

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎРТА МАХСУС, КАСБ-ХУНАР ТАЪЛИМИ МАРКАЗИ

Т.С. УСМОНХЎЖАЕВ, М.Б. АЛИЕВ, Ҳ.Ҳ. САГДИЕВ,
Ф.К. ТУРДИЕВ, Ж.А. АКРАМОВ,
С.Т. УСМОНХЎЖАЕВ

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИ МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТЛАРИ

*Урта махсус, касб-ҳунар таълими коллежларининг
мураббийлари учун қўлланма*

74.267.5

В 83

*Олий ва ўрта махсус, касб-ҳунар таълими илмий-методик
бирлашмалари фаолиятини мувофиқлаштирувчи Кенгаш
томонидан нашрга тавсия этилган.*

Мазкур уқув қўлланмада болалар ва ўсмирлар спортининг ҳозирги замон технологияси, кўп йиллик спорт тайёргарлигида уларнинг жисмоний ва руҳий даражасининг ривожланиши ҳамда шуғулланувчиларнинг иш фаолияти тизими ёритилган. Қўлланмада спортга тайёргарлик жараёнида мураббийларга имкон бориша болалар ва ўсмирларнинг спорт ихтисослиги ва қобилиятларига биноан иш олиб бориш, шуғулланувчиларнинг ўз ҳаракатларини ўзи бошқариш қобилиятини ривожлантиришга эътибор қаратилган ва ёш спортчиларнинг истиқболли камолотга, жисмоний тайёргарлик даражасига етказиш йўллари кўрсатиб берилган.

Тақризчилар: **Ф.А. Керимов** — педагогика фанлари доктори, профессор;
Н.А. Керимов — педагогика фанлари номзоди, доцент.

„Ажойиб жисмоний фазилатларга эга бўлган йигитлар — соғлом, буйдор, спорт машғулотларида чаққон ёшлар ҳар қандай давлатнинг бойлигидир“.

АРАСТУ ҲАКИМ

СЎЗ БОШИ

Ҳозирги даврга келиб спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Чунончи, Ўзбекистон Республикаси Президентининг „Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида“ги Фармонида: „Болаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдириш, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказларидаги машғулотларга танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этиш ҳамда уларни татбиқ қилишга кўмаклашиш“ лозимлиги алоҳида таъкидланади.

Мазкур ўқув қўлланма ўрта махсус, касб-ҳунар таълими ўқув муассасаларининг мураббийларига мўлжалланган. Унда талабаларнинг таълим жараёнидаги ўқув ва мустақил спорт машғулотларини ташкил этиш учун керак бўлган назарий ва услубий билимлар кўлами, уларда амалий кўникма ва малакалар ҳосил қилишга ёрдам берадиган зарурий материаллар ўрин олган ва ёшлар ҳаётида жисмоний маданият ва спортнинг аҳамияти, қандай қилиб ёшлар кучли, чаққон ва бақувват бўлиб ривожланишини яхши йўлга қўйиш мумкинлиги, танлаб олинган спорт турида касбий маҳоратни ошириш ва камолга етказишда қандай усул ва воситалар зарурлиги каби саволларга жавоб излашда амалий ёрдам беради.

Ўқув қўлланмадаги материаллар олти бобда ёритилган.

Биринчи ва иккинчи бобларда „Спорт машғулоти асослари ва унинг педагогик қонуниятлари“ тўғрисида, учинчи ва тўртинчи бобларда „Спорт машғулотининг тузилиши ва кичик-ўсмир ёшидаги спортчилар машғулотининг хусусиятлари“ тўғрисида маълумотлар берилган. Бешинчи боб эса „Жисмоний қобилиятларни тарбиялаш асослари“га бағишланиб, ёш спортчиларнинг зарурий жисмоний сифатларини ривожлантиришга мўлжалланган. Хусусан, координацион ва унга узвий-узлуксиз боғлиқ қобилиятларни тарбиялаш, шунингдек, мускуллар кучини тарбиялаш ҳамда тезлик қобилиятларига хос ҳаракатли тезкор-куч сифатларни ривожлантириш услубиятлари белгиланган. Шу бобга тегишли ёш спортчиларга зарур чидамлик ҳамда эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш масалаларига ҳам тўхтаб ўтилган.

Ўқитувчи ва мураббийнинг фаолияти асосида энг муҳим принцип ётадики, яъни унинг бирлиги биологик, ёшларни ривожланиш хусусиятлари ҳамда воситалар, услубиятлар, спортга тайёрлашдаги шакллар тизимида ёши, жинси ва шахсий қобилиятларни инобатга олишдан иборат. Аммо, булар тўғрисида ҳар бир бобда ва айниқса, ўсмир спортчиларни куп йиллик машғулоти асосларида сўз юритилган.

Ҳозирги замонавий болалар спорти қатъий боғланганлик хусусиятига эга бўлиб тузилган, яъни мураббий— ёш спортчи— оила. Бундай бирлик спортда катта ютуқларга олиб келиши айни муддао, чунки ота-оналар билан келишилган ҳолда иш юритилса ижобий натижаларга эришилади. Шу масалада ота-оналарга энг аҳамиятлиси мураббийнинг маслаҳати ўта тушунарли бўлиши лозим. Бунинг асосида болаларнинг куп йиллик спорт билан шуғулланиш босқичларидан маълумот олишдир, яъни болаларни ёш хусусиятларини қатъий ҳисобга олиб, биринчи босқичини 5—7 ёшда белгиланган спорт туридан (сузиш, гимнастика турлари) ўтмасдан иккинчи босқичга ўтказмаслик. Яъни 4—5 босқичдан ўтиш принциплари азалдан исботланиб берилган.

Қўлланманинг олтинчи бобида „Спорт машғулоти жараёнида режалаштириш, назорат ва ҳисобот“ берилган, чунки ҳозирги даврда ёш мураббийлар ёш спортчиларни тайёрлашда режалаштириш масалаларини яхши билишлари шарт.

I БОБ

СПОРТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТИ АСОСЛАРИ

1.1. СПОРТНИНГ УМУМИЙ ТАВСИФИ

„Спорт қисқа мазмунли сўз билан айтганда, бу — мусобақа олиб бориш фаолияти, мана шу ишлар жараёнида махсус тайёргарлик, махсус олий даражадаги ютуқларга эришишга мўлжалланган ишларни жамлайди“ (Л.П.Матвеев).

Спорт мусобақаларсиз мавжуд эмаслигига қарамасдан, унинг функциялари фақатгина мусобақалашиб, беллашиб билангина чегараланиб қолмайди. Спорт инсоннинг комил бўлишига, унинг жисмоний ва маънавий дунёқарашининг, табиатининг ривожланишига ёрдам берадиган самарали усулларни таклиф этади. Ундан ташқари, спорт ўз-ўзини тарбиялаш учун етакчи омил ҳисобланади. Спортдаги кўрсаткичларнинг ўсиш меъёрига қараб спортчи нафақат жисмоний, балки руҳий, ақлий, ахлоқий, маънавий ва ватанпарварлик тарбия жараёнига кириб боради. Бу борада спортнинг педагогик аҳамияти ҳам ниҳоятда каттадир.

Айни пайтда спорт ҳаракати орасидан иккита асосий йўналиш ажралиб туради: бошланғич (оммавий) спорт ва юқори кўрсаткичлар спорти.

Оммавий спорт унчалик юқори бўлмаган натижалар ва оммавийлик билан ажралиб туради. Кўрсаткичларнинг бу босқичида спортчиларнинг тайёргарлиги уларнинг асосий фаолиятларидан бўш вақтларида, турли тоифадаги мураббийлар, шу билан биргаликда оммавий жойларда ишловчи, кўрсатма берувчи мураббийлар раҳбарлигида амалга оширилади. Машғулот тартиби ва таркибий қисми кўпинча спорт иншоотининг имкониятларига боғлиқдир.

Оммавий спортда натижаларнинг нисбатан ўсиши билан биргаликда соғломлаштириш масалаларига ҳам сезиларли эътибор берилади, шунингдек, болалар спортига ҳам. Шунинг учун оммавий спорт ҳукуматимизнинг спортдаги вазифаларни ечишда етакчи роль ўйнайди.

Олий маҳорат спорти — энг баланд ва юқори натижаларга эришишга бўлган интилиш билан боғлиқдир (жаҳон рекордлари, Олимпия ўйинларидаги, Жаҳон, Осиё ва Ўзбекистон чемпионатларидаги галабалар). Бироқ, спортдаги муваффақиятлар қанчалик юқори бўлса, шу даражага чиқадиган спортчиларнинг сони шунчалик кам бўлади.

Олий маҳорат спорти — спортчи ҳаётининг маълум бир даврида етакчи ўрин тутади. Тайёргарлик олий тоифадаги, маҳоратли мураббийлар раҳбарлигида ўтади, унда илм-фан ва техниканинг янги ютуқлари ишлатилиши билан бирга, мусобақа ва машғулот юкламалари катта ҳажмда олиб борилади, спортчилар эса кўп босқичли саралашдан ўтадилар.

Спортдаги юқори натижалар мамлакат жисмоний тарбия ва спортининг ривожланишида катта ўрин тутади. Бу натижаларнинг ўсиши инсоннинг нималарга қодирлиги (қобилияти) тўғрисидаги тасаввурни янада кенгайтириб, тайёргарликнинг янги усул ва йўллари очилишига туртки беради. Спорт нафосати, жозибadorлиги бетакрор ва кескин спорт беллашувлари, ҳаракатлар уйғунлиги ва бошқаларда акс этади.

Маҳоратли спортчилар билан ўтказиладиган машғулотларнинг соғломлаштириш самараси синчков шифокор назорати, машғулотнинг аниқ кетма-кетлиги ва юкламаларнинг катта-кичиклиги билан индивидуаллик хусусиятини ҳисобга олган ҳолда амалга ошади (таъминланади).

Юқори маҳоратли спортчилар кўрсатаётган спорт натижалари, кўрсаткичлари, шу спорт турлари бўйича олиб борилаётган машғулотларнинг замон талаблари даражасида ташкил этилаётганидан дарак беради. Спорт фаолияти амалиётига кўплаб иштирокчилар жалб қилинади, шунда улар орасидан юқори спорт маҳоратини, натижаларини янги босқичга кўтарувчи истеъдодли спортчилар етишиб чиқиши

имкониятлари ортади. Шунинг учун ҳар бир спорт турининг юксалиши бошқа аспектлар билан биргаликда спорт ҳаракатларининг барча томонлари билан узвий боғлиқдир.

Спорт назарияси спорт фаолиятининг асосий қонуниятлари тўғрисидаги илмий асосланган билимларнинг аниқ тизимини ўргатади. Спорт фаолиятининг турли хиллари мавжуд: мусобақа фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт саралаш, моддий ва ахборот (маълумот) таъминлаш жараёни, мусобақа ҳакамлиги, спорт ишқибозининг фаолияти ва ҳоказолар. Шулар билан биргаликда, спорт назариясида айрим бўлимлар алоҳида фарқланади, улар орасидан, айниқса, мусобақа фаолиятининг назарияси, спорт саралаш назарияси ажралиб туради.

1.2. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ НАЗАРИЯСИНING АСОСЛАРИ

Беллашувлар — спортнинг зарур элементларидан, унинг талаблари эса спорт назоратининг етакчи бўлимларидан ҳисобланади. Мусобақа фаолияти назариясининг асосий муаммоси, бу — беллашувлар жараёнидаги спорт натижаларининг юқорилиги ва уларни ўрганиш.

Спорт мусобақалари ва натижалари кўп босқичли тизимни юзага келтиради. Беллашувларнинг турли тоифалари мавжуд: турли хил ички биринчилик ва чемпионат мусобақаларидан тортиб, то жаҳон чемпионати ва Олимпия ўйинларигача. Ҳатто битта тоифадаги мусобақаларда оралиқ натижалар (дастлабки ва финал югуриш, чемпионатнинг алоҳида ўйинлари якуни, учрашувларда эса киритилган ёки ўтказиб юборилган тўплар ва ҳ.к.) аниқ ажралиб туради.

Албатта, бирор мусобақада қатнашишдан мақсад — режалаштирилган спорт кўрсаткичига, ютуғига (омадга) эришиш. Мисол учун, ғалаба, рекорд ўрнатиш, совриндорлар қаторидан жой олиш, разрядли ёки олий тоифали меъёрларни бажариш ва бошқаларни режалаштириш мумкин. Баъзида натижа ва кўрсаткичлардаги маълум фарқланиш билан дуранг ёки мағлубият ҳам, агар бу якуний натижа юқори босқичли беллашувларда мақсадга эришишда кифоя бўлса, ютуқ ҳисобланади (масалан, финалга чиқиш ва шунга ўхшаш).

