa vaziyati rivojlanishining oldindan aytib berilmasligi, organizmning uni hal etishga tayyor emasligi, zo'riqish reaksiyasiga sabab bo'lishi musobaqaning salbiy natijalariga olib kelishi mumkin (Mathesius).

Uchinchi yondashuv eng samarali hisoblanadi, chunki u afzalliklardan foydalanish va ayni paytda birinchi ikki kamchiliklarini bartaraf etishga

imkon beradi. Shu bilan birga, asosiy musobaqalar sharoitida tayyorgarlik, nazorat va jamlash musobaqalarida texnik-taktik mahorat, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni amalga oshirish uchun sportchining faolligini ta'minlash, bu optimal musobaqa faoliyati talablariga muvofiq tayyorgarlikning turli jihatlarini integrativ namoyon etishga yordam beradi.

Yil davomida musobaqalarni rejalashtirishda mashg'ulot tizimida sportchilarni tayyorlash va musobaqa faoliyati birligini hisobga olish zarur. Jumladan, musobaqa yuklamalari mashg'ulot yuklamalari dinamikasi bilan uyg'unlashib, ular bilan bir butunlikni tashkil etishi lozim. Mashg'ulot siklining har bir bosqich musobaqalari sportchini **tegishli** davming muayyan bosqichida tayyorlash vazifalari bilan muvofiqlashtirilishi lozim. Sportchining mashg'ulotning turli bosqichlarida musobaqalarda ishtirok etish maqsadlari uning qo'yilgan vazifalarini hal etishga tayyorligi va qobiliyati darajasiga mos kelishi kerak. Yillik siklning barcha musobaqalari yilning asosiy musobaqalari vaqti bilan sportchining funksional, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarining cho'qqisiga erishish vazifasiga bo'ysunishi kerak.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak sportni o'ziga xos xususiyatini musobaqa va musobaqalarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Inson madaniyatining rivojlanishida turli qarama-qarshiliklar, musobaqalar, o'yinlar birlamchi hisoblanadi; faqat keyinchalik ularning ishtirokiga tayyorgarlik elementlari, usullari va shakllari paydo bo'lib, amaliyotda mustahkamlana boshlaydi (V.A.Demin, 1974). Sport musobaqasi aksincha, balki mashg'ulotlarga sabab bo'lgan sabab vazifasini bajaradi. Shunday qilib, sport sohasi musobaqa atrofida shakllangan ixtisoslashtirilgan ijtimoiy tashkil etilgan tizimdir (S.V.Bryankin, 1983). Har qanday musobaqaning tarkibiy qismlari: 1) –sportchilar-raqiblar; 2) musobaqa yo'nalishi; 3) hakamlik faoliyati; 4) musobaqa faoliyatini ta'minlash vosita va xizmatlari; 5) muxlislar va tomoshabinlar; 6) musobaqa ishtirokchilari joylarining ierarxiyasi.

Musobaqa yakunlariga ko'ra sportchining erishgan natijalari musobaqagacha bo'lgan davrdagi quyidagi jarayonlarni baholash imkonini beradi:

- sportchining sport turini texnik va taktik tomondan nechog'lik egallaganligini ma'lum ko'rsatkichlarini;
- sportchi organizmining morfologik va funksional mukammillikka erishganligini;

- musobaqagacha o'tkazilgan mashg'ulotlarning oqilona tuzilmalaridan foydalanib to'g'ri tashkil qilinganligini;

- mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilayotgan usul va vositalarning shug'ullanuvchilarning yoshga hosligi va to'g'ri tanlanganligiga;

- murabbiyning mahorati, tajribasi va tayyorgarlik darajasini.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Sport musobaqalari deganda nima nazarda tutiladi?
2. Maksimal mumkin bo'lgan yutuqlarga e'tibor qaratish tamoyili nima?
3. Sportchilar o'rtasidagi raqobat darajasini baholash uchun qanday mezonlardan foydalaniladi?
4. Musobaqalar qaysi mezonlarga ko'ra turlarga bo'linadi?
5. Musobaqaning qanday turlarini bilasiz?
6. Tayyorgarlik va nazorat musobaqalarining farqi nimada?
7. Musobaqa qoidalari nimani belgilaydi?
8. Musobaqa Nizomida nimalar belgilab berilgan?
9. Musobaqalarni o'tkazishning qanday usullarini bilasiz?
10. Musobaqa natijasiga qanday omillar sezilarli ta'sir ko'rsatadi?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

XV BOB. SPORTDA ISHLATILADIGAN DOPING VA UNGA QARSHI KURASH

Zamonaviy sportning eng muhim muammolaridan biri sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashdir. Hozirgi kunda bu muammoni faqat mashg'ulot usullarini takomillashtirish, yuklamalarning hajmi va jadalligini oshirish yo'li bilan hal etib bo'lmaydi. Ularning yanada ko'payishi sportchilarning salomatligiga, funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, ortiqcha tayyorgarlikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun tiklanish masalalari mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tiklanish organizm holatining asl fiziologik holatiga yoki dastlabki gomeostazga qaytishi tushuniladi. Zamonaviy sport turlarida o'zining katta yuklamalari va qisqa dam olish davrlari bilan to'liq tiklanish, binobarin, sport natijalarining tez o'sishi tiklanish vositalar majmuasidan foydalanmasdan buning ilojisi yo'q.

Tiklanish va ish faoliyatini takomillashtirish vositalarini uch guruhga ajratish mumkin:

1. Pedagogik.
2. Tibbiy-biologik.
3. Psixologik.

15.1. Tiklanishning pedagogik vositasi

Organizmning tiklanishiga faol dam olish sharoitida asab va qon tomir mexanizmlarining ta'siri sabab bo'ladi. Shuning uchun ham sportchilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida rejim va yuklamalarni to'g'ri birlashtirish va dam olishni belgilovchi pedagogik vositalar asosiy hisoblanadi. Ularga quyidagilar xosdir:

- mashg'ulot jarayonini sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga mos ravishda to'g'ri rejalashtirish;
- umumiy va maxsus vositalarni to'g'ri birlashtirish;
- mashg'ulot va musobaqa mikro va makrosikllarini optimal tuzilishi;
- dam olish va ish faoliyatini aniq tashkil qilish;
- charchoqni bartaraf etish vositalari yordamida alohida mashg'ulotni to'g'ri tuzish (to'laqonli individual chigal yozdi mashqi, og'irliklarni tanlash, trenajyorlarda mashqlar, faol dam olish va bo'shashish uchun mashqlar, ijobiy hissiy fon yaratish);

– alohida mashqlar va mashg'ulotlar o'rtasidagi dam olish oraliqlarining o'zgarishi;

– sportchilar ish faoliyatini tiklashni jadallashtirish maqsadida maxsus jismoniy mashqlarni ishlab chiqish;

– harakat ko'nikmalarini takomillashtirish;

– taktik harakatlarga o'rgatish.

Tiklanishning aniq vositalari oldingi yuklamaning xususiyati va kuchli darajasiga qarab tanlanadi.

Shuningdek, pedagogik tiklanish vositalariga faol dam olishning turli shakllaridan foydalanish, yashash joyida, tabiatda mashg'ulotlar o'tkazish, bir ish turidan ikkinchisiga o'tishning turli turlari va boshqalar kiradi.

15.2. Tiklanishning psixologik vositalari

Sport bilan shug'ullanish sportchi organizmiga kuchli ta'sir ko'rsatib, zo'riqishli vaziyatlarni yaratadi. Musobaqada ruhiy darajasi barqaror bo'lgan, optimal natijalarga erishish uchun safarbar eta oladigan sportchi g'olib chiqadi. O'tmishda bu munosabat insonga genetik jihatdan xos yoki hayotning boshida olingan deb hisoblangan. Hozirgi kunda sportchilar va murabbiylar sport psixologiyasidan psixologik tayyorgarlik sifati va samaradorligini oshirish uchun foydalanishlari mumkin.