Кўпинча мусобақа иштирокчиси алоҳида битта спортчи эмас, балки спорт жамоаси саналади. Бу жамоа таркибига асосий ва захирадаги спортчилар, мураббий (мусобақа фаолиятининг раҳбари сифатида), спорт шифокори, илмий комплекс гуруҳлари мутахассислари (спортчи ва мураббийларга мусобақалар жараёнида қарорлар қабул қилишлари учун тезкор маълумотлар етказиб берувчи кишилар), шунингдек, беллашувлар пайтида жамоа ютуқларида иштирок этувчи, ўз ҳиссасини қўшувчи жамоанинг бошқа аъзолари ҳам кириши мумкин. Яна мусобақалар пайтида тез-тез бошқа инсонларнинг мақсадга интилувчи фаолиги кўзга ташланади. Масалан, мухлислар ва ашаддий ишқибозларнинг ҳаракатлари кўпинча беллашув натижасига таъсир этади.

Беллашув жараёни ўзида мусобақали ҳолатларнинг кетма-кетликдаги алмашинувини жорий қилган. Мусобақали ҳолатлар беллашувларнинг турли жараёни ва босқичларида учраши ва турли вақт оралиғига эга бўлиши мумкин. Футбол ёки хоккейда жамоалар жамғарган очколарига кўра аниқланадиган турнир ҳолати, дастлабки турдан сўнг йиққан ёки йиғиши мумкин бўлган очколарнинг сарҳисоби бунга мисол бўла олади. Бошқа бир мисол — ўрта ва узоқ масофага сузувчилар ёки югурувчиларнинг масофа бўйлаб ҳаракатланиши. Бу ерда спортчининг ҳолати ҳар бир ҳолатда масофа билан узвий боғлиқлиги, масалан, финишга яқин қолганда бор қувватини ишга солиш, энергетик қувватини сақлай билиш ва уларнинг тактик ўйлари, турли тусиқлар ва ҳ.к. Ва ниҳоят, мусобақалар пайтида, машқни бажариш жараёнида учраб турадиган турли ҳолатлар (тезлик олиш, стартдан чиқиш, депсиниб баландлик ёки узунликка сакраш). Ҳар бир мусобақали ҳолатларда мусобақа қатнашчиси мусобақали имкониятга эга бўлади. Мусобақали имконият, бу — қатнашчининг беллашув жараёнини ютуққа эришиш учун ўзгартира олиш қобилияти. Қатнашчининг жамоавий беллашувлардаги мусобақали имконияти мураббий ва спортчилар ўртасидаги имкониятларининг катталиги ва даражасига боғлиқдир. Ўз навбатида, уларнинг мусобақали имкониятидан бир қанча компонентларни ажратиш олиш мумкин. Масалан, спортчининг мусобақали имконияти унинг беллашувларда орттирган иродавий ва руҳий сифатларига, тўғри

тактик қарорлар қабул қилиш қобилиятига, ҳаракатли куникма ва малакаларнинг такомиллашганида, ҳаракатли қобилиятнинг ривожланиш босқичи, спорт анжом-ускуналарининг сифати, экипировкаси, шунингдек, ҳар бир мусобақали ҳолатлардаги турли элементларнинг бир-бири билан узвий боғлиқлигига кўра аниқланади.

Мусобақали имкониятни амалга ошириш шундан иборатки, қатнашчи ташқи ва ички тўсиқлардан ўтишда мақсад сари ўзига қулай бўлган ҳолатга ўтади (масофа бўйлаб ҳаракатланиш графигини ушлаб туриш, рақиб дарвозаси томон хавф солиш ва шунга ўхшаш), пировардида режалаштирилган натижага эришиш имконияти янада ошади.

Шундай қилиб, *спортдаги мусобақа фаолияти қоидаларидаги регламентга кўра иштирокчиларнинг мусобақа имкониятини амалга ошириш жараёнига эга ва иштирокчиларнинг барчаси режалаштирган натижага эришишга ҳаракат қилади.*

Юқори натижаларга интилишда кўпинча қатнашчи-спортчилардан юқори жисмоний ва руҳий сифатларни намоён қилиш талаб қилинади. Айнан шу омил спорт беллашувларининг янада жозибали ўтишига, мусобақа фаолиятининг спорт тайёргарлиги сифатида юқори натижа беришига сабабчи бўлади.

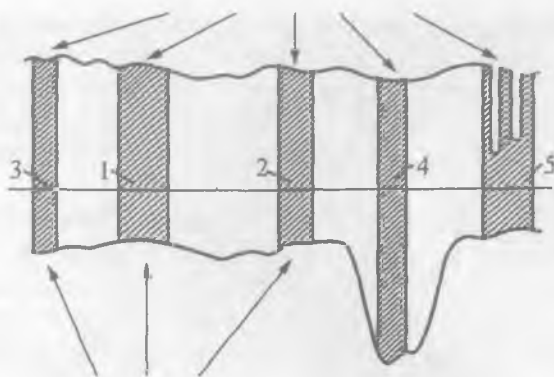
Беллашувларда омад, ютуққа эришиш имконияти бир қанча сабаблар билан кўрсатилади:

1) режалаштирилган натижанинг катталиги билан: натижа қанчалик юқори бўлса, унга эришиш имконияти шунчалик паст (кам) бўлади;

2) беллашув қатнашчиларининг мусобақа имкониятининг катталиги ва тузилиши билан: мусобақа имконияти қанчалик катта бўлса (тўсиқларни, рақибларни инobatга олган ҳолда), ютуққа эришиш имконияти шунчалик юқори бўлади;

3) спорт натижаларини аниқлаш кетма-кетлиги (ғолибни аниқлаш усули, очколар ва баллар жамғариш усули, натижалар бир хил бўлган пайтда кўриладиган чоралар, қарорлар танлаш), спорт турининг кўриладиган қоидалари ва мусобақалар ҳолати билан;

4) қатнашчилар, иштирокчиларга боғлиқ бўлмаган бошқа омиллар билан (айниқса, кутилмаган): мусобақалар шартлари



1- расм. Қатнашчининг ютуққа бұлган имкониятининг ошиши ва камайиши.

ва об-ҳавонинг ўзгариши, анжом-ускуналар ва асбобларнинг носозлиги, ҳакамларнинг хатолари ва бошқалар.

Айтилганлар орасидан спорт натижаларининг босқичини, даражасини белгилайдиган мусобақа имконияти кўпроқ қизиқиш уйғотади. Бу ерда шуни айтиб ўтиш зарурки, ютуққа эришиш учун фақатгина мусобақа имкониятининг катталиги, юқорилиги эмас, балки унинг бир неча қисмларининг тавсифи ҳам ўрин тутади. Рақибларнинг мусобақа имконияти ҳеч бир вақтда тамоман бир хил бўлмайди ва табиийки ҳар бир қатнашчининг беллашувни олиб боришдаги ўзининг турли, ўзига хос усуллари мавжуд (беллашувдаги ҳолатга қараб), бу усулларнинг тўғри ёки нотўғрилигига қараб қатнашчининг ютуққа бұлган имконияти ошади ёки камаяди (1- расм).

Мусобақа имкониятини амалга оширишнинг ушбу асослари рационал тактика ҳисобига галаба қозониш учун кенг амалий имкониятларни очади, яъни мусобақа имконияти рақиб-никидан катта бұлган ҳолатларга ўтишга ёрдам беради.

Юқорида санаб ўтилган жараёнларнинг характери мусобақа фаолиятининг асослари билан (баскетбол тури оғир атлетика тури билан солиштирганда мураббий ва спортчининг бошқа қобилият жамланмасини талаб этади) ва спорт натижаларининг

режалаштирилган босқичи билан аниқланади (режалаштирилган натижа ёки кўрсаткич қанчалик юқори бўлса, унга тайёргарлик шунчалик мураккаб, қатъий, қадрлидир).

1.3. СПОРТЧИ ТАЙЁРГАРЛИГИ НАЗАРИЯСИНING АСОСЛАРИ

Спорт тайёргарлиги назариясининг асосий муаммоси, бу — спорт қонунияти ва имконияти бўлган спортчининг мусобақа имконияти (потенциали)ни ошириш усуллари ва йўллари кўрсатиб бериш. Дарҳақиқат, мусобақаларга нафақат спортчилар, балки мураббийлар, ҳакамлар ва бошқалар ҳам жиддий тайёргарлик кўради. Бироқ, беллашув пайтида бажариладиган жисмоний ҳаракатларни доимо спортчи бажарганлиги учун, айнан унинг мусобақа имконияти спорт натижасининг ўсишига, ўзгаришига катта таъсир ўтказиши. Шунинг учун спорт тайёргарлиги назариясида спортчини тайёрлаш масаласига асосий эътибор қаратилади (2- расм).

Спортчини тайёрлаш — спортчининг спорт ютуқларига тайёрлигининг зарурий босқичини таъминлашга имкон берувчи бир қанча мослашган омилларни ишга солишнинг кўп қиррали жараёнидир. **Тайёрлик** — жисмоний ва руҳий иш қобилиятининг босқичига эришиш, зарурий билим ва укув малакасини ошириш босқичи билан ифодаланади.



2- расм. Спортчининг мусобақа потенциалини шакллантириш.

Спортчининг тайёргарлиги, биринчидан, мусобақа имкониятининг таркибий қисмларидан бирини ўз ичига олади, иккинчидан, саралашдан ўтган спортчининг мақсад сари йўналтирилган тайёргарлик натижасида орттирган ҳолатининг тавсифномаси ҳисобланади ва учинчидан, турли компонентлардан келиб чиқади. Бу компонентлар ичида, хусусан, спортчини тайёрлашга тегишли бўлимда орттириладиган жисмоний, техник, тактик, руҳий-иродавий тайёргарлик ажралиб туради.

Тайёрликка эришишни таъминлаш, авваламбор, спорт машғулоти ҳисобига, шунингдек, мусобақалар (тайёргарлик сифатида) ва бошқа омиллар (назарий маълумотларни етказиш, иш қобилиятини оширишни ривожлантиришнинг турли усуллари қўллаш ва бошқалар) ҳисобига амалга оширилади.

Спорт машғулоти спортчи тайёргарлигининг шундай қисмики, у машқлар усули асосида қўрилади. Агар спортчи қайсидир машқни бажарса, бу тайёргарлик жараёнида спорт машғулоти амалга ошарди демакдир. Масалан, видеоёзувларни кўриш орқали рақиблар мусобақа фаолиятининг хусусиятларини ўрганаётган бўлса, унда бу пайтда тайёргарлик олиб борилади, машғулот эса — йўқ. Машғулотнинг ижобий натижаси спортчи организмни функционал имкониятларининг юқори босқичида, умумий ва специфик иш қобилияти, ҳаракатли билим ва ўқув орқали амалга ошади (кўринади). Спортчи ҳолатининг ушбу хусусиятлари унинг тайёрлигини аниқлаб беради. Демак, спортчининг ҳолати машғулот жараёнидаги асосий объектдир.

Ҳар бир машғулотда, ҳар бир циклда, ҳар бир босқичда ва бошқа ҳолатларда мақсад ва вазифаларнинг тўғри йўлга қўйилиши етарлича қийинчилик туғдиради. Шунинг учун мураббийга ишончли йўналиш зарур, яъни мусобақа потенциалининг тузилиши ва катталиги нафақат беллашувлар шароитида, балки спортчининг хоҳлаган даврида ва шароитида қандай бўлиши тўғрисида максимал даражадаги билимга эга бўлиши лозим. Бундай асосланган талаблар иккита муҳим йўналишга эга: малакали мураббийларнинг назарий иқтисоди ва спорт бўйича ахборот ёки маълумотлар билан таъминловчи йўналишлардан бирини ўзида акс этувчи махсус илмий тадқиқотлар натижалари. Спорт кўрсаткичлари динамикаси ҳақидаги маълумот

муҳим ва қимматли саналади, яъни кўрсаткичлар динамикаси туфайли спортчи тайёргарлигини режалаштириш сифати ошади.