Sport psixologiyasi sportchilarga musobaqalar paytida zo'riqishni yengishga, optimal ishlash uchun tayyorgarlik holatini to'g'rilashga, stressni yengillashtirishga va musobaqalarda chiqishlar va jamoaviy sayyohat vaqtida qiyinchiliklarni bartaraf etishga yordam beradi. Psixologik ta'sirlar yordamida asab-ruhiy zo'riqish darajasini kamaytirish, ruhiy tushkunlik holatini yengillashtirish, sarflangan asab energiyasini tezroq tiklash va shu bilan organizmning boshqa a'zo va tizimlarida tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga sezilarli ta'sir ko'rsatish mumkin.

Ushbu maqsadlar uchun sportchilar bilan psixoterapiya, psixoprofilaktika va psixogigiena o'tkaziladi.

Psixoterapiya quyidagilarni o'z ichiga oladi: dam olish, mushaklarning bo'shashi, maxsus nafas olish mashqlari.

Psixoprofilaktikaga psixoregulyatsiya mashqlari kiradi (individual va jamoa).

Psixogigiena quyidagilarni o'z ichiga oladi: turli bo'sh vaqt, qulay yashash sharoitlari, salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish.

Quyidagi oddiy harakatlar sportchiga stress bilan kurashishga yordam beradi:

- barcha keraksiz savollarni chetga surib, e'tiborni asosiy maqsadga qaratish;

- mushak bo'shashi va sekin, nazoratli nafas, jumladan, dam olish texnikasi o'rganish;

- vaziyatni ruhiy modelashtirish;

- musobaqaoldi davrga bog'liq ishlar ro'yxatini ishlab chiqish: ovqatlanish va parhezga rioya qilish, poyafzal, forma, chigal yozdi mashqi vaqti va boshqalarni tekshirish.

Sportchining psixologik holatini baholash test natijalari asosida amalga oshiriladi. Zamonaviy psixologik vositalar orasida ruhiy o'z-o'zini tartibga solishni ajratish ko'rsatish mumkin - sportchining so'z va tegishli ruhiy tasvirlar yordamida o'ziga ta'sirni ikki yo'nalishda: o'z-o'zini ishlantirish va musiqa va rangli musiqaning ta'siri. Ushbu vositalar doim individual hisoblanadi.

Psixologik mashg'ulot yaxlit mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerak.

15.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari

Tibbiy-biologik vositalar organizmning yuklamalarga qarshiligini oshirishga, umumiy va mahalliy charchoqning o'tkir shakllarini tezroq olib tashlashga, energiya resurslarini samarali to'ldirishga, moslashish jarayonlarini tezlashtirishga, o'ziga xos va o'ziga xos bo'lmagan stress ta'siriga chidamlilik qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Tibbiy-biologik vositalar guruhida quyidagilarni ajratish mumkin:

- 1) gigiyenik vositalar,

- 2) jismoniy vositalar,

- 3) ovqatlanish,

- 4) farmakologik vositalar.

Gigiyenik vositalar. Tayyorgarlik ko'rish va musobaqalarda ishtirok etish jarayonini rejalashtirishda eng muhim gigiyenik omillar hisobga olinishi

kerak, ular sportchilarning faoliyati, mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlarining borishiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mashg'ulotlarning davomiyligi va tashkiliy shakllari uchun iqlim, geografik va ob-havo sharoitlariga, sport inshootlarining holatiga mos keladigan sport kiyimlari, chigal yozdi mashqining tarkibi, foydalaniladigan mashg'ulot jihozlari va boshqalarni ta'minlash zarur.

O'quv-mashg'ulotlari, dam olish bilan musobaqalar, ovqatlanish, ish va o'qish bilan birgalikda ratsional va barqaror kundalik tartibiga rioya qilish juda muhimdir. Kundalik turmushning barqarorligi sportchi turmush tarzini organizm hayotiy faoliyatining shakllangan maromi bilan organik bog'lanishga imkon beradi, bu esa samaradorlik va samarali tiklanish reaksiyalarining yuqori darajasini ta'minlaydi.

Sportchining samarali tiklanishi uchun to'liq uyqu juda muhimdir. Uyquning buzilishi (sekin uyquga ketish, bezovta uyqu, uyqusizlik) sportchining ish faoliyatini sezilarli darajada kamaytirishi, mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayonlarining borishini sekinlashtirishi mumkin. Uyquning buzilishini oldini olish uchun ayniqsa, kuchli tayyorgarlik va musobaqalar davrida muhim bo'lgan kundalik tartibga qat'iy rioya qilish, uyg'onish va yotishning barqaror vaqtiga alohida e'tibor berish, kechki ovqat paytida qabul qilinadigan oziq-ovqat tarkibi, yotishdan oldin turli xil tinchlantiruvchi vositalarini qabul qilish – sayr, tinchlantiruvchi suv muolajalari, tinchlantiruvchi, psixoregulyatsion ta'sirga ega musiqa va boshqalar.

Mashg'ulotlar va musobaqalar joylarining holati sportchilarning faoliyatiga, tiklanish jarayonlarining borishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yengil atletika maydonlarining sintetik qoplamalari, elastik gimnastika gilamlari, o'yin zallarining sintetik maydonlari tayanch-harakat apparatidagi yuklamani kamaytiradi, charchoqning rivojlanishini susaytiradi, mashg'ulotlar va musobaqalar davomida tiklanishni ta'minlaydi, jarohatlar ehtimolini kamaytiradi. Mashg'ulot joylarini yaxshi yoritish, sport inshootlari, anjomlar va jihozlarning devor va pollarini to'g'ri bo'yalishi ham yaxshi dam olishga xizmat qiladi (Jillo, Ganyushkin, Yermakov, 1994).

Jismoniy vositalar. Turli xil massaj turlari jismoniy vositalar majmuasidan eng keng tarqalgan va mashhur tiklanish vositasi hisoblanadi. Massajning foydalanish turi va usuliga qarab, mahalliy yoki umumiy ta'sirga ega bo'lishi, metabolik jarayonlarning kechishini rag'batlantirishi, qon aylanishi va nafas olish faoliyatini faollashtirishi, asab tizimiga rag'batlantiruvchi yoki tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Quruq havo va bug'li hammomlarning ta'siri suv bug'lari bilan to'yingan quruq yoki issiq havoning organizmga ta'siri hisoblanadi. Bug'li hammomlardan foydalanish organizmning termoregulyatsion funksiyasini rag'batlantiradi, yurak-qon tomir, nafas olish va ajratib chiqarish tizimlari faoliyatini faollashtiradi, periferik qon aylanishining yaxshilanishiga, teri o'tkazuvchanligining oshishiga olib keladi. Bularning barchasi kuchli mashg'ulot dasturlari, mikrosikllar, musobaqalardan so'ng tiklanish jarayonlarini faollashtiradi.

Sportchi organizmiga muayyan ta'sir ko'rsatadigan elektr muolajalari muayyan mushak faoliyatidan keyin tiklovchi reaksiyalarni rag'batlantirishda muhim omil bo'lishi mumkin, shuningdek, mashg'ulot yoki musobaqa mashqlaridan oldin funksional tizimlarni tanlab faollashtirishga olib keladi. Masalan, yuqori chastotali toklardan foydalanishga asoslangan usullar (darsonvalizatsiya, diatermiya, induktotermiya va boshqalar) markaziy asab tizimining qo'zg'alishini kamaytirishga yordam beradi, ta'sirlangan to'qimalarga qon berishni faollashtiradi.