Спорт машғулотида, биринчидан, спортчи организмидаги кўниқиш, ўрганиш жараёнларининг бир қанча қонуниятларига таяниш, иккинчидан, спортнинг бир тури бўйича машғулотнинг энг яхши услубини қўллаш зарурдир. Ҳатто, машғулотнинг тезкор ва айниқса, келажак режаларини яхшилаб тузиб чиқилишида ҳам спортчининг ҳолатини бажараётган ишининг таъсирига кўра ўзгаришини аниқ айтиб бўлмайди. Спортчи режалаштирилган юкломани (вазифани) кутилмаганда анча осон ва тез бажариб ўтади ёки аксинча, техникани жуда секин ўзлаштириши мумкин. Бундай ҳолатларда машғулотдан максимал фойда олиш учун ишлатиладиган режаларни ўз вақтида амалга ошириш зарур. Шунинг учун мураббий ўз спортчисининг ҳолати ва фаолияти хусусиятлари тўғрисида доимий равишда маълумотга эга бўлиши лозим (2- расмга қаранг).

Спорт машғулоти назарияси спорт назариясининг энг чуқур ишлаб чиқилган бўлимларидан биридир.

1.4. СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТИ

Спорт мутахассислигидан қатъи назар спортчини тайёрлашнинг **умумий мақсади** унинг жисмоний ва ақлий сифатларини ривожлантиришдан иборат. Ўз навбатида, унинг **специфик мақсади** юқори спорт натижаларига эришиш тегишлича мусобақа имкониятини ташкил қилишни талаб қилади.

Спортчини тарбиялаш ва тайёрлаш жараёнида қуйидаги вазифалар ечилади (ҳал этилади):

1. Онгли, шахсий, ахлоқий сифатларни тарбиялаш ва руҳий тайёргарлик соҳасидаги вазифалар.
2. Жисмоний тайёргарлик соҳасидаги вазифалар.
3. Техник ва тактик тайёргарлик соҳасидаги вазифалар.

Спортчини тайёрлаш тизими ўзида қуйидаги жараёнларни жамлайди: беллашувлар (тайёргарлик сифатида), спорт машғулоти ва моддий ҳамда ахборот (маълумот) таъминотини

ишлатиш. Беллашувлар ёрдамида тайёргарликнинг фойдаси мусобақа фаолиятининг барча талабларини инobatта олган ҳолда мусобақа имкониятининг ошиши билан тушунтирилади. Шунинг учун шартлари беллашувлардан фарқ қиладиган **спорт машғулоти** албатта мусобақа амалиёти билан тўлдирилади, чунки унинг роли спорт натижаларининг ўсишига қараб ошади.

Моддий таъминот спортчига зарур бўлган спорт базаси (стадионлар, бассейнлар, майдончалар, заллар), анжом-ускуналар, спорт кийими ва оёқ кийимини етказишни, овқатланиш, йўл ҳақи, тиббий хизмат ва назоратни, комплекс илмий гуруҳ ишлари, тикланиш ва соғломлаштириш ва бошқаларни ташкиллаштириш, молиялаштириш билан боғлиқ. Моддий таъминот нафақат тайёргарликнинг муваффақиятига таъсир кўрсатади, балки мусобақа имкониятининг кенглигини аниқлайди (масалан, асбоб-усқунанинг сифати). Ўз-ўзидан маълумки, етарлича моддий таъминот замонавий спорт ютуқларининг зарур талабларини ўзида намоён этади. Шунинг учун ҳозирда мамлакатимизда спортнинг ривожланиши учун моддий базаларни яратишга катта эътибор берилмоқда. Бунга мамлакатимизда жаҳон стандартлари даражасидаги спорт базаларининг қурилиши яққол мисол бўлади.

Спортда **маълумотлар таъминоти** ўзида мураббийга (шунингдек, спортчига) махсус маълумотларни етказиш, спортчининг (жамоанинг) мусобақа фаолиятининг тайёргарлиги ва уни назорат қилиш мақсадида ишлатиладиган назарий ҳолатлар, техник воситалар ва амалий йиғилишларнинг тизимини жамлаган. Масалан, мураббий барча профессионал билимларни маълумотлар таъминоти туфайли олади. Бунга уларнинг маълумоти, спорт соҳасидаги махсус ўқуви, мақсад ва вазифалар ҳамда қонуният фаолиятини, спортчини тайёрлаш ва тарбиялашнинг илғор усуллари, воситаларини ўрганишлари, шахсий илмий изланишларини, илмий гуруҳлар жамланмаси тўғрисидаги материалларнинг таҳлилини ҳам киритиш лозим.

Маълумотлар таъминотининг баъзи бир махсус турлари, яъни рақиблар, мусобақа ўтиш жойлари, оптимал тактикани танлаш мақсадида ишлатиладиган ҳакамлар хусусиятининг мусобақа фаолиятининг муҳим жиҳатлари тўғрисидаги маълумотларни олиш билан боғлиқ жараён „спорт разведкаси“

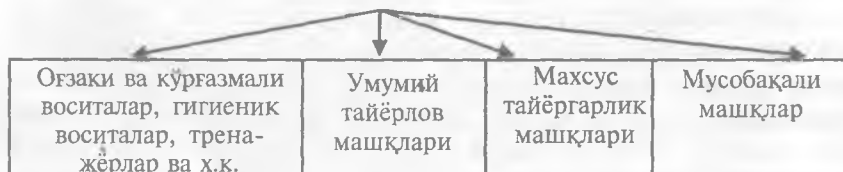
номини олган. Спортчини тайёрлашда маълумотлар таъминотининг муҳим бўлими мусобақа фаолияти, машғулотлар юкласи ва спортчи ҳолатини кузатишни (кузатувини) ўз ичига олган комплекс назорат ҳисобланади.

Маълумотлар таъминотининг юқори даражаси спорт натижаларига эришишда ниҳоятда зарур, чунки на спортчининг тажрибаси, на унинг тайёргарлигини яхши моддий таъминловчи мураббийнинг етарли ёки тўлиқ бўлмаган билимининг ўрнини тўлдира олмайди.

1.5. СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБЛАРИ

Спорт машғулотининг асосий специфик воситаси **жисмоний машқлар** ҳисобланади. Улар келишишига қараб уч тоифага бўлинади: умумтайёргарлик, махсус тайёргарлик ва мусобақали машқлар (схемага қаранг).

Спорт машғулоти воситалари



Мусобақа машқларига айнан мусобақали машқларнинг ўзи (унинг бажарилишига қараб беллашувлар жараёнида спорт натижаси аниқланади) ва уларнинг машғулотли тузилишлари (бажарилиш давомийлиги, ҳаракатларнинг бажариш мумкин бўлган вариантлари, рақиб бўлиш хусусияти ва бошқалар) киради. Маълумки, баъзи спорт турларида мусобақали машқлар сони чегараланган (югуриш, сакраш, сузиш), баъзиларида эса анча кенг бўлади (спорт ўйинлари).

Махсус тайёрлов машқлари ҳаракатланиш структураси ёки унинг алоҳида сифатлари, қувватлилиқ хусусиятлари орқали мусобақали машқларга ўхшайди. Шу билан бирга, унда етакчи (улар ёрдамида мусобақали машқнинг бир ёки бир нечта фазалари ўзлаштирилади) ва ривожлантирувчи (танланган

спорт тури бўйича мусобақа имкониятини ривожлантириш учун зарур бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш мақсадида хизмат қилувчи) машқлар ажралиб туради.

Умумтайёрлов машқлар кенг қамровли, ҳаракатли таркибига кўра, носпецифик, яъни махсус тайёрлов машқлар ва мусобақали машқлар билан кам боғлиқдир. Мана шу махсус хусусиятларга кўра, умумтайёрлов машқлари турли тайёргарликлар учун қўлланилади ва шу каби машқларнинг бажарилиши машғулоти монотонлигининг камайишига ёрдам беради ҳамда фаол дам олишга хизмат қилади. Умумтайёрлов машқларининг машғулоти киритиладиган натижалари биринчи ўринда мусобақа имкониятининг ошиши билан эмас, балки уни машғулоти жараёнида ижобий тузилишининг яратилишига қаратилган.

Спорт машғулотида машқлардан ташқари, *қўшимча воситалар* ҳам ишлатилади, жумладан, кўрсатишни, тезкор маълумотларни, тоғ ҳудудларидаги машғулоти таъминлаш воситалари, тикланиш жараёнлари тезлашишининг турли-туман воситалари, тренажёрлар шулар жумласидандир.

Спорт машғулоти учун асосан жисмоний тарбиялаш назариясида кўриладиган *услугларни* қўллаш характерлидир: аниқ регламентлаштирилган машқлар, ўйинли ва мусобақали услублари. Бироқ, спорт фаолияти шароитларида (унинг самарали бўлиши учун қўйиладиган юқори талаблар билан) уларнинг ҳар бирини қўллаш махсус асослашни талаб қилади. Машғулотили вазифа бажариш натижасини янада аниқ дастурлаштиришни ўзида машқ, масофа, ҳаракат тезлигини бажариш услубларини жамлаган *қатъий тартиблаштирилган машқ услуби* бажаради. Бу каби регламентлаштириш ҳар доим ҳам юқори самара бермаслиги боис, кўпинча машғулоти машқлар шароитида юқори натижага эришиш кўрсатмаси билан спортга характерли бўлган баҳслашув элементлари киритилади (тезлик, ҳаракатлар аниқлиги, қайтарилишлар сони, машқни бажариш сифати бўйича).

Мусобақа услубининг бундай хусусиятли белгилари биринчи ўринда шуғулланувчиларнинг фаоллигини оширади, машғулотнинг монотонлигини камайтиради, спортчиларни ўта зарур мусобақалар шароитида омадли ёки фойдали

ҳаракатларга тайёрлайди. Агарда мураббий белгилаб қўйган мақсаднинг бир эмас, бир нечта варианты киритилса ёки қўлланса, шунингдек, қандайдир сюжет* мавжуд бўлиб, шу туфайли галабага эришилса, бу энди **ўйин услуби** ҳисобланади. У машғулотларнинг сифатини янада оширади, бунинг натижасида у спорт машғулотида, айниқса, ўсмир спортчилар билан бўладиган машғулотларда кенг қўлланилади.

Шуни айтиб ўтиш керакки, охириги иккита услуб доимий равишда қўлланаверилмайди. Мусобақали ва ўйинли услубни қўллашда юкломани назорат қилиш ва аниқ ўлчаш мураккаброқ, бунинг натижасида битта спортчи бошқа спортчиларга қараганда кўпроқ ҳажм ва интенсивдаги ишни бажариши мумкин. Бу ерда мураббийнинг вазифаси спорт машғулотининг қонуниятлари ҳамда спортчининг индивидуал қобилиятлари билан бирламчи восита ва услубларни танлашдир.

1.6. СПОРТЧИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БЎЛИМЛАРИ ВА МАСАЛАЛАРИ

Аввал айтиб ўтилганидек, спортчи тайёргарлигининг тўртта бўлимини кўриб чиқиш керак: жисмоний, техник, тактик ва руҳий тайёргарлик. Ҳар бир бўлимда икки томон ажралиб туради (умумий ва махсус), уларда тайёргарлик воситаларининг қўлланиши (ишлатилиши) назарий ва амалий йўналишларга эга бўлиши мумкин.

Жисмоний тайёргарлик ҳаракатли сифатларни тарбиялашга боғлиқ бўлиб, у спортчига зарур тезлик, куч, давомийлик билан ҳаракатланиш имконини, шунингдек, ҳар томонлама жисмоний ривожланишга ва соғлиқни мустақкамлашга ёрдам беради. Спортчи тайёргарлигининг ушбу бўлими тайёргарликнинг меҳнат ва муҳофаза (ҳимоя) амалиётидаги вазифаларни ечишда катта аҳамиятга эга.

Умумий (ҳар томонлама) **жисмоний тайёргарлик** тўғридан-тўғри мусобақа потенциалига кирмайдиган ҳаракатли сифатлар мажмуини тарбиялашга хизмат қилади (масалан, ядро улоқти-

* Масалан, шуғулланувчилар „овчилар“ ва „урдаклар“га бўлинишади ва қоидаларга асосан рол ўйнашади.

рувчининг аэроб чидамлилиги). Бироқ, умумий жисмоний тайёргарлик эвазига спортчи кейинги техник тайёргарлик учун зарур ҳаракатли билим ва укувлар захирасига эга бўлади ҳамда махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни самарали олиб бориши учун ёрдам берадиган махсус босқични ўзига таъминлайди. Масалан, ядро улоқтирувчининг аэроб чидамлилиқ босқичи етарли бўлмаса, у тезкор-куч машқларини бажарганида тез чарчайди ва ҳолдан тояди. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари умумтайёрловчи машқлар бўлиб ҳисобланади.