Charchagan mushaklardagi tiklangan reaksiyalarni faollashtirish mu-shaklarning elektr rag'batlari, interferension tokiga ta'siri orqali ta'minlanadi.

Aeroionizatsiya - manfiy qutbli aeroionlar soni ortgan holda havoning nafas olishi - markaziy asab tizimining funksional holatini yaxshilaydi, to'qimaning nafas olishi, metabolizmini kuchaytiradi, qonning fizik-kimyoviy xossalarni yaxshilaydi, antigipoksik ta'sir ko'rsatadi va hokazo.

Alohida tartib ta'siri (elektroforez - dorivor moddalarni teri orqali inson organizmiga to'g'ridan-to'g'ri joriy etish) tufayli qo'llaniladigan farmakologik dori turli, tiklovchi reaksiyalarni rag'batlantirish, harakat yo'nalishida juda turli ta'sir ko'rsatishi mumkin (Dubrovskiy, 1991).

Gidro muolajalar guruhida tashkillashtirilgan bug'li hammomlar (gaz, dengiz tuzi bilan, natriy xlorid, vodorod sulfid va boshqalar) tiklash

vositalari sifatida eng katta samaradorlikka ega. Turli bug'li hammomlardan foydalanish umumiy (to'qimalarning qon ta'minotini rag'batlantirish, ulardan oraliq modda almashinuv mahsulotlarini olib tashlash va hokazo) va o'ziga xos ta'sirga ega.

Yorug'lik nurlanishi sport amaliyotida ma'lum dasturni topadi. Infraqizil nurlarning ta'siri issiqlik ta'siriga asoslangan. Ular chuqurlikka kirib, ular chuqur joylashgan to'qimalarni isitib, qon aylanish jarayonlarini rag'batlantiradi, to'qimalarning oziqlanishini yaxshilaydi va parchalanish mahsulotlarini yo'q qiladi. Ultrabinafsha nurlarning samaradorligi asosan kimyoviy ta'sirga bog'liq. Mo'tadil ultrabinafsha nurlanish qon aylanish va nafas olish tizimlari faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, to'qimalarning kisloroddan foydalanishiga yordam beradi, fermentlarni faollashtiradi va shu bilan tiklanish jarayonlarining borishi uchun qulay fon yaratadi (Volkov, Jillo, 1994).

Gaz aralashmalarining nafas olishi (giperoksiya) kislorod miqdori ortishi bilan tiklanish jarayonlarining borishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Organizmdan oraliq modda almashinuvi mahsulotlar bartaraf tezroq sodir bo'ladi, qon aylanish va nafas olish tizimlari faoliyati yanada faol tiklanadi (Uilmor, Kostill, 2001).

Ovqatlanish – ish faoliyati qobiliyatini tiklash va takomillashtirishning asosiy omili. Ovqatlanishning asosiy ahamiyati energiya sarfini tiklash va to'qimalarni tuzish uchun energiya va plastik materiallarni yetkazib berishdir. Energiya almashinuvi tufayli morfologik tuzilmalarning barqarorligi, ularning o'z-o'zini yangilash va o'z-o'zini ta'mirlash qobiliyati hamda biologik tizimlarning yuqori darajada funksional tashkil etilishi saqlab qolinadi. Sportchining kunlik ratsionining kaloriya tarkibi mashg'ulotning xarakteriga, yuklamaning miqdoriga va sport turiga bog'liq. Ratsionning sifatli foydasi asosiy oziq moddalar - oqsillar, yog'lar, uglevodlarning to'g'ri nisbatiga bog'liq (14%, 30%, 56% mosligi).

Farmakologik vositalar. Hozirgi kunda ilmiy asoslangan va to'liq miqyosli mashg'ulot jarayonini va yetarli farmakologik yordamisiz samarali musobaqa davrini o'tkazish istiqbolsiz ko'rinadi.

Sportchilarni farmakologik ta'minlashning asosiy maqsadi quyidagi vazifalarni har tomonlama hal etishdir:

- doimiy jismoniy faoliyatini oshirish va og'ir yuklamadan keyin yetarlicha tiklanish uchun optimal moslashtirishni ta'minlash;

- sportchining ruhiy-emotsional sohasini mashg'ulot va musobaqa jarayonini eng to'liq amalga oshirish uchun zarur bo'lgan darajada barqarorlashtirishni ta'minlash;

- gumoral va to'qima immuniteti darajasini saqlash va yaxshilash.

Hozirgi bosqichda quyidagi dori-darmon guruhlari tayyorgarlik-musobaqa jarayonini farmakologik ta'minlash uchun to'g'ri foydalaniladigan dori-darmonlarga taalluqli bo'lishi kerak:

1. Metabolik jarayonlarni barqarorlashtirishga qaratilgan dori vositalari (karnitin, inozie-F, neoton, aktovegin, solkoseril, panangin, kaliy orotat va boshqalar).

2. O'simlik va hayvonlarning adaptogenlari kelib chiqishi.

3. Nootroplar va psixoenergizatorlar (gamalon, nootropil, natriya oksibutirat, pikamilon, asefen, semaks va boshq.).

4. Antioksidantlar va antigipoksantlar (sitoxrom-S, tokoferol, sitomak, glyutamin kislotasi, folievoy i askorbinka kislotasi va boshq.).

5. Immunomodulyatorlar va immunokorrektorlar (timalin, taktivin, timoptin va boshq.).

6. Hepatoprotektorlar va harakat mexanizmiga yaqin bo'lgan dori vositalari (essensial, karsil, legalon, flamin, vitogepat va boshq.)

7. Vitaminlar, mineral moddalar.

Har yili taklif etilgan tiklovchi farmakologik vositalar ro'yxati kengaytirilgan. Xususan, har bir sportchiga qat'iy individual yondashuvga asoslangan sport shifokori muayyan vositani buyurishning mosligi, uni ishlatish vaqti va sxemalari va boshqalar haqida qaror qabul qilishi mumkin.

15.4. Sportda taqiqlangan dori vositalari

Hozirgi kunda doping muammosi sportdan ajralmaydi. Zamonaviy jamiyatda ko'plab insonlar nafaqat patologiya bilan bog'liq muammolari, balki hozirgi davrga xos bo'lgan stressli vaziyatni hal qilish uchun doimo dori vositalariga murojaat qilinadi. Shu tariqa sportchilar sport ish faoliyatini yaxshilash, asab tarangligini yengillashtirish, charchoqni yengish maqsadida doping dori vositalarga kelishadi. Shu bilan birga, ular nafaqat

sog'liq muammolariga, balki ma'naviy-axloqiy muammolarga ham duch keladilar, chunki ular sportchilar va odamlarning axloqiy qadriyatlariga o'z his-tuyg'ulari va g'oyalarini butunlay yo'qotadilar.

Bunday muammolarga duch kelgan va sport va jamiyatning o'zaro bog'liqligidan xabardor bo'lgan Xalqaro sport federatsiyalari milliy sport tashkilotlari bilan birgalikda xalqaro Olimpiya qo'mitasi (XOQ) sportchilar tomonidan doping vositalarini qo'llashga chek qo'yishga harakat qilmoqda. XOQ tibbiyot Komiteti bu kurashda muhim rol o'ynaydi.

Avvalo, yuqorida sanab o'tilgan tashkilotlar mashg'ulot va musobaqa vazifalarini o'z zimmlariga oldilar: ular sportchilar, shifokorlar, murabbiylar e'tiboriga doping dori vositalarini suiiste'mol qilish bilan sportchilar sog'lig'iga tahdid soluvchi xavf darajasini yetkazishga, shuningdek, sport etikasi va fiziologiyasi tamoyillariga qanday zidligini ko'rsatishga harakat qiladilar. Bu kurashning muhim jihatlaridan biri sport musobaqalarida doimiy doping nazoratini tashkil etish va o'tkazishdir.

Doping - bu sog'lom odamlar tomonidan organizmga begona bo'lgan har qanday shaklda yoki fiziologik moddalar tomonidan normal va g'ayritabiiy usullardan ortiq miqdorda, sun'iy ravishda va nohaqlik bilan musobaqa natijalarni yaxshilash maqsadida qo'llaniladi. Hozirgi kunda turli miqdordagi shakl va modifikatsiyalardan foydalanish taqiqlangan 10 mingdan ortiq doping dori vositalari mavjud. Har yili bu ro'yxatlar yangi vositalar bilan to'ldirilib, buning uchun alohida moddalarni tahlil qilish usullarini ishlab chiqish va olingan ma'lumotlarni ma'lum bir doping guruhining umumiy skrining tizimiga o'tkazish zarur.

XOQ tibbiyot komissiyasi tomonidan quyidagi taqiqlangan moddalar va usullar sinflari tashkil etildi:

Taqiqlangan vositalar sinfi.

1. A. SNS rag'batantiruvchi vositalari; A sinfining taqiqlangan vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi: amifenazol, amfetamin, amfetaminil, benzfetamin, aminiptin, kofein, katin, xlorfentermin, xlorprenalin, kokain, dimetilamfetamin, efedrin, etafedrin, etamivan, etilamfetamin, mefenoreks, fenkamfamin, fetermin, fenproporeks, meskarb, metilfenidat, morazon, niketamid, pemolin, fenmetrazin, fenilpropanolamin, pipradrol, prolantan, propileksedrin, pirovaleron, geptaminol, psevdofedrin strixnin va boshqa. bog'liq birikmalar;

1. B giyohvandlik moddalar; B sinfidagi taqiqlangan vositalar quyidagilarni o'z ichiga oladi: alfaprodin, anileridin, buprenorfin, diamorfin, dekstromoramın, dipipanon, etozeptazin, heroin, levorfanol, metadon, morfin, nalbufin, pentazotsin, petidin, trimeperidin va boshqalar bilan bog'liq birikmalar;

2. V anabolik moddalar; Bu guruh vositalariga quyidagilar mansub: bolasteron, boldenon, klostebol, degidrottestosteron, metilttestosteron, nandrolon, oksandrolon, oksimesteron, oksimetolon, stanozolol, testosteron, gestrinon, metandienon va boshqalar bog'liq birikmalar.

3. G peptid gormonlari, mimetiklar va o'xshashlari, kortikosteroidlar; Bu sinfining taqiqlangan vositalari quyidagilar: xorionik gonadotropin (NSQ), o'sish gormoni (somatotropin, NQN), kortikotropin (AKTG), eritropoetin (ERO), insulin (faqat endokrinologning yozma retsepti bo'yicha insulinga bog'liq diabetni davolash holatlarida ruxsat beriladi).

Taqiqlangan uslublar.

1. A qon dopingi; Qon dopingi – bu butun qon yoki qon mahsulotlaridan foydalanish hisoblanadi (jumladan, plazma), sun'iy kislorod sensorlar boshlanishidan biroz oldin.

2. B farmakologik, kimyoviy va jismoniy manipulyatsiyalar; Farmakologik, kimyoviy va jismoniy manipulyatsiyalar – bu doping nazorati uchun taqdim etilgan siydik namunalarning yaxlitligi va ishonchliligini o'zgartiradigan moddalar yoki usullardan, masalan, diuretiklardan foydalanish. Jismoniy manipulyatsiya kateterlaridan foydalanish, siydik namunalarini almashtirish, masalan, probenesid, bromantan yordamida buyrak ajralishini bostirish kiradi. Barcha hollarda sportchi taqiqlangan vosita va usullardan foydalanish uchun to'liq javobgardir: belgilangan moddalar va usullardan foydalanilganligi yoki ulardan foydalanishga urinish bo'lishi kifoya.

Ma'lum cheklarlarga ega bo'lgan moddalar sinflari.

3.A spirtli ichimliklar; Xalqaro sport federatsiyalari bilan kelishuvga ko'ra, spirtli ichimliklar testlari o'tkazilishi mumkin. Natijalar qonda 0,5 mm yoki undan yuqori spirtli konsentratsiyada jazo choralarini keltirib chiqarishi mumkin.

3.B. marixuana; Xalqaro sport federatsiyalari bilan kelishuvga ko'ra, marixuana, gashishni aniqlash uchun testlar o'tkazish mumkin.

Organizmdagi bu moddalarni sifatli aniqlash bilan sportchilarga nisbatan tegishli sanksiyalar olinishi mumkin.

3.V. mahalliy anestetiklar; Ushbu anestetiklar ayrimlarining faqat mahalliy yoki ichki bo'g'imlardagi in'eksiyalariga ruxsat beriladi. Quyidagi anesteziyalarning ichki tomirlar in'eksiyalari taqiqlanadi: anestezin, novokain, dikain, sovkain, lidokain, trimekain va boshqalar, bog'liq birikmalar. Qanday bo'lsin, tibbiy komissiyaning ruxsatnomasini (yozma ravishda) tanlov davrida ishlatish kerak.

3.G. kortikosteroidlar; Kortikosteroidlarni mahalliy foydalanishdan (dermatologiya, oftalmologiya) tashqari, ammo to'g'ri ichakka emas, nafas olish va bo'g'im ichiga in'eksiyalardan tashqari qo'llash taqiqlanadi. Bu guruh vositalariga quyidagilar mansub: kortizon, gidrokortizon, prednizolon, prednizol, metilprednizolon, deksametazon, triamsinolon, triamsinolon asetonid, sinaflan, beklazon va boshqalar. Sportchiga kortikosteroidlarni buyurishga qaror qilgan jamoa shifokorlari tegishli hujjatlarni taqdim etgan holda yozma ravishda tibbiy komissiyadan rasmiy ruxsat olishlari kerak.

3.D. beta-blokatorlar. Xalqaro sport federatsiyasining qoidasiga muvofiq betablokatorlar testi ayrim sport turlarida o'tkaziladi – o'q otish, zamonaviy besh kurash, trampolindan sakrash va boshqalar.

Taqiqlangan dori vositalarining taqdim etilgan ro'yxati to'liq emas. Ko'p vositalar bu ro'yxatda keltirilmagan, shuningdek, taqiqlanadi, chunki ular atamalariga bog'liq "va boshqa bog'liq birikmalar". Shuni ham ta'kidlash kerakki, ko'plab Xalqaro sport federatsiyalari taqiqlangan dori vositalarining o'z ro'yxatlariga ega.

Dopingga qarshi kurashning chora-tadbirlari faol amalga oshirilishiga qaramasdan, ko'plab muammolar hal etilmay qolmoqda. Sanksiyalar ko'pincha qimmat sud ishlariga olib keladi. Dopingning yangi turlari va yangi usullari paydo bo'lishda davom etmoqda va ularni aniqlash uchun laboratoriya usullari mutlaq ishonch bilan takomillashtirilishi kerak. Akkreditatsiya qilingan laboratoriyalarning yo'qligi va ularni akkreditatsiya qilishning qat'iy tartiblari, shuningdek, yuqori analitik xarajatlar ko'plab mamlakatlarning imkoniyatlarini cheklaydi.