Махсус жисмоний тайёргарлик — спортчига мусобақа шароитида самарали қатнашиш имкониятини таъминловчи ҳаракатли сифатларни, қобилиятларни тарбиялашдан иборат. Шунинг учун, махсус жисмоний тайёргарлик тўғридан-тўғри спорт имкониятига тегишли ва табиийки, спорт натижасига таъсир этади. Тайёргарликнинг бу тури махсус тайёргарлик (ривожлантирувчи) ва мусобақали машқлар ёрдамида олиб борилади.

Техник тайёргарлик спорт техникаси ва унинг мукамаллашишини ўрганишни ўз ичига олган.

Спорт техникаси юқори самарадорлиги билан ажралиб турувчи ҳаракатли вазифаларни ечиш усуллариدير. Самарасиз ҳаракатлар спортчига максимал натижаларга эришишга йўл қўймайди. Ҳаракатли вазифалар спортда турли хилдаги хусусиятга эга бўлгани каби, техникага талаб ҳам шунчалик турлитумандир. Кўпинча спортчининг ҳаракатлари тежамкор бўлиши, яъни берилган тезлик билан ҳаракатланишда минимум қувват кетказилишни (энерготрат) таъминлаши лозим (сузиш, узоқ масофаларга югуриш ва бошқаларда). Бошқа ҳолатларда ҳаракатлар аниқлиги ва жозибадорлиги техникага бўлган асосий бош талаб ҳисобланади. Кўпинча биринчи ўринда мақсад сари техникани мусобақали ҳолат билан узвий боғлиқ ҳолда, самарадорликни камайтирмасдан тўғри йўлга қўйиш зарурлиги туради ва рақиб ҳолатини, ҳаракатини максимал даражада мураккаблаштиради (спорт ўйинлари ва беллашувларда).

Умумий ва махсус техник тайёргарликнинг турли спорт турларидаги ўрни бирдай эмас ва асосан мусобақали машқларнинг сони, турли-туманлиги, яқинлик даражаларига

боғлиқ. Масалан, акробат ёки гандболчининг техник тайёргарлигига енгил атлетикачи (узоқ масофага югурувчи)дан кўра кўпроқ вақт ажратилади. Айниқса, спортчининг ўзлаштиришига осонроқ бўлиши учун катта ҳажмдаги турли ҳаракатлардан фақат қанчадир қисмини танлашга тўғри келадиган, мураккаб вазифаларни ечадиган шундай спорт туридаги мураббийларга қийин (курашнинг турли турларида). Бундай ҳолларда, ўзлаштирилган усуллар сони, ҳар бирини бажаришда усталик даражаси мусобақа имкониятининг тузилишига ва катталигига таъсир кўрсатади, бу эса спорт натижасига турлича таъсир кўрсатиши мумкин (1- расмга қаранг).

Техник тайёргарлик жараёнининг тузилиши ҳаракатли ҳолатларни ўрганиш жараёнидан унчалик катта фарқ қилмайди. Бироқ, максимал натижага эришиш учун интилиш тайёргарликнинг бу турига специфик талаблар қўяди. Бунда муҳим жиҳат — ҳаракатларга ўргатишга тўлиқ тайёр бўлишликни таъминлашдан иборат. Агар спортчининг жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаса, унда техникасида муаммолар кўпаяди. Масалан, ёш волейболчининг тезкор-куч тайёргарлиги жуда кам (сакровчанлик), ҳужумкор зарба бериш техникасини ўрганишда қийналади, бунинг натижасида спортчига қайтадан ўргатиш керак бўлади.

Техник тайёргарлик хусусиятларидан яна бири — хатоларни зудлик билан топиш ва уларни бартараф этишдир. Учраб турадиган хатоларни тўғрилаш фақатгина вақтни оладиган мураккаб жараён эмас. Спортчи мураккаб мусобақа жараёнида чарчаб, эмоционал толиққанда доимо ҳаракатларида ўша-ўша хатоларга йўл қўйиш хавфи туғилади, натижада спорт кўрсаткичлари пасаяди. Шунинг учун, ҳаракатли ўқувни (бошланғич ўқитиш босқичида) ва билимни (чуқурлаштирилган босқичда) шакллантириш албатта тўғри ҳаракатланишнинг назорати билан бирга олиб борилиши керак.

Спорт машғулоти учун специфик босқич — спорт пойдеворини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш босқичи ҳисобланади, яъни ҳаракатли ўқувни шакллантириш пайтидан бошлаб то бутун спорт фаолияти давригача давом этади. Мусобақа машқлари ва уларнинг машғулот шакллари техник тайёргарлик воситалари бўлиб хизмат қилади.

Тактик тайёргарлик, бу — тактикани ўзлаштириш, яъни мусобақа ёки беллашув жараёнида тўғри қарор қабул қилиш учун зарур (муҳим) билим, уқув ва тажриба орттиришдир.

Умумий тактик тайёргарлик спортчининг мусобақа фаолияти шаклланишининг асосий негизини йўлга қўяди. **Махсус тактик тайёргарлик** эса танланган спорт тури бўйича беллашувлар жараёнида тўғри қарор қабул қилиш санъатини эгаллашга ёрдам беради (таъминлайди).

Спорт тактикаси беллашув олиб бориш усулларининг самарадорлигини ўзида акс эттирса, тактик тайёрлик маълум бир пайтда, лаҳзаларда келаси ҳаракатлар учун қарор қабул қилишда намоён бўлади (югуришда олдиндаги рақибни изма-из таъқиб қилиш ёки ундан ўзиб кетиш, футболда тўпни якка ҳолда олиб бориш ёки шеригига узатиш, ҳужум қилиш ёки алдамчи ҳаракатлар, ўзгартириш қилиш ёки қилмаслик). Маълумки, спорт натижаси кўп жиҳатдан бу қарорларнинг тўғрилигига боғлиқ, айниқса, беллашув жараёнида ҳаракатланишнинг турли вариантлари мавжуд бўлган спорт турларида (1-расмга қаранг). Демак, агар 1500 м га югуришда нотўғри қўйилган тактикани яхши жисмоний тайёргарлик билан ўрнини қоплай олсак, тактик хатоларга йўл қўядиган қиличбознинг деярли ғалабага имконияти қолмайди.

Шундай қилиб, тактик қарор қабул қилиш (тайёргарликнинг бошқа усулларини амалга оширгандек) ютуққа эришиш имкониятини максимал даражада ошириши лозим. Шунинг учун тўғри тактика мусобақа имконияти рақиб имкониятидан ва бошқа тўсқинлик қилувчи омиллардан устун бўлган мусобақали ҳолатлар кетма-кетлигини танлашдан иборатдир. Бундан келиб чиқадики, доим ҳам фақат яхши ўзлаштирилган, қулай вариантларни қўллаш керак эмас, агар у рақибга қийинчиликлар туғдирмаса. Одатда, ютуқ рақиб ҳаракатларининг мураккаблашишига олиб келади, керак бўлса бунда ўзингизга ҳам қийинчиликларни енгишга тўғри келади (масофага югуришда нотекис (бир хил бўлмаган) тезликда ҳаракатланиш, баскетболда ва футболда прессинг (таъқиб қилиш) ва ҳ.к.). Айрим ҳолларда самарали қарши ҳолатга ўтишда рақибга енгиллик туғдириб қўйилиши мумкин (устунликни бериб қўйиш). Ундан ташқари, кўпинча тактик ҳаракатнинг

бир туридан иккинчисига ўтиш, шунингдек, ҳаракатлар маскировкаси (зарба беришдан олдин қисқартма силкитма, дарвозабон кўриш майдонининг чегараланганлиги) ёки ёлғон, алдамчи ҳаракатлар (чалғитувчи ҳаракатлар) қўлланилади.

Шахсий (индивидуал), гуруҳли ва жамоавий тактикани ажратиш лозим. **Шахсий** тактика битта спортчи бажарадиган машқда қарор қабул қилишда ишлатилади. **Гуруҳли** тактика ютуққа эришиш учун жамоанинг бўлақларини бирлаштиришда қўлланилади (эстафетани топшириш ёки тезкор жамоавий ҳужумда). **Жамоавий** тактика беллашувда (мусобақада) қатнашаётган бутун жамоа ҳаракатларининг хусусиятлари билан асосланади. Жумладан, спорт ўйинларида жамоавий тактика аввало ўйин тизимига боғлиқ: спортчиларни майдонда жойлашининг умумий кўриниши ва улар орасидаги функцияларнинг бўлиниши. Масалан, 1–4–2–4 футболда битта дарвозабон, тўртта ҳимоячи, иккита ярим ҳимоячи ва тўртта ҳужумчини ифодалайди.

Тактик тайёргарлик услубиятида назарий ва амалий йўналиш яққол ажралиб туради.

Назарий йўналиш спортчини беллашув жараёнида тўғри қарорлар қабул қилишида муҳим ва зарурий билимларни ўзлаштиришига боғлиқдир. Бунда адабиётлар ўрганилади, етакчи мутахассислар маърузалари тингланади, видео-магнитофон ёрдамида мусобақа фаолияти ёки махсус бланкаларда кузатувлар натижасини ёзиб бориш (спорт разведкаси) ўрганилади. Спортчининг бундай олдиндан маълумотларга эга бўлиши, одатда мусобақа жараёнида уни тезроқ ва анча тўғри қарорлар қабул қилишига, ютуққа эришишига имкон яратиб беради, спорт машғулоти шароитларида тактикани ўзлаштиришни тезлаштиради.

Амалий йўналиш мусобақали машқларни бажариш пайтида қарорлар қабул қилишда спортчининг билим ва ўқувини шакллантиришга ёрдам беради. Бунда машғулоти шароитларини соддалаштириш, енгиллаштириш (ҳимоя тактикасини ўрганишда олдинга ҳужум вариантлари сонини чеклаш лозим), шароитларни мураккаблаштириш (чарчоқнинг ортиши ёки рақиблар сонининг ортиши ва ҳ.к.лар ҳисобига) ва машғулотни келгуси мусобақа шароитларига яқинлаштириш, шу билан

биргаликда „рақибни ўрганиш“ ишлатилади. Буларга яна мусобақа амалиётида қарорлар қабул қилиш тажрибасини эгаллашни ҳам киритишимиз мумкин. Ундан ташқари, спортчини тактик тайёрлашда мусобақали ҳолатларни ифодаловчи (экранда) махсус тренажёрлар кенг ишлатилмоқда, уларга қараб спортчи иложи борича тезроқ қарор қабул қилиши, бир неча тугмачалардан бирини босиш билан маълумот бериши мумкин.

Руҳий тайёргарлик. Спортчининг руҳий тайёргарлиги* кенг вазифаларнинг ечимига, яъни фикрий, ақлий, ватанпарварлик, ахлоқий тарбия ва мусобақа ҳамда машғулот шароитларида самарали ҳаракат қилиш учун унинг психикасини тайёрлашга боғлиқ.

Аввал айтиб ўтилганидек, спортнинг эътиборли жиҳатларидан бири — унинг тарбиявий жиҳатидир. Бу, энг аввало, фикрий ва ақлий тарбиянинг самарали амалга оширилишида намоён бўлади.

Спортнинг махсус хусусияти (спецификаси) спортчидан энг аввало спорт ахлоқига (этикасига) риоя қилишда талаб қилади, яъни рақиблар, ҳакамлар, шериклар, мураббийлар билан алоқалар жамланмасининг меъёрлари, қайсики, спорт турининг расмий қонун-қоидалари чегарасидан чиқиб кетади. Спорт ахлоқи мусобақани ҳалол олиб бориш, ман этилган ҳаракатларга йўл қўймаслик, спорт ҳаракатининг барча иштирокчиларига бўлган ҳурматни, шу жумладан, рақибни ҳам назарда тутати. Ушбу масаланинг долзарблиги спорт томошаларида катта аҳамиятга эга, яъни ҳар бир кўполик, ахлоқсизлик, ютуққа эришиш учун ёлғон ҳаракат ва қонун-қоидаларга амал қилмаслик мухлисларда салбий муносабатни уйғотади.

Руҳий тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка ажратилади.

Умумий-руҳий тайёргарлик шахсни ғоявий йўналишини шакллантиришни, интизомни, ўз-ўзини тартибга солишни, спорт тури учун зарур бўлган иродавий сифатларни шакллантиришни, руҳий ҳолатни назорат қилишни ўзлаштириш ва бошқаларни ўз ичига олади.

* Одатда спортчи тайёргарлигининг ушбу бўлимини унинг тарбиявий йўналишини ажратиб кўрсатган ҳолда руҳий-иродавий тайёргарлик деб аталади.