Umuman olganda zamonaviy sportning eng muhim muammolaridan biri sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashdir. Hozirgi kunda bu

muammoni faqat mashg'ulot usullarini takomillashtirish, yuklamalarning hajmi va jadalligini oshirish yo'li bilan hal etib bo'lmaydi. Ularning yanada ko'payishi sportchilarning salomatligiga, funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, ortiqcha mashg'ulotga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida tiklanish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tiklanish va ish faoliyatini takomillashtirish vositalari uch guruhga ajratiladi: 1. Pedagogik. 2. Tibbiy-biologik. 3. Psixologik.

Doping muammosi zamonaviy sport turlarida eng zo'rlaridan biri hisoblanadi. Sportchilar tomonidan dopingdan foydalanish nafaqat o'z salomatligiga zarar yetkazadi, balki sportning g'oyaviy asoslariga ham putur yetkazadi.

Mustaqil nazorat uchun savollar:

1. Qayta tiklash deganda nima tushunasiz?
2. Nima uchun sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish muhim?
3. Tiklanishning qanday turlarini bilasiz?
4. Tiklanish vositalari qanday guruhlarga bo'linadi?
5. Tiklanishning qanday vositalari pedagogik hisoblanadi?
6. Sportda psixologik tiklanish vositalari nima uchun kerak?
7. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalarini ayting.
8. Mashg'ulotlar metodikasida kamchilik va xatolardan kelib chiqadigan jarohatlarning asosiy profilaktik tadbirlari nimalardan iborat.
9. Dopingga aniqlik kiriting.
10. Sportda taqiqlangan moddalar va usullar sinflarini ayting.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOB-SAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021. --
3. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону.Феникс – 2008.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
5. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
6. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.
7. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
9. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.:MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

Atamalar lug'ati (glossariy)

Adekvat (lot. *adaequatus* – tenglashgan, mos, aynan bir, o'xshash) – bilish nazariyasida narsa va hodisalarning xossalari va aloqalarini ularning ob'yektiv mazmuniga to'g'ri keladigan, aniq va mos qilib olish. Inson ongi ob'yektiv borliqni ijtimoiy amaliyot asosida adekvat aks ettira boradi

Aspekt – (lotincha *aspectus* „ko'rinish, ko'rinish; ko'rinish, nuqtai nazar“) ko'rib chiqilayotgan ob'yektning tomonlaridan biri, uning ma'lum nuqtai nazardan ko'rinishi.

Aylana metodi – bu ishning tashkiliy-metodik shakli hisoblanib, kuch, tezkorlik, chidamlilik va ayniqsa, ularning majmuaviy shakllari – kuch chidamliligi, tezkor chidamlilik, tezkor kuchlarni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar majmuasining oqimli va ketma-ket bajarilishini ko'zda tutadi. ushbu metod turli mushak guruhlariga uzluksiz va interval mashg'ulotlar tipida ta'sir qiladigan mashqlarni izchil bajarishni ko'zda tutadi.

Bilim – kishilarning tabiat va jamiyat hodisalari haqida hosil qilgan ma'lumotlari; voqelikning inson tafakkurida aks etishi.

Chidamlilik – bu, insonning mushak faoliyati jarayonida, jismoniy charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Diqqat – sezgi organlari yoki ongni ob'ektda, obrazda yoki hayolda jamlay olish qobiliyati.

Egiluvchanlik – bu, insonning harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir.

Ekstrapolyasiya – (lotin. *extra*-tashqi, haddan tashqari + *polire* – silliq qilmoq, qayta ishlash) – 1) ilmiy tadqiqot usuli bo'lib, bo'layotgan hodisani bir qismini kuzatish asosida xulosa chiqariladi; 2) harakatlanayotgan ob'ektni boshlang'ich yoki tayyorlov harakatlari bo'yicha harakatlanuvchi ob'ektning makon va vaqtdagi o'rni boshorat qilish; 3) harakatlarning variatsion texnikasining mavjud hajmi asosida tayyorgarlik mashqlarisiz yangi harakat faoliyatini bajarish; 4) „voqelikni oldindan ko'rish“ asosida kelajakni intuitiv boshorat qilish (P.K. Anoxin). **Ekstrapolyasiya** – bu, yangi harakatlarni oldin o'zlashtirilgan tajriba asosida o'rganishning psixofiziologik mexanizmidir.

Ekstravert, ekstravert shaxs, dilkash inson (o'z qiziqishlari va kechirmalarida tashqi dunyo ob'yektlariga e'tiborini qaratadigan, boshqa odamlar bilan osonlikcha muloqot o'rnatadigan inson; bunaqa psixologik tabiatga ega psixologik shaxs tipi).

Funksional tayyorgarlik - bu jismoniy, texnik, taktik va aqliy tayyorgarlikning turli vositalari, usullaridan foydalangan holda sportchi tanasining individual biologik zaxiralarini boshqarishning tizimli, ko'p omilli jarayoni.

Gandikap usuli - kuchsizni kuchli bilan o'ynaganda yuta olishiga imkon berish, buning uchun kuchsizga imkon beriladi.

Geteroxronlik-bir xil yoshdagi odamlarda ruxiy jarayonlarning turlicha (xar-xil vaqt va muddat) namayon bo'lishidir.

Gipoteza (yun. *hypothesis* - taxmin, faraz qilish) - hodisa yoki qonuniyatning sababi haqida amaliy tajriba (eksperiment) bilan tasdiqlanmagan ehtimolli taxmin.

Gomeostaz - (qadimgi yunoncha "bir xil, o'xshash" + stis "tik turgan; harakatsizlik" so'zidan olingan) - bu o'z-o'zini tartibga solish, ochiq tizimning o'z-o'zini tartibga solish qobiliyati, bu ochiq tizimning o'z reaksiyasini muvofiqlashtirilgan dinamikasi orqali vaziyatni saqlab turish qobiliyati. Tizimning o'zini ko'paytirish, yo'qolgan muvozanatni tiklash, tashqi muhitning qarshiligini engish istagi.

Grossmeyster - shaxmat va shashka ustalariga beriladigan eng oliy unvon va shu unvonga ega bo'lgan shaxmatchi yoki shashkachi.

Harakat - deb, inson harakat faoliyatining natijasi, tananing yoki tana a'zolarining tashqi jismlar yoki bir-biriga nisbatan siljishiga aytiladi.

Harakat ko'nikmasi - bu, harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish tafakkurning faol ishtiroki asosida amalga oshiriladi.

Harakat malakasi - bu, harakatni shunday o'zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish avtomatlashgan tarzda amalga oshiriladi.

Harakat strukturasi - harakatning yagona bir butun harakat sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy boglanishidir.

Harakat sur'ati - harakat siklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt ogirligi ichidagi harakat mikdori

Havaskorlik sporti - sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan qismi;

Ideomotor (yunoncha - *idea* - g'oya + *motor* - harakatga keltiruvchi) - muskullarning hayolan bajargan harakatga bilinar - bilinmas mikroharakatlari.

Ideomotor mashq qilish - harakat amallarini hayolan, tasavvurda bajarish.

Intuitsiya (lot. *intueri* - diqqat bilan qarash, sinchkovlik bilan qarash) - oldingi tajribaga asoslanib, haqiqatni mantiqiy asoslarsiz bevosita anglash; sezgirlik, ziyraklik.

Jismoniy tarbiya - madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan qismi;

Jismoniy tarbiyalash - yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rnatishga qaratilgan jarayon;

Jismoniy tayyorgarlik - aniq bir kasbiy yoki sport faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish jarayonidir.

Jismoniy tayyorlanganlik - jismoniy tayyorgarlik natijasi bo'lib, erishilgan ishchanlik qobiliyati, jismoniy sifatning rivojlanganlik darajasi va hayotiy zarur, amaliy malaka va ko'nikmalarning shakllanganlik darajasida namoyon bo'ladi.

Mashq - biror faoliyatni puxta o'zlashtirish yoki sifatini yaxshilash maqsadida uni ko'p marta takrorlash. Mashq ta'limda ko'nikma va malakalar hosil qilishda muhim o'rin tutadi.

Mashq bilan chiniqqanlik - mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

Maxsus - tayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar musobaqa mashqining u yoki bu variantini ifodalaydigan mashqlardir. bunday mashqlarning zaruriy alomati bo'lib, ularning musobaqa mashqiga ham shaklan va ham mazmunan o'xshashligidir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib, insonning harakat qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadigan, aniq bir faoliyat turida (kasb, sport turi va h.k.) muvaffaqiyatga erishishga ko'maklashuvchi tayyorgarlik turidir.

Metod - bu sportchilarni tayyorlash bilan bog'liq muayyan vazifalarni hal etish uchun mashg'ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo'lidir.

Motivatsiya - insonning oliy nerv faoliyati sohasida yuzaga keladigan ehtiyojlar; ular biologik, ijtimoiy, ma'naviy va o'z-o'zini rivojlantiruvchi motivatsiyalar sifatida farqlanadi.

Musobaqa mashqlari– bu, biron-bir sport turi mutaxassisligi predmeti hisoblanib, ushbu sport turi musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat amallaridir

Musobaqa metodi – bu metodda, mashqlar musobaqa shaklida bajariladi. ushbu metoddan, jismoniy, ruhiy-irodaviy va ahloqiy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik-taktik malaka-va ko'nikmalarni takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Nazariy tayyorgarlik - sportchining nazariy saviyasini oshirish, uni mashg'ulotlar va musobaqalarda foydalanish uchun ma'lum bilim va ko'nikmalar bilan qurollantirishning pedagogik jarayoni.

Nazariya (yunoncha. *theoria* – kuzatish, ko'rib chiqish, tekshirish) – tabiat va inson qonuniyatlarini ko'rinishlarini amaliy faoliyat tajribasi bilan ifodalash va ochish.

O'zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari - xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish hamda ularda O'zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

Oddiy reaksiya – bu, oldindan ma'lum bo'lgan biroq to'satdan paydo bo'ladigan signalga (ko'rish, eshitish, taktil), ma'lum harakat orqali javob qaytarishdir.

Ommaviy sport - sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg'ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o'tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etishga doir qismi;

Perseptiv — ya'ni bular shunday harakatlarki, ularning oqibatida atrofda predmetlar va xodisalar to'g'risida yaxlit obraz shakllanadi;

Professional sport - sportning sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishga doir qismi bo'lib, sportchilar ularda o'zining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik ko'rganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi;

Propriotseptiv (lotincha proprius - o'ziga xos) sezgilar- bu mushaklar, ligamentlar va vestibulyar apparatlarda joylashgan retseptorlar tufayli tananing kosmosdagi harakati va holatini aks ettiruvchi sezgilar. Propriotseptiv sezgilar, o'z navbatida, bo'linadi kinestetik (motor) va statik yoki muvozanat hissi. Oxirgi kichik guruh retseptorlari ichki quloqning yarim doira kanallarida joylashgan.

Rezistent - qarshilik ko'rsata olish.

Ritm – harakat elementlarining kuchlanish, vaqtda va fazodagi mutanosibli;

Ruhiy tayyorgarlik - bu sportchilarning mashg'ulot faoliyatini muvaffaqiyatli yakunlash, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularda ishonchli ishlash uchun zarur bo'lgan shaxsiy fazilatlar va ruhiy fazilatlarini shakllantirish va takomillashtirish uchun qo'llaniladigan psixologik-pedagogik ta'sirlar tizimi.

Ruhiy zo'riqish – ruhiy holat bo'lib, xavotir, diskomfort, qo'rquv, xavotir olish, emotsional asabiylashish yoki tormozlanish holatidir.

Sintez - ilgari bir-biridan farq qiladigan narsa yoki tushunchalarni bir butun yoki to'plamga bog'lash yoki birlashtirish jarayoni. Sintez - funksional qismlardan bir butunni yig'ish usuli, tahlildan farqli o'laroq, bir butunni funktsional qismlarga ajratish usuli.

Sport (ing. *sport*) – 1) jismoniy tarbiyani tashkiliy qismi bo'lib, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan, jismoniy va intellektual rivojlantirishning usul va vositasi; 2) musobaqalarni tashkil qilish, tayyorlash va o'tkazish tizimi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishi oliy shakli bo'lib, inson faoliyat jarayoni ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo'linadi. Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog'liq: qayta tashkil topish va tushunib yetish (sportchini bo'lishi, ko'nikma, malakalarini yuqori sport ko'rsatkichlari) tomoni mavjud.

Sport hakami - sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to'g'risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta'minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o'tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topish uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi.

Sport inshooti - sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlari va o'quv-mashq yig'inlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan, o'ziga qo'yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo'lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

Sport ko'rsatkichlari – bu sport maxorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanganligini ko'rsatadi.

Sport maktabi – sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi

bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillash-tirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir. Sport mashg'u-lotlari pedagogik hodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport musobaqasi - imkoniyatlarni namoyish qilish, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasida raqobatlashish. Sportchilar o'rtasida yoki sportchilar jamoalari o'rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo'yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiq-langan nizom (reglament) bo'yicha o'tkaziladigan bellashuv;

Sport natijalari - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

Sport nazariyasi - sport faoliyatining asosiy qonuniyatlari va uning samaradorligini oshirish yo'llari haqidagi fan.

Sport tadbirlari - sport musobaqalarini, o'quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha boshqa tadbirlarni o'z ichiga oladigan tadbirlar;

Sport tasnifi - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

Sport tayyorgarligi - sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy- metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishni hisobga oladi.

Sport texnikasi - stil, harakat tarzi, maktabi, harakatning asosiy konstruksiyasidir.

Sport turi - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo'lib, u insonning sport musobaqalariga o'ziga xos tarzda tayyorgarlik ko'rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o'tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo'ladi;

Sport turining tarmog'i (dissiplinasi) - farqlovchi belgilarga ega bo'lgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini o'z ichiga oladigan sport turining qismi;

Sportchi – tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug'ullanadigan, doimo o'zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

Sportchini tayyorlash – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishini ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Sportning harbiy-amaliy turlari - asosi harbiy xizmatchilar hamda maxsus xizmatni o'tayotgan shaxslar tomonidan o'z xizmat vazifalarini bajarishi bilan bog'liq maxsus harakatlardan (shu jumladan usullardan) iborat bo'lgan sport turlari.

Sportning texnik va amaliy turlari – sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi ko'nikmalar va mahorat qo'llaniladigan, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir;

Spurt (inglizcha spurt — silkinish) — yuqori tezlikdagi sport turlarida (yugurish, eshkak eshish, velosport va boshqalar) harakat **tezligini** keskin qisqa muddatli oshirish, shuningdek, uning sonli xarakteristikasi

Start - 1. Masofani bosib o'tish va oldinga harakat qilish bilan bog'liq sport musobaqalarining boshlanish o'mi. 2. Yugurish, velopoyga va shu kabilar sport musobaqalarining boshlanish payti

Strategiya (yunoncha *Strategin* < *stratos* – qo'shin + *agx* - boshqaraman) – jang olib borishning yuqori san'ati; asosiy yo'nalish; bir yil (sport mavsumi) va undan ortiq muddatga sport musobaqalariga tayyorlash, rejalashtirish va o'tkazish nazariyasi va amaliyoti masalalari majmui; ilmiy bashorat qilish asosida mavsumning asosiy maqsadiga erishishni rejalashtirish san'ati.