Махсус-руҳий тайёргарлик қатнашчини аниқ бир мусобақага ёки беллашувга тайёрлигини шакллантиришнинг бир қисми ҳисобланади.

Спортчи руҳий тайёргарлигининг муҳим жиҳатларидан бири — иродани тарбиялашдир. Спорт фаолиятида иродавий сифатлар (мақсад сари интилувчанлик, сабрлилик, ютуққа эришиш ва жасурлик, ташаббускорлик ва мустақиллик, чидамлилик ва ўз-ўзини назорат қилиш) тўсиқларни енгиб ўтишда яққол кўринади. Буларга мисол қилиб масофанинг узунлиги, рақиб қаршилиги, метеорологик (иқлимий) шарт-шароитлар, спорт иншоотларининг ҳолати, мусобақа юкламасининг катта ҳажми, ўрганилаётган ҳаракатнинг мураккаблиги, спорт режими талаблари ва бошқаларни олишимиз мумкин.

Иродавий сифатларни тарбиялашда спортчининг спорт машғулоти ва мусобақа амалиётини инobatга олиш лозим. Яъни, унинг юқори ақлий фаоллигининг ривожланиш уйғунлиги ҳамда унинг диққатини учрайдиган тўсиқлардан ўтишга қаратиш билан уйғунлаштиришдир. Иродавий сифатларнинг эмоционал компонентларини шакллантириш мусобақаларда қийинчиликларни енгишда тўпланган тажрибага асосланиб олиб борилади. Машғулотга етарли тезлик, куч, чидамлилик, диққат-эътибор, салбий эмоционал ҳолатларни (ўзига ишончсизлик, қўрқув, ўзини йўқотиб қўйишлик) енгиб ўтишга қаратилган максимал иродавий жиҳатларга бой машқларни киритиш мумкин. Бунда ўзини тарбиялашни самарали ташкиллаштириш ва яққалик ҳаракат зарур. Спортчи ўзини руҳий бошқаришни ўрганиб олиши ва шу аснода иродавий сифатларини ишлата билиши керак.

Мусобақа имкониятини шакллантириш жараёнида спортчини тайёрлашнинг барча бўлимлари (босқичлари) узвий боғлиқ. Демак, спортчи тактик йўналишдаги машқни бажараётган бўлса, унда у нафақат тўғри қарорлар қабул қилишни ўрганади, балки техникани ҳам яхшилаб боради (ҳаракатларни кўп бора қайтариш ҳисобига), шунингдек, жисмоний тайёргарлигини оширади (юкламага кўникиш ҳисобига), бунда эса вужудга келадиган қийинчиликларни енгиб ўтишда ўзининг иродавий сифатларини тарбиялайди. Шундай қилиб, спортчини тайёрлаш бутун бир жараён бўлиб, унинг айрим (алоҳида) томонлари бир-бирини узвий тўлдириб туради.

II БОБ

СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ АСОСИЙ ПЕДАГОГИК ҚОНУНИЯТЛАРИ ВА УМУМИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

2.1. СПОРТ МАШҒУЛОТИ ҚОНУНИЯТИ ВА НЕГИЗИНИНГ АЛОҚАДОРЛИГИ

Юқори натижаларга эришиш мақсадида шугулланаётган спортчи ўзида жуда мураккаб тизимни акс эттиради, унда турли хил жараёнлар юзага келади. Ушбу жараёнларни бошқара туриб, мураббий машғулотли юкламалар хусусияти ва ҳажми, машғулот воситалари ва усуллари, спортчи ҳолатини муҳим томонга ўзгартириш учун машғулотни ўтказиш шарт-шароитлари ҳақида асосли қарорлар қабул қилиши лозим. Маълумки, тўғри қарор қабул қилиш фақатгина шу ҳолда амалга оширилади, қачонки, мураббий спорт машғулотидаги объектив қонуниятларнинг ҳаракатига таянган ўз фаолиятининг мақсад ва вазифаларини аниқ ифодалай (бажара) олса.

Кўп сонли илмий изланишлар, етакчи мураббийларнинг амалий ишлари натижасида қайд этилган ушбу қонуниятлар, энг аввало, спортчининг мусобақа имкониятини шакллантириш хусусиятлари билан боғлиқдир. Спортда юқори натижаларга эришиш йўлидаги мажбурий ҳаракатлар, кўникиш жараёнининг ўтиш қонуниятлари, ҳаракатли ўйин ҳамда билимлар ва бошқалар шулар жумласидандир. Юқоридагиларнинг педагогик таҳлили эса мураббий фаолиятидаги негизларни аниқ шакллантиришга ёрдам беради.

Спорт машғулоти педагогик жараён сифатида жисмоний тарбиянинг маълум бир тизимида амалга оширилади. Шунинг учун спорт машғулотининг негизлари жисмоний тарбия негиз-

лари ҳамда спортчининг юқори натижаларга эришишида жисмоний тарбия услубиятининг бир тури ҳисобланади.

2.2. МАКСИМАЛ КЎРСАТКИЧЛАРГА ИНТИЛИШ

Спортнинг асосий фарқ қилувчи томонларидан бири мусобақа қонун-қоидалари тизими билан бириктирилган *мусобақа фаолияти* ҳисобланади. Шунинг учун спортчини тайёрлашда доимо юқори натижаларни кўзлаб ва келажакдаги галабаларга интилиш, ҳаракат қилишга эътибор қаратилади ва спортчини фикрий, онгли, эстетик, ақлий, ватанпарварлик руҳида тайёрлашнинг кўп томонлама вазифаларини ечиш маълум жиҳатдан тайёрлаш жараёнининг босқичлари, мусобақа шартларида юқори натижага эришишга боғлиқ. Шунинг учун спорт ютуқлари барча босқичларда (олий маҳорат спорти, оммавий спорт) бутун бир спорт ривожига хизмат қилади.

Демак, спорт машғулотининг етакчи омили *максимал ютуқларга эришиш* бўлса, бундан ўз навбатида бир қанча тахминлар, ҳолатлар юзага келади. Энг аввало, бу ерда гап фақатгина максимум спорт натижаларига эришиш ҳақида бормай, юқори натижаларга, ютуқларга интилиш фақат тажрибали ёки юқори малакали спортчиларга эмас, балки оммавий спорт билан шуғулланувчиларга ҳам тегишлидир.

Олий маҳорат спортида спортчининг замонавий натижалар босқичига чиқиши учун унга катта ҳаракатлар, тайёргарлик учун анча вақт керак бўлади. Юқори малакали спортчилар орасида йилига 1200—1500 соат машқ қилувчилар кам эмас, лекин яна бир спорт тури билан шуғулланиб, унда ҳам худди шундай юқори натижаларга деярли эришиб бўлмаслик аниқ. Айни пайтда самарали боғлиқлик фақатгина спортчининг мусобақадаги имкониятига яқин талабларни кўрсатувчи, ифодаловчи спорт турларида мавжуддир. Масалан, 100 ва 200 м га югуриш, 800 ва 1500 м га сузиш кабилар. Бу нарса *чуқурлаштирилган спорт ихтисослиги (мутахассислиги) негизини* шакллантиришга асос бўлади, яъни бу олий маҳорат спортида ниҳоятда зарурдир.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, замонавий спортда ихтисослик янада кенг ифодаланган шаклда амалга оширилади. Чунки, спортда жамоавий ҳамжиҳат ҳаракатлар ҳам мавжуд. Масалан, футболда майдондаги ўйинчилар ҳужумчи, ярим ҳимоячи ва ҳимоячиларга бўлинади. Ўз навбатида, ушбу ўйинчилар ҳар бир ўйинда анча кенг вазифаларни амалга оширади (марказий ёки ён чизиқ ўйинчиси бўлиб). Агар шундай жамоада мусобақалар давомида ўйин интизомига амал қилинса, ўйинчилар орасида узвий алоқа сақланиб турилса, бу ҳолда ҳар бир спортчида ўзининг мусобақа имкониятини энг кучли томонларини кўрсатиш имконияти туғилади, жамоа эса худди шундай кучга эга рақиб жамоасига қараганда устунлиги сезилади. Бироқ, ўйинда боғлиқликни бузишда (рақибнинг кучли таъқиб қилиши ёки таъсири туфайли) спортчилар ўзларига хос бўлмаган ҳаракатларни бажаришларига тўғри келади, бу эса қийинчиликлар туғдириб, салбий натижаларга етаклаши мумкин. Спортчи турли хил техник-тактик тайёргарликка эга бўлиши, ҳар қандай вазиятда ишончли, шу билан биргаликда юқори суръатда ҳаракат қила олиши лозим. Кўрилатган негизларнинг амалга оширилиши, ҳар томонлама чуқур тайёргарлик билан боғлиқлиги спорт натижаларининг ўсишидаги шартлардан биридир. Спортчининг спорт имкониятини шакллантиришнинг индивидуал асослари ҳам асосий шартлардан ҳисобланади. Бу чуқурлаштирилган индивидуаллик негизида акс этади.

2.3. СПОРТЧИ МАХСУС ВА УМУМИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БИРЛИК НЕГИЗИ

Спортчи махсус ва умумий тайёргарлигининг бирлик негизи инсон организмнинг турли функциялари билан узвий боғлиқлиги ва ўзаро шартланганлигида яралган. Кўринишидан мусобақа имкониятини сезиларли оширадиган, фақат махсушлаштирилган юкламаларни қўлланишида кутилмаганда шундай пайт бўладики, спортчининг „иккинчи даражали“ сифатлари унинг спорт натижалари ўсишига тўсқинлик қилиши ва спортчининг ҳолатига турли талабларни қўйиши мумкин. Масалан, 100 м га югуриш бир неча сония ичида максимал қувватни, кучни талаб қилса (бунда чарчоқ бўлмайди), унда

машғулотни бажариш учун югурувчи (спринтер) нафақат тезкорликка, балки чидамлилик сифатларига ҳам эга бўлиши лозим. Демакки, юқори натижаларга эришиш учун ҳам махсус, ҳам умумий тайёргарлик бўлиши керак, қайсики, одатда мусобақа имкониятига кирмайдиган, лекин усиз спортчи ижобий натижаларга эриша олмайди.

Куриллаётган негиз бошқа кўплаб соҳаларга — спорт ўйинларига универсализация ва ихтисослик муаммоларига, машғулотли вазифаларнинг асосий ва тайёргарлик босқичига оид ҳамда кўп йиллик машғулот тузилишига оид саволларга жавоб беради. Амалиётда спортчини махсус ва умумий тайёргарлигининг бирлик негизи ҳар томонлама ва ихтисослашган юкламаларнинг маълум бир кетма-кетлиги йўли билан амалга оширилади.

2.4. МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ УЗВИЙЛАШТИРИЛГАН НЕГИЗИ

Машғулот жараёнининг узвийлаштирилган негизини амалга ошириш шундан иборатки, унда машғулот юкламаларига кўникиш танаффусларсиз бўлади, яъни ҳар бир келаётган юклама олдинги юкламанинг давоми (изи) сифатида бошланади. Агар дам олиш оралиғи жуда катта бўлса, унда спортчининг ҳолати дастлабки бошланғич босқичга келиб қолади ва машғулот натижасининг ўсишига эришиб бўлмайди. Маълумки, бундай узвийлаштирилган негизни бузишда юклама спортчи имкониятларининг ошишига етарли бўлмайди.

Бундан ташқари, яна иккита шарт-шароитни ҳисобга олиш керак. Биринчидан, кейинги юклама тикланишнинг, шу билан биргаликда етарли бўлмаган тикланишнинг турли фазаларида бажарилиши мумкин. Бу ҳолда, бир қанча юкламалар йиғиндисининг таъсири спортчи ҳолатида жуда катта силжишларга олиб келади ва тикланиш жараёнини сезиларли даражада фаоллаштиради. Машғулотнинг бундай режими етарли тайёргарликка эга спортчилар учундир.

Иккинчидан, турли хилдаги юкламалардан иборат тикланиш жараёнлари бир вақтда давом этмайди (секин-аста, кетма-кетликда) ва параллел равишда ўтади. Ана шундай тикланиш жараёнлари туфайли юқори малакали мураббий

спорт машғулотини шундай режалаштирадики, спортчи бошқа хилдаги юкламадан кейинги тикланиш жараёнлари кетаётган пайтда маълум йўналишдаги ишни бажариши лозим. Уларнинг кетма-кетлиги ва жадаллик билан катта ҳажмда бажариладиган ишнинг меъёридалигида (ҳатто бир кунда бир неча марта) спортчи чарчамайди ҳамда унинг спорт тайёргарлиги ошиб боради.