Superkompensatsiya - bu mashg'ulotdan keyingi davr bo'lib, unda o'qitilgan funktsiya/parametr boshlang'ich darajaga nisbatan yuqoriroq ko'rsatkichga ega.

Taktik bilimlar - sport taktikasi vositalari, tamoyillari, turlari va shakllari hamda ularni tanlangan sport turining mashg'ulot va musobaqa faoliyatida qo'llash xususiyatlari haqidagi tasavvurlar majmui.

Taktik fikrlash - bu sportchining vaqt tanqisligi va ruhiy zo'rliq sharoitida sport faoliyati jarayonida bevosita aniq taktik muammolarni hal qilishga qaratilgan fikrlashidir.

Taktik ko'nikmalar - sportchi ongining namoyon bo'lish shakli bo'lib, uning taktik bilimlar asosidagi harakatlarini aks ettiradi. Raqibning niyatlarini ochib bera olish, musobaqalashishning rivojlanish jarayonini oldindan ko'ra bilish, o'z taktikasini o'zgartirish va hokazolarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Taktik malakalar - o'rganilgan taktik harakatlar, individual va jamoaviy harakatlar kombinatsiyasi.

Taktik tayyorgarlik - musobaqa faoliyati jarayonida ahslashishning oqilona usullarini o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktika (yunoncha - *taktika*) - o'yinni musobaqani tayyorgarligi va olib borishning nazariyasi va amaliyotining bir qismi; hulqi, niyati, sportchining harakatlari va ularning jamoa bilan kelishilgani, o'ylangan rejaning maxfiyligi, muhim mo'ljalga erishishning joriy vazifasi - musobaqada g'alaba qozonish.

Texnik tayyorgarlik - harakat tizimini egallashning takomillashuvi.

Tolerantlik - (lotincha *toleration* - toqat, chidam) salbiy, noxush ta'sir etadigan omillarga sezgirlikning pasayishi: o'zini tuta bilish, o'zini boshqara olish, adaptasiya, rezistentlik.

Trener - trenerlik faoliyati bilan shug'ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo'lgan hamda o'quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - turli faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishishning dastlabki sharti bo'lib, jismoniy rivojlanish darajasini, keng qamrovli harakat tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgarlikdir.

Yuklama - faol mushak kuchlanishlari va keskinliklari bilan bog'liq kuchli urg'u berilgan mashqlar va zaif, nisbatan nofol harakatlarning

vaqtdagi mutanosibligi (mosligi). – bu shug‘ullanuvchi organizmiga ta’sir ko‘rsatuvchi jismoniy mashqlarning ma’lum o‘lchami hisoblanib, organizmning tinch holatga nisbatan yuqori darajada ishlashi bilan kuzatiladi.

Yuklama hajmi - yuklama ta’sirining davomiyligi va ayrim yoki ko‘pgina mashq, mashg‘ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Yuklama shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta’sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi», qonuni 2015 yil 4 sentabr Toshkent.
2. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport tizimini 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi (O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoni
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi Pq-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi 331-son «O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetini tashkil qilish to'g'risidagi» qarori
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 6 iyundagi PQ-269-son «Oliy sport mahorati instituti faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori
7. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT» NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
8. Abdullayev A.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2021.
9. Василков А.А. Теория и методика спорта. Дарслик. Ростов на Дону. Феникс – 2008.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М. Физкультура и спорт. 1991.
11. Raxmanov E.T., Abdusalomov I.K. // Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish va pedagogik nazorat). O'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT» NMIU, Toshkent – 2023, 208 bet.
12. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent – 2005.

13. Rahimov M.M. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari. Toshkent – 2006.

14. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.

15. Tojiyev M.A. // Sport nazariyasi. O'quv qo'llanma. // T.: MAKON SAVDO PRINT, – 2023-yil, 236 bet.

16. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник – М.: КРОНУС, 2015

17. Бомпа Т., Бушничелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016.

18. Диско Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие – Минск: РИПО, 2018

19. Зайцев А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу “Теория спорта высших достижений” для студентов факультета физического воспитания - Калининград, 1997.

20. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки – М.: Спорт, 2016.

21. Карпман В.Л. - Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры. Изд-во: М.: Физкультура и спорт, 1987

22. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1998. -200 стр.

23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

24. Никитушкин В.Г. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие – М.: Спорт, 2017

25. Олимпийская хартия - International Olympic Committee Château de Vidy – C.P. 356 – CH-1007 Lausanne/Switzerland 2019

26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004.

27. Степанова Ю.В. «Основы спортивной тренировки» Петропавловск-Камчатский, 2014
28. Теория и методика физической культуры. Учебник под ред. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2004
29. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, 2004.
30. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера – М.: Советский спорт, 2006.
31. Федоровская М.Ю. — Спорт как социокультурное явление современности и его ведущие функции // Социодинамика. – 2019. – № 5.
32. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник – М.: Советский спорт, 2010.
33. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016.
34. Якушев В.П. Теория спорта: Курс лекций/В.П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2005
35. Саламов Р.С. Спорт машгулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. 2005.
36. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I-jild. Darslik. 2015.
37. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Darslik. 2015.
38. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. O'quv qo'llanma. 2020. – 248 b.
39. Умаров Д.Х. Теория и методика физической культуры, спорта. Учебник. 2021. - 309 с.
40. Умаров Д.Х. Теория спорта. Учебник. 2022. - 279 с.
41. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. 2022. – 368 b.
42. Tojiyev M.A. Jismoniy tarbiya, Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari va uslubiyati. O'quv qo'llanma /Toshkent: "Umid Desing", 2022.- 256 b.

Mundarija

Kirish	3
I BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI. SPORT TURLARI TASNIFI	5
1.1. Sport mashg'ulotining maqsad va vazifalari	5
1.2. Sportchining tayyorgarlik tizimi. Sportning asosiy tushunchasi	6
1.3. Sport ijtimoiy hodisalar tizimida	12
1.4. Sportning ijtimoiy vazifalari	16
1.5. Sport turlari tasnifi	22
1.6. Asosiy tushunchalar	28
II BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI QONUNCHILIK HUJJATLARI	37
2.1. "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonuniga tavsif	37
2.2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida to'g'risidagi farmonning mohiyati	40
2.3. Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risidagi qarorning mohiyati	42
III BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING VOSITALARI VA USLUBLARI	46
3.1. Sport mashg'ulotlarining vositalari	46
3.2. Sport mashg'ulotlarining usullari	51
3.2.1. Umumpedagogik usullar	53
3.2.2. Maxsus usullar	53
IV BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING TAMOYILLARI	60
4.1. Sport trenirovkasining xususiy tamoyillari	60
4.2. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi ..	62
4.3. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi	63
4.4. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi	63
4.5. Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi	64
4.6. Yuklama o'zgarishlarining to'liqsimon va variativligi	65

4.7. Mashg'ulot jarayonining siklliligi.....	67
--	----

V BOB. MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILAR

TAYYORGARLIGINING ASOSIY BO'LIMLARI

(JISMONIY, TEXNIK, TAKTIK, PSIXOLOGIK

TAYYORGARLIK).....