2.5. ДОИМИЙЛИК БИРЛИГИ ВА ЧЕГАРАЛАНГАН ЮКЛАМАНИНГ НЕГИЗИ

Доимийлик бирлиги ва чегараланган юкламанинг негизи спортчи организмнинг юкламага бўлган таъсири хусусиятларига кўра яратилган. Мусобақа имкониятини ўстириш ниятида спортчи ҳолатини ўзгартириш учун нафақат маълум бир кўникмалар йўналишни аниқлаш зарур, балки уларнинг етарли ҳажми (катталиги) ҳам лозим. Маълумки, кичик юкламалар машғулотнинг етарли самарадорлигини таъминлай олмайди, бу эса катта юкламаларни бажаришга мажбур қилади. Замонавий спортга тааллуқли машғулотнинг ҳажми ва жадаллигининг ошиши (ўсиши) мана шуларнинг акси ҳисобланади. Бироқ, чегараланган юкламалар нафақат янги шогирдлар билан ишлашда, балки юқори малакали спортчилар машғулотида ҳам доимий равишда қўлланилмайди, чунки ҳаддан ташқари чарчаш, ортиқча куч йўқотиш, жароҳатлар орттириш ва бошқалар кузатилиши мумкин. Шунинг учун, чегараланган юкламаларга секин-аста ўтиш лозим.

2.6. ЮКЛАМАЛАРНИНГ ТЎЛҚИНСИМОН ДИНАМИКАСИ НЕГИЗИ

Юкламаларнинг тўлқинсимон динамикаси негизи шуларга асосланганки, барча мавжуд юкламалар ичидан тўлқинсимон динамика спорт машғулотида энг самаралисидир. Бошқа турлари эса (чизмалар ёки босқичли ўсиш) спортчининг имкониятларига қараб юкламаларнинг кичик ҳажмисидан қўлланилиши мумкин, бу етарли даражада кўникиш жараёнларини таъминлай олмайди. Катта (чегараланган) юкламаларни давомли қўллашга

уришиб кўриш салбий оқибатларга олиб келади. Демак, чегараланган машғулотли юкламаларни ўз вақтида дам олиш билан алмаштириб туриш, камайтириш лозим. Шу каби юклама динамикаси „тўлқин“ ҳосил қилади (аввал ўсиш, кейин пасайиш), бунда уларнинг давомийлиги турли хил ҳажмлардан иборат бўлади — бир неча ўнлаб сониялардан тортиб то бир неча йилгача. Ҳар бир „тўлқинли“ юкламани ажратишнинг объектив сабаблари мавжуддир.

2.7. МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ЦИКЛИК НЕГИЗИ

Машғулот жараёнининг циклик негизи юкламаларнинг тўлқинсимон динамикаси негизи билан узвий боғлиқдир. Гап шундаки, юкламанинг ҳар бир тўлқини иккита фазага эга: катталиги (ҳажми)нинг ўсиши, кейин пасайиши. Шунинг учун спорт машғулотининг циклик хусусиятлари бу ерда кўришиб туради. Бироқ, шуни ҳисобга олиш лозимки, ҳар бир келаётган цикл олдингисига худди шундай кўринишда ўхшамаслиги керак, унга юзага келадиган вазифаларни ечими учун янги элементлар киритиш маъқул (микроцикл келаётган юклама жадаллигининг ўсиши билан ажралиб туради; мезоциклда эса умумий жисмоний тайёргарликдан махсус жисмоний тайёргарликка ёки жисмонийдан техник тайёргарликка ва бошқаларга ўтиш мумкин).

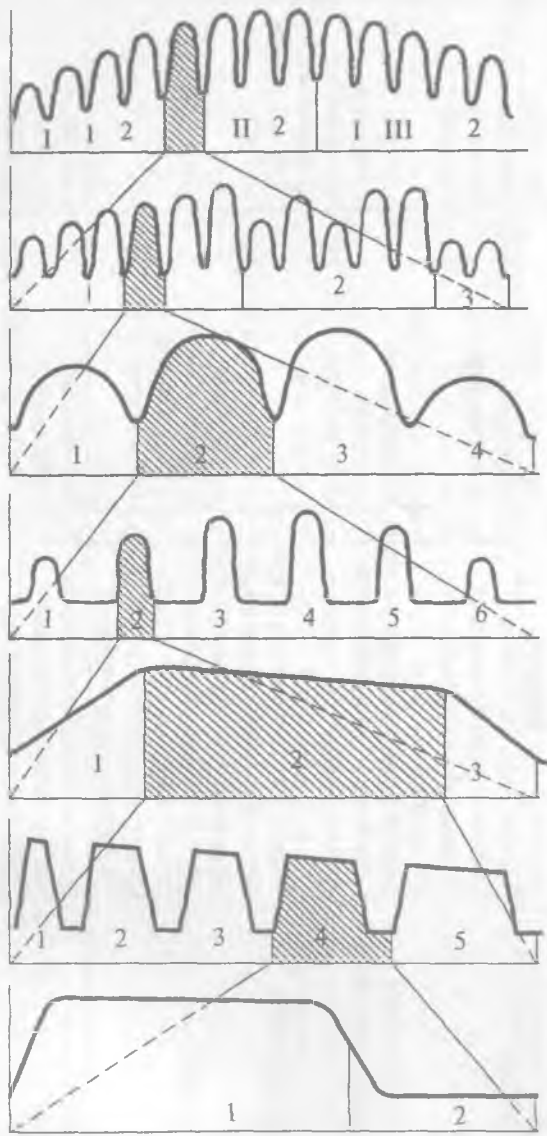
III БОБ

СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ ТУЗИЛИШИ

3.1. СПОРТ МАШҒУЛОТИ ТУЗИЛИШИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Спортчи ҳолатини бошқариш самараси маълум жиҳатдан нафақат қўлланиладиган воситаларга, балки вазифаларни кетма-кетликда бажаришга ҳам боғлиқдир. Масалан, бажариладиган машқларнинг нотўғри кетма-кетлиги техник тайёргарликда қўшимча қийинчиликлар туғдиради. Бундай ҳолат ҳар қандай ёшдаги ва тоифадаги спортчи тайёргарлигининг барча бўлимларида акс этади ҳамда машғулотнинг давомийлигидан қатъи назар, барча босқичларнинг қатъий кетма-кетлигини талаб қилади. Спортчи ҳолатини бошқаришнинг бундай хусусияти спортчи тайёргарлиги назариясининг муҳим бир асосларида, яъни спорт машғулотидаги маълум бир тузилишнинг ажратилишида ётади.

Машғулот тузилиши узида компонентларнинг (қисмлари, томонлари, аъзолари) бирлигини маълум бир кетма-кетликда ва умумий кетма-кетликда бир-бири билан узвий боғлиқлигини акс эттиради. Спорт машғулотининг тузилиши бўйича ҳосил бўлган тушунчага асосан микро, мезо ва макротузилиш босқичларини ажратиб кўрсатиш мумкин. 1-жадвалда спорт машғулоти тузилишининг турли компонентлари тўғрисида қисқача маълумотлар, 3- расмда эса унинг умумий схемаси келтирилган.



3- расм. Спорт машғулотининг тузилиши.

Спорт машғулотининг тузилиши компонентларининг қисқача тавсифномаси

Тузилиш босқичи	Тузилиш компонентлари	Компонентни ажратишнинг асосий сабаблари	Компонентнинг асосий турлари	Тахминий вақт ҳисоби
Микро-тузилиш	Машғулотли вазифа	Машғулотли машқни спортчининг дастлабки ҳолатига, дам олишига ва бошқа шарт-шароитларга боғлиқлиги	Анаэроб, аэроб, техник-тактик ва бошқа йўналишлар	Бир неча сониядан тортиб то бир неча соатгача
	Машғулотли машқнинг қисми	Спортчининг машғулотли машқ жараёнидаги иш қобилияти динамикаси	1. Тайёргарлик 2. Асосий 3. Яқунловчи	1. 10—40 дақиқа 2. Бир неча дақиқадан то бир неча соатгача 3. 10—20 дақиқа, 2—7 кун
	Микроцикл	Чарчаш ва тикланиш жараёнларини бошқариш, турли йўналишдаги вазифалар ўртасидаги ўзаро алоқадорликни таъминлаш, турмуш тарзини анъанавий тартиблаш (ҳафталик кун тартиби)	1. Машғулотли (оддий ва зарбали) 2. Тақсимловчи 3. Мусобақали 4. Тикловчи	
Мезотузилиш	Мезоцикл	Кумулятив (яъни натижали машғулот кўрсаткичлари, куникмали адаптация) ҳолатларнинг секинлашиши ва тўхташи	1. Тортувчи 2. Базавий 3. Назорат-тайёргарлик 4. Мусобақадан аввалги 5. Мусобақали 6. Тикланиш-тайёргарлик 7. Тикланиш-қумаклашув	3—4 ҳафта (3—6 та микроцикл)

1	2	3	4	5
Макро-тузилиш	Макроцикл даври	Спорт формаси ривожланишининг аниқ фазасини таъминлаш (стабилизация ва йўқотишлар)	1. Тайёрловчи 2. Мусобақали 3. Ўтувчан	1. 3—4 ёки 5—6 ой 2. 1,5—2 ёки 4—5 ой 3. 2—3 ёки 4—6 ой
	Макроцикл	Мусобақа тақвимига мос равишда спорт формаси ривожланишини бошқариш	1. Йиллик 2. Ярим йиллик	1. 1 йил 2. 6 ой
	Кўп йиллик машғулот жараёнининг босқичлари	Спорт тажрибасига эга бўлишнинг асослари, ёш ривожланишининг асослари, юқори спорт натижаларига эришишда турмушнинг турли даврлари	1. Базавий тайёргарлик босқичлари 2. Максимал спорт имкониятларини амалга ошириш босқичлари 3. Кўп йиллик спорт босқичлари	1. 4—6 йил 2. 8—12 йил 3. Бир неча ўн йиллар

3.2. СПОРТ МАШҒУЛОТИ ТУЗИЛИШИНИНГ АЛОҲИДА ТАРКИБИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Аввал таъкидланганидек, тайёргарликнинг ўсиши спортчи организмида ўз навбатида тегишли фаолият орқали юзага келган кўникиш жараёнларининг тўғри шаклланганлиги натижасида амалга ошади. Бўлиб ўтаётган жараёнларнинг ҳажми ва йўналиши кўплаб сабабларга кўра аниқланади, жумладан, дам олиш давомийлиги ва хусусияти билан. Масалан, масофанинг қисқа қисмларини маълум бир чегараланган тезликда қайта югуриб ўтишда ёки тезлик сифатларини (дам олиш оралиқлари билан) ёки тезкорликка бўлган чидамлилиқ сифатларини тарбиялаш вазифасини ечиш мумкин.

Шундай қилиб, агар машғулотда маълум вазифа ечилаётган бўлса, бунинг учун бажарилаётган машқнинг энг батафсил ёритилганлиги ҳам етарли бўлмайди, чунки унинг самардорлиги спортчининг машқ олдидаги ҳолатига, дам олиш параметрига ва бошқа шарт-шароитлар (денгиз сатҳидан баландлиги, шамол кучи ва йўналиши ва ҳ.к.лар)га боғлиқдир. Буларнинг барчаси биргина хулосага олиб келади, яъни спорт машғулоти тузилишининг дастлабки элементи машқ эмас, балки **машғулотли вазифа** ҳисобланади.

Машғулотли вазифа деб, маълум педагогик вазифани ечишга ёрдам берадиган, уни бажаришга бўлган барча зарур шарт-шароитларга эга жисмоний машққа айтилади. Машғулотли вазифалар ҳаракатли сифатларни тарбиялаш, техник ва тактик ҳаракатларга ўргатиш, енгил машғулотли вазифаларни ечиш, тикланиш вазифаларини ечиш ва бошқалар билан боғлиқ турли йўналишларга эга. Йўналиш машғулотли вазифаларнинг бошқа хусусиятларини ҳам аниқлаб беради, жумладан, унинг давомийлигини. Демак, енгил машқ учун қўлланиладиган алоҳида вазифалар бир неча сония ичида, аэроб чидамлилигини тарбиялашга йўналтирилган вазифалар эса 1,5—2 соат ва ундан кўп вақтда бажарилиши мумкин.

Машғулотли машқларнинг қисми қоидага кўра бир неча машғулотли вазифалардан шаклланади. Машғулотли машқлар қисмини ажратишнинг объектив сабаблари — спортчининг машғулот жараёнидаги ишгача бўлган динамикаси, аввалига максимумгача ошади, кейин бир қанча вақт мувозанатда туради,

ундан сунг чарчоқ туфайли пасаяди. Энг аввало, ҳар бир машғулотли вазифани бажаришда спортчининг ишчанлигига бўлган талаблар махсуслигининг катта босқичини таъкидлаб ўтиш керак. Масалан, ҳаракатли ҳолатларни ўрганишнинг бошланғич босқичида физиологик функцияларнинг етарли даражада фаоллиги, маълум бир психик йўналтирилганлик талаб этилади, лекин қаттиқ чарчоқ бўлиши керак эмас. Ундан ташқари, эгилувчанликни ривожлантириш, тарбиялаш мунтазам равишда қатъий машқ бажаришни талаб этади. Шунинг учун машғулотли машқларнинг асоси, машғулотли вазифаларнинг мазмуни ва кетма-кетлиги умумий ишчанликнинг қандайдир босқичини эмас, балки кетма-кетликдаги вазифаларни самарали бажариш учун специфик имкониятларини таъминлаши лозим.

Спорт машғулотининг тайёрлов қисми — спортчининг ишчанлигини, машқларни, вазифаларнинг фойдали ечимини таъминлайдиган, шунингдек, жароҳатланиш хавфини камайтирадиган босқичга олиб чиқишни таъминлашга хизмат қилади. Жуда қисқа энгил машғулот спортчини асосий ишга тайёргарлик кўришига ёрдам бермайди, лекин жуда кўп вақт давомлиси эса чарчоққа олиб келади.

Машғулотнинг асосий қисми — ўзида анча муҳим вазифаларнинг ечимига қаратилган йўналишни ифодалайди. Унинг мазмуни, тузилиши турлича шаклланиши мумкин. Масалан, деярли битта вазифани қўллаш (кросс югуриш) ёки аксинча, катта ҳажмдаги, турлича йўналишда бўлган вазифаларни қўллаш мумкин. Охирги ҳолатида асосий қисм тузилиши, вазифаларнинг кетма-кетлиги (чунки битта бажарилган вазифанинг натижаси самарали бўлса, бошқасиники самарасиз бўлиши мумкин) жуда зарурдир.

Машғулотнинг якуний қисми — спортчининг функционал фаоллигини пасайтиришга йўналтирилган вазифаларни, тикланиш жараёнларини фаолаштириш, баъзи машғулотли вазифаларни бажаришда учраб турадиган салбий ҳолатларни йўқотиш вазифаларини ечади. Унга мушаклар тонусининг камайиши, нафас олишни тиклаш, ноанъанавий координацияда носпецифик фаолиятни биридан-бирига ўтказиш каби вазифалар киради.

Машғулотли машқ қўйилган педагогик вазифаларни самарали ечишни таъминлаши лозим. Уларнинг сонига қараб машқлар танланган ёки комплекс йўналишга эга бўлади.

Танланган йўналиш спортчи ҳолатига қайсидир бир йўналиш буйича катта босқичда таъсир кўрсатишини таъминлайди (ўзига фақат чидамлик ва кучни тарбиялашга қаратилган вазифани киритади). Комплекс йўналишидаги машқлар ёки машғулотлар бир эмас, бир нечта масалаларни ечади, бундан эса спортчи ҳолатига бўлган таъсир турли томонлама бўлиб, машғулотнинг монотонлиги камаяди. Бироқ, бу масалаларнинг ҳар бири худди махсус танланган йўналишдаги каби ечимга эга бўлади. Шунинг учун мусобақа имкониятининг таркиби бир турли бўлишини талаб этадиган спорт турларида танланган йўналишдаги машғулотлар спорт ўйинларидан кўра кўпроқ қўлланилади.

Микроцикл бир қанча машғулотли вазифалардан ташкил топади ва улар ёрдамида ечиладиган масалалар ва вазифаларнинг характери ёки хусусиятига кўра фарқ қилади.

Машғулотли вазифаларнинг асосий ҳажми одатда кўпроқ *машғулот микроциклида* бажарилади, қайсики, юкламанинг ҳажмига кўра оддий ёки зарбали бўладиган.

Этакчи микроцикллар келаётган мусобақалар фаолиятининг тартиби ва шартларини моделлаштиради (старт ёки ўйинлар жадвали ва ҳ.к.).

Мусобақа микроцикллари энг аввало жуда муҳим, жавобгар мусобақаларда қатнашишни ўзида жамлайди. Ундан ташқари, унда қўшимча машғулотли машқлар, рақиблар мусобақа фаолиятини ўрганиш, тарбиялаш тадбирлари қўлланилади.

Тикланиш микроцикллари юкламани бир текисда камай-тиришга, бу эса ўз навбатида келаётган юқори интенсив микроциклларнинг самарасини иложи борича тўлиқроқ қўллашга ёрдам беради.

Агар машғулотлар микроциклининг тартиби чарчаш ва тикланиш жараёнларини бошқариш заруратига боғлиқ бўлса, унда мезоцикллар умумий машғулот самараси ютуқларини таъминлайди, бу эса кучни, чидамликни ва мусобақа имкониятининг бошқа компонентларининг анча ортишида намоён бўлади. Умумий самарадорлик асоси, бу — спортчи организмнинг юкламага қўниқидир. Бу жараён бир текисда кечмайди: аввалига тез, кейин эса борган сари секинлашади. Шунинг учун машғулотли сифатларнинг ўсиш суръатини сақлаш учун машғулот мазмунини даврли амалга ошириш (ҳар 3—4 ҳафтада) ва юклама характерини ўзгартириш зарур. Бу-

нинг учун турли кўринишдаги ва типдаги мезоциклларни машғулотга киритиш амалга оширилади.

Тортувчи мезоцикллар юкламанинг юқори бўлмаган жадаллиги (интенсивлиги) билан фарқланади ва тайёргарлик даврининг бошларида (спортчи касаллигидан кейин) амалга оширилади. *Базавий (бошланғич) мезоцикллар* жисмоний, техник, тактик тайёргарликнинг ошиши вазифаларини ечишга хизмат қилади ва шунинг учун ҳам улар тайёргарлик даврининг асосини ташкил қилади.

Назорат-тайёргарлик мезоцикллари иккинчи даражали мусобақаларда мусобақа имкониятини шакллантириш тўғрилигини аниқлаш мақсадида қатнашиш ва керак бўлса, унинг алоҳида таркибий қисмларига жиддий эътибор қаратиш лозимлигини ўзига қўшимча равишда киритади.

Мусобақалардан олдинги мезоциклларнинг хусусиятлари бўлажак мусобақалар талабларини, шарт-шароитларини моделлаштиришдан иборат (иқлимий шарт-шароитлар ва бошқалар). *Мусобақа мезоцикли* мазмуни зарур ҳамда жавобгар мусобақаларни ўтказиш тартибида акс этади.

Тикланиш-қўллаш ва тикланиш-тайёргарлик мезоцикллари спортчининг юкламаларга ва ишга берилиши вазифаларини ечишга ёрдам беради (масалан, мусобақалар орасидаги мезоцикллар), бу мезоциклларнинг иккинчи тип, тури катта ҳажмдаги юкламалар билан фарқланади.

Макроцикл даврлари ва уларнинг босқичлари маълум бир спорт кўринишининг фазасини шакллантиришга хизмат қилади.

Спорт кўриниши, бу — спортчи мусобақа имконияти барча таркибий қисмларининг гармоник бирлиги. Масалан, бу ҳолатда ўзлаштирилган техника спортчининг антропометрик ва ҳаракатли хусусиятларига, унинг шайланишига ва қуролланганлигига тўлиғича тегишлидир. Демак, фақатгина спорт кўриниши (формаси) ҳолатида спортчи учун зарур бўлган машғулотнинг мазкур катта циклидаги мусобақа имкониятининг максимал ҳажми (катталиги) таъминланади. Бу бирлик узоқ вақт давомида амалга оширилади (ҳафталар ва ойлар), кейин эришилган босқичда ушлаб турилади ва ниҳоят бузилади (спорт формасини йўқотиш ва мустаҳкамлаш).

Макроциклларда бу фазаларга тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврлари тегишлидир.

Тайёрлов даври (унинг умумтайёргарлик ҳамда махсус тайёргарлик босқичлари) спорт формасини умумийдан махсус жисмоний тайёргарликка секин-аста ўтишдаги вазифаларни, масалаларни ечади, сўнгра унга техник ва тактик йўналишдаги катта вазифаларни киритиш. Бошқа кетма-кетлик унчалик самарали эмас, чунки жисмоний тайёргарликнинг сезиларли даражада ошиши, кўпайиши мусобақали машқлар хусусиятларининг ўзгаришини талаб қилади, бу эса бўлажак техник тайёргарликни қисман бўлса-да, қадрини йўқотади.

Мусобақа даври (мусобақадан олдинги босқични ҳам ҳисобга олган ҳолда) спорт формасини режалаштирилган спорт натижаларига эришиш мақсадида тиклаш туфайли юқори мусобақа имкониятини яратишни таъминлаши лозим. Буни амалиётда қўллаш ўзига яраша, яъни спортчи ҳолатини мусобақалар таъсирида назорат қилиш каби мураккабликларга эга. Қўшимча қийинчиликлар кўпинча бир қанча спорт турлари бўйича мусобақалар тақвимининг чўзилишига олиб келади ҳамда бир неча ой давомида мусобақа имкониятини юқори босқичда ушлаб туриш заруратини уйғотади.

Ўтиш даври мусобақа юкламаси ўзгаришининг йўналиши, махсус тайёргарлик воситаларининг қисқариши, фаол дам олиш билан боғлиқ. Шу туфайли, кейинги макроциклда аввалига мусобақа имкониятининг алоҳида компонентларини ошириш мумкин, кейин эса спорт формасига эришиш орқали уни юқори босқичга олиб чиқиш мумкин. Бундан келиб чиқадики, ўтиш даврини спорт машғулоти тузилишига киритиш макроциклни керакли ҳолатда сақлашнинг зарурий талабларидан биридир.

Машғулотнинг кўп йиллик жараёнининг турли йўналиш ва босқичларидаги вазифалари ва мазмунлари кейинги бобда қисқача кўриб чиқилади, фақат спортнинг кўп йиллигидан ташқари. Бу босқич спорт машғулотининг кўп йиллик жараёнини яқунлайди ва эришилган натижаларни кўникиш жараёнини, техника, тактика ва мусобақа тажрибаси орқали пасайишини, ёш бўйича ўрнини тўлдириш туфайли барқарор ҳолатда бўлишини таъминлайди.

Кейинги босқичда (умумий ишчанликни сақлаб туриш) жисмоний тарбия машқларининг систематик вазифаларини давом эттириш зарур, акс ҳолда, ҳаракат фаоллигининг бирданга ўзгариши инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатади.

IV БОБ

КИЧИК ВА ЎСМИР ЁШИДАГИ СПОРТЧИЛАР МАШҒУЛОТИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

4.1. ЎСМИР ЁШИДА СПОРТ МАШҒУЛОТИ НЕГИЗИНИ АМАЛГА ОШИРИШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Спортчини тайёрлаш тизимининг муҳим томонларидан бири спорт ўринбосарларини режага асосан тайёрлаш ҳисобланади. Бунинг учун мамлакатимизда РОЗК, БЎСМ, ОСММ ва бошқаларнинг кенг қамровли фаолияти яратилган. Шунингдек, ўринбосарларни тайёрлашда спорт турлари бўйича махсус формалар ҳам қўлланилмоқда. Бу эса, умумтаълим мактабларида махсус жадвал бўйича бир кунда икки маҳал машғулоти самарали олиб боришга ёрдам беради.

Спорт ўринбосарларини тайёрлаш нафақат олий маҳорат спорти талабларини қондириш учун муҳим, балки мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясига оид вазифаларни ечишга ҳам самарали ёрдам беради.

Кичик ёшдаги спортчиларнинг ёш хусусиятлари спорт машғулоти негизларига махсус ёндошишни талаб қилади. Биринчи ўринда шунини ҳисобга олиш керакки, ўсмир спортчи учун юқори натижага эришиш кўпинча узоқ мақсад бўлиб қолади (М.Я. Набатникова, В.П. Филин). Шунинг учун тайёргарликнинг дастлабки босқичларида мусобақа имкониятини ошириш ва унга асосий урғу бериш фойдасиз, уни шакллантириш учун максимал кенгликдаги базани иложи борида кечроқ яратиш лозим. Ўз-ўзидан маълумки, тор доирадаги юкламалар олдинига ёш спортчига тенгдошларига нисбатан юқорироқ натижаларни олиб келиши мумкин. Демак, сузишда непропорционал бўлган катта ҳажмдаги тезкор ишларни бажариш кўпинча ўрганишнинг

биринчи йили давомида II спорт разряди даражасидаги спорт натижаларига эришишга олиб келади. Бироқ, бундай машғулотда натижаларнинг ўсиши кескин секинлашиши ва бу спортчиларнинг биронтаси ҳам терма жамоа таркибига кира олмаслиги мумкин. Худди шундай спорт ўйинларида ҳам авваллари ўсмирлар ва ёшлар жамоасидаги энг етакчи, маҳоратли спортчилар купинча катталар жамоасида унчалик яхши ва самарали ҳаракат қила олмайдилар.