5.1. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi	70
5.1.1. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi	74
5.2. Mashg'ulot jarayonida sportchilar texnik tayyorgarligi	77
5.2.1. Texnikani natijaliligi va harakatlarni boshqarish asoslari.....	81
5.2.2. Texnik tayyorgarlikning vazifalari va bosqichlari.....	83
5.3. Sportda taktik tayyorgarlik.....	88
5.3.1. Sportda strategiya va taktika turlari.....	91
5.3.2. Taktik tayyorgarlikni amalga oshirish.....	96
5.4. Sport tayyorgarligi jarayonida psixologik tayyorgarlik.....	101
5.4.1. Sport bilan shug'ullanishning motivatsiyasini shakllanishi.....	104
5.4.2. Irodaviy tayyorgarlik	105
5.4.3. Ideomotor trenirovka	109
5.4.4. Javob bera olish tezligini takomillashtirish	110
5.4.5. Maxsus ko'nikmalarni takomillashtirish	112
5.4.6. Ruhiy zo'riqlashni boshqarish	115
5.4.7. Emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqish.....	117
5.4.8. Start holatlarini boshqarish	118
5.4.9. Stress holatlarida vaqt masshtabini o'zgartirish	120
5.4.10. Ekstrapolyasiya.....	122
5.4.11. Ruhiy sifatlarini tayyorligi nazorati	124
5.5. Sportchilarning funksional tayyorgarligi.....	128
5.5.1. Funksional tayyorgarlik	128
5.5.2. Funksional tayyorgarlikning nazorati.....	130
5.6. Mashg'ulot jarayonida nazariy tayyorgarlik	132
5.6.1. Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida nazariy tayyorgarlik.....	132
5.6.2. Sport ixtisosligi bosqichida nazariy tayyorgarlik	135
5.6.3. Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichlarida nazariy tayyorgarlik	136
5.6.4. Sport takomillashuvi bosqichida nazariy tayyorgarlik	138
5.7. Sportchilarning amaliy tayyorgarligi.....	140

5.7.1. Hakamlilik amaliyoti.....	141
5.7.2. Trenerlik (murabbiylik) amaliyoti.....	142
5.7.3. Musobaqalashish amaliyoti.....	144
5.8. Sport mashg'ulotlari tayyorgarligi jarayonida integral tayyorgarlik	145
5.8.1. Integral tayyorgarlikning ahamiyati	146
5.8.2. Integral tayyorgarlik usullari va vositalari	147
5.8.3. Integral tayyorgarlikni nazorat qilish	148
VI BOB. SPORTDA YUKLAMALAR VA ULARNING	
SPORTCHLAR ORGANIZMIGA TA'SIRI	153
6.1. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari	153
6.2. Kuch mushak faoliyatida charchoq va qayta tiklanish	161
VII BOB SPORTCHILARNI SPORT TURLARIGA JALB ETISH	
VA YO'NALTIRISH ASOSLARI	168
7.1. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportga saralash.....	168
7.2. Saralash bosqichlari	170
VIII BOB. SPORT TAYYORGARLIGI KO'P YILLIK JARAYON	
SIFATIDA VA UNING TUZILMASI	178
8.1. Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayoni tuzilmasiga umumiy tavsif	178
8.2. Yillik mashg'ulot va uni davrlashtirish	187
8.3. Tayyorgarlik davri	189
8.4. Musobaqa davri	191
8.5. O'tish davri	194
8.6. Sport formasi	197
IX BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING SIKLLI TUZILISHI	
ASOSLARI MIKROSIKL, MEZOSIKL VA	
MAKROSIKLLARDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL	
ETISH	201
9.1. Mashg'ulot mikrosikllari	203
9.2. Trenirovka mezosikllari	210
9.3. Trenirovka makrosikllari	215
X BOB. SPORTDA YURITILADIGAN HUJJATLARNING	
UMUMIY TAVSIFI.....	226
10.1. Sportda rejalashtirish texnologiyasi	226
10.1.1 Rejalashtirish hujjatlari	226

10.1.2. Ko'p yillik tayyorgarlik sikllarida sport tayyorgarligini rejalashtirish	230
10.1.3. Yillik siklda mashg'ulot va musobaqa jarayonini rejalashtirish	231
10.1.4. Tezkor rejalashtirish.....	233
XI BOB SPORT MASHG'ULOTLARIDA NAZORAT VA UNING TURLARI	235
11.1. Sportchini tayyorlashda kompleks nazorat.....	235
11.2. Nazorat turlari	236
11.2.1. Musobaqa va mashg'ulot ta'siri ustidan nazorat	236
11.2.2. Sportchining tayyorgarlik holati ustidan nazorat.....	237
11.2.3. Tashqi muhit omillari ustidan nazorat	238
11.3. Sport mashg'uloti jarayonida hisob (ro'yxat)ga olish	239
11.4. Sportchining kunlik o'z-o'zini nazorat qilish.....	240
XII BOB MOSLASHISH (ADAPTATSIYA) JARAYONI HAQIDA TUSHUNCHA. SPORTCHI ORGANIZMINING SPORT MASHG'ULOTLARIGA MOSLASHISHI	244
12.1. Moslashish va sportchilarni ratsional tayyorlash muammolari.....	244
12.2. Sportchilarda qayta moslashish hodisalari	256
12.3. Sovuq va issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tashkil qilish	262
12.4. Yuqori haroratli sharoitda sport mashg'ulotlari	264
12.5. Past haroratli sharoitda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish.....	270
12.6. Tog'li sharoitlarda sport mashg'ulotlarini tashkil qilish.....	272
XIII BOB SPORT MASHG'ULOTLARI VA MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIKNI TA'MINLASHDA O'QUV-USLUBIY, ILMIY-METODIK VA MATERIAL-TEXNIK TA'MINOT TAVSIFI	279
13.1. Sport mashg'ulotlari va musobaqalarning o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minot tavsifi.....	279
13.2. Sportchilarni tayyorlash tizimida g'oyaviy-tarbiyaviy ish va axloqiy-irodaviy xislatlarini tarbiyalash.....	283
13.3. Sportchilarni tayyorlash tizimida moddiy-texnik ta'minot.....	287
13.3.1. Tayyorgarlik va musobaqa maydonchalarining sport jihozlari va anjomlari.....	288

13.3.2. Sport tayyorgarligi tizimida trenajerlar	291
13.3.3. Sport tayyorgarligi tizimida tashxis va nazorat uskunolari	295
13.4. Sportchilarni tayyorlash tizimida tibbiy ta'minot.....	299
13.5. Sportchilarni tayyorlash tizimida ilmiy-metodik ta'minot.....	300

XIV BOB. SPORT MUSOBAQALARI TIZIMI VA SPORTDA

MUSOBAQA FAOLIYATINING O'ZIGA XOS

XUSUSIYATLARI.....	306
14.1 Olimpiya sport turlari bo'yicha musobaqalar	306
14.2 Sport musobaqalarining turlari	308
14.3 Musobaqa faoliyatining tartibi	310
14.4. Musobaqalami o'tkazish usullari	312
14.5. Musobaqada natijani aniqlash	315
14.6. Musobaqa shartlarining sportchi musobaqa faoliyatiga ta'siri	317
14.7. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar	320

XV BOB. SPORTDA ISHLATILADIGAN DOPING VA UNGA

QARSHI KURASH	325
15.1. Tiklanishning pedagogik vositasi.....	325
15.2. Tiklanishning psixologik vositalari	326
15.3. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari	327
15.4. Sportda taqiqlangan dori vositalari.....	331
Atamalar lug'ati (glossariy)	337
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	347

TOJIYEV MUZAFFAR AKBAROVICH

**SPORT MASHG'ULOTLARINING
NAZARIY ASOSLARI**

Darslik

Muharrir: I. Abdusalomov
Kompyuterda sahifalovchi: I. Mirzayev

Nashr. lits. № 239295.
Bosishga ruxsat etildi 01.04.2025-yil.
Bichimi 70x100.1/16. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturası. Hisob nashr tabog'i. 22,25.
Adadi 20 dona. Buyurtma № 6

"MAKON SAVDO PRINT" bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoraqamish 4-mavze, 56.

ISBN: 978-9910-9193-4-3



9 789910 919343



ILM-FAN NASHRIYOTI