Якка (индивидуал) максимал натижага эришиш тамойили мусобақа имкониятини чегараланган тарзда ошишига бўлган талаб сифатида қаралиши керак ҳамда спорт турининг спецификаси ва спортчининг якка (индивидуал) хусусиятлари нуқтаи назаридан оптимал бўлиши керак. Шунинг учун *чуқурлаштирилган мутахассислик тамойили* ўсмирлар спортида кечки куп йиллик машғулот босқичларида кўзга ташланади.

Спортчи умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлик тамойилини амалга ошириш ҳам муҳим ўрин тутаети. Ўсмир спортчининг ёши ва спорт малакаси қанчалик кичик бўлса, унинг ҳар томонлама тайёргарлигига шунчалик катта аҳамият берилиши лозим, чунки ўсмирлар спортида болаларнинг ҳар томонлама гармоник ўсиши зарурлиги муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, ёш спортчиларнинг бир хил ишдан тез чарчаб қолишини ва унга бўлган қизиқишнинг йўқолишини, бошқа спортга ўтишини, ўйин мавқеининг ўзгартириши ва бошқаларни ҳам инобатга олиш лозим.

Ўсмирлар спортида *чегараланган юкламаларга бўлган доимийлик ва солиштирма бирлик тамойили* доимийликка урғу бериб амалга оширилади, бунда катта юкламалар катта спортчилар машғулотида солиштирганда, табиийки, кам ишлатилади.

4.2. ЎСМИР СПОРТЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК МАШЎУЛОТИ АСОСЛАРИ

Ўсмир спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги ўзига тўрт босқични жамлайди ва уларнинг ҳар бири маълум бир вазифаларнинг ечилишини талаб этади (М.Я. Набатникова).

Саралаш тайёргарлик босқичи спорт машқларига бўлган қизиқишни шакллантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, турли томонлама жисмоний тайёргарликка эга бўлиш масалаларини (вазифаларини) ҳал этади. Техник тайёргарликда ҳаракатли билим ва укувларнинг зарурий захирасини яратиш учун турли спорт турларидан турли хил машқларни ўзлаштиришга, янги ҳаракатларнинг тезда ўзлаштиришни ривожлантириш сифатларига муҳим аҳамият берилади. Бу босқичда кейинги машқларни бажариш учун қайсидир бир спорт тури танланади. Босқич камида икки йил давом этади.

Бошланғич спорт ихтисослиги босқичи турли томонлама жисмоний тайёргарликни давом эттиради, бироқ махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳам ишлатила бошлайди. Бунда ёш спортчи танланган спорт турининг техникаси асосларини ўзлаштириши лозим. Тактик тайёргарлик спорт беллашувини олиб боришнинг оддий, содда усулларини ўзлаштириш билан чекланади, мусобақа тажрибасига эга бўлиш бошланади. Бу босқичда куриладиган муҳим вазифалар спорт сифатларини мукамалроқ аниқлаш, зарур пайтда спорт ихтисослигини аниқлаш ҳисобланади. Босқич давомийлиги икки—уч йилни ташкил этади.

Чуқурлаштирилган машғулот босқичи танланган спорт турида машғулот ва мусобақа юкламалари ҳажмининг ортишига боғлиқ. Турли хил жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда махсус жисмоний тайёргарликка ҳам катта эътибор қаратилади. Техник тайёргарликнинг юқори талабларига жавоб берувчи ҳаракатли билим ва укувлар шаклланади. Тактик тайёргарлик танланган спорт турига ва спортчининг ихтисослигига мос келиши лозим. Мусобақа тажрибасига эга бўлиш давом этади. Босқич икки—уч йил давом этади.

Спортнинг мукамаллашиш босқичи спортчининг махсус тайёргарлигини оширишга қаратилган. Машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллиги сезиларли ўсади, техника мукамаллашиши давом этиб, унинг индивидуаллашиши ва ҳар қандай мусобақа ҳолатидаги самарадорлиги ошади. Тактик тайёргарликда спортчи мусобақа беллашувини олиб боришнинг барча жиҳатларини, сирларини ўзлаштириши керак. Бошқа босқичлардан фарқли равишда, бу босқичда ёш спортчидан

унинг келажакдаги ютуқларини ишончли башорат қилишга ёрдам берадиган анча юқори натижалар кутилади ва талаб этилади. Бу босқич кўпинча тайёргарликнинг тўрт йиллик Олимпия циклига кўра курилади.

4.3. СПОРТ САРАЛАШИ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТЛАРИ АСОСЛАРИ

Спорт саралашини, бу — мавжуд қатнашчини спорт фаолиятига киритиш ёки киритмаслик ва уни амалга ошириш ҳақидаги илмий башорат жараёнидир.

Спорт саралашидан спорт фаолиятининг барча қатнашчилари: спортчилар, мураббийлар, ҳакамлар, спорт шифокорлари, илмий комплекс гуруҳларининг мутахассислари ўтишади. Кўпинча, маълум бир мураббийнинг терма жамоага тайинланиши, унга киритиладиган кучли спортчидан кўра, спорт натижасига сезиларли таъсир кўрсатади. Ҳар бир номзодга саралаш охир-оқибат қониқарли ёки қониқарсиз натижа бериши мумкин. Қониқарли саралаш — гуруҳ ва жамоага киритилиш, ўйинга захирадаги спортчини киритиш, мураббийни тайинлаш; қониқарсиз саралаш эса, ҳайдалиш (четлатилиш), чиқариб юборилиш, ўйинга қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум этиш, асосий спортчининг захирадагилар орасига ўтиб қолишидан иборат.

Спорт саралашини спорт фаолияти жараёнида доимий равишда давом этади. Демак, янги ўйинчи спорт гуруҳига қўшилса, у билан ишлаш қайсидир сабабларга кўра, машғулотларни тугатиши (тўхтатиши) тўғрисидаги қарор қабул қилинмагунигача қадар давом этади. Спорт саралашини амалга оширилиши давомидаги вақт турли ҳажмда бўлиши мумкин (бир неча сониядан тортиб, то бир неча йилгача). Масалан, ёш спортчиларни бошланғич саралаш келажакдаги кўп йиллик спорт фаолиятини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Аксинча, мусобақа фаолияти давомида спортчиларни алмаштириш, кўпинча бир неча сония давомидаги келажак фаолиятнинг ўзида акс этади (гандболда рақибни 7 метрли жарима тўпи отаётган пайтда дарвозабонни алмаштириш сингари).

Спорт саралашини жараёни ўзига уч босқични қамраб олган: талаблар мазмунини аниқлаш (келажак фаолиятни кўрсатиб

берадиган); аниқ номзодлар имкониятининг башорати; қониқарли ёки қониқарсиз қарор қабул қилиш.

Замонавий спорт саралаш назариясида спортчиларни саралашга катта эътибор берилади. Бунда қуйидаги атама ва тушунчалар ишлатилади.

Спорт ориентацияси — спортчининг имкониятлари энг кўп даражада ёритиладиган, намоён бўладиган спорт турининг аниқланиши.

Селекция — спортчиларни тажрибасига кўра танланиши.

Жамоаларни жамлаш — жамоаларни мусобақаларда қатнашиши учун шакллантириш, шу билан биргаликда жамоа таркибининг беллашувлар пайтидаги жамланиши.

Стабил кўрсаткичларнинг намоёиш этилиши ёш спортчининг индивидуал ривожланишини аниқ башорат қилишга ёрдам беради, чунки тенгдошлари орасида ҳар қандай кўрсаткичлар бўйича ташаббускорлиги келажакда ҳам сақланиб қолади. Масалан, спортчи танасининг узунлигини 9—11 ёшидаёқ деярли аниқ айтиб бериш мумкин. Аксинча, тана оғирлигини аниқ айтиб бериш анча мураккаб. Шунинг учун, ҳар бир спорт турида зарур ва муҳим кўрсаткичлар гуруҳи аниқланади, уларга қараб кўп йиллик тайёргарлик жараёнидаги саралаш амалга оширилади. Масалан, энгил атлетикачиларни танлашда оёқ ва тана, гавда узунлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллиги катта аҳамиятга эга. Мураккаб координацияга эга спорт турларида (масалан, гимнастика) спортчининг янги ҳаракатларга ўрганиши, кўникиши алоҳида қизиқиш уйғотади. Спортчининг тайёргарлигига кўра, саралаш учун спорт натижалари янада катта аҳамиятга эгадир.

Спорт саралашини тўғри амалга ошириш мусобақа имкониятини самарали яратиш ва амалга оширишни (қўллашни) таъминлайди. Бунда саралашнинг бошқа ҳолатларини ҳам эсдан чиқармаслик лозим.

V БОБ

ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ АСОСЛАРИ

5.1. КООРДИНАЦИОН ВА УНГА БОҒЛИҚ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ

5.1.1. Координацион қобилиятлар ва унинг мазмуни тўғрисида умумий тушунча

Координацион қобилиятлар (КҚ) ўзида аниқ ҳаракатли вазифаларни ечиш учун организмни ҳаракатнинг махсус элементларини бутун бир нарсага бўлган тегишлилигини акс эттиради. Ушбу тегишлилик яхши ўқиганликда, ҳаракатларнинг бир текисда ва аниқлигида, уларнинг ўз вақтида бажарилишида намоён бўлади.

КҚ ҳаётий зарур бўлган ҳаракатли ўқувларни, фикрлашнинг тезлиги ва самарадорлигини, спорт техникасини талаб қилади. Шу билан бирга юқори спорт натижаларига эришишга замин яратади. Координацион етуклик ёшларни замонавий ривожланишнинг мураккаб шарт-шароитлари ва ҳаётнинг юқори темпи тайёргарлигига йўналтирилган.

КҚ босқичи шахснинг қуйидаги қобилиятларига кўра аниқланади:

- турли товушларга (сигналларга) тез аҳамият бериш, жумладан, ҳаракатдаги объектга;
- чегараланган вақт давомида ҳаракатли ҳолатларни аниқ ва тез бажариш;
- ҳаракатнинг жой, вақт ва куч параметрларини дифференциялаш;
- ўзгараётган ҳолатга, вазифаларнинг ўзгача кўринишига кўникиш;

— ҳаракатланаётган объект ҳолатини керакли вақтда олдиндан билиш;

— вақт ва жой аниқлигига қараб иш кўриш.

Ҳаракат вазифаси спецификасидан қатъи назар, КҚ турли кўринишда намоён бўлиши мумкин. Масалан, турли мувозанатни сақлаш, берилган ритмда ҳаракатларни бажариш, қутилмаганда ўзгарадиган жараён талабларига асосан ҳаракат ҳолатини ўз вақтида тўғри қўйиш, ўзгартириш ва бошқалар.

КҚ нинг анча табиий, жадал ўсиши ҳаётнинг 4—5 йили ичида акс этади. Бу даврни координацион қобилиятларнинг ривожланиш темпи, тезлигини инобатга олиб, одатда „олтин давр“ деб айтишади. Агар шу даврда КҚ га мақсад сари интилса, 7—10 йилга келиб организм унинг юқори ривожланишига тайёр бўлади. Шу нарса аниқланганки, КҚ нинг ривожланиш босқичи қизларга нисбатан йигитларда йил сари анча ортиб боради.

5.1.2. Координацион қобилиятларни тарбиялаш воситалари

КҚни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси жисмоний машқ ҳисобланади. Бунда КҚ нинг самарали ривожланиши қуйидаги услубий ҳаракатларни бажариш билан енгиллашади:

— координацион тайёргарликнинг анча юқори босқичини таъминловчи мақсад сари йўналтирилган алоҳида сифатлар, қобилиятларнинг ривожланиши (тезлик, ўзгарувчан жараёнларга кўникиш ва ҳ.к.);

— машғулот воситаси сифатида қўлланиладиган ҳаракатли кўникма ва уқувларни тўғри техник ўрганилади, акс ҳолда улар янги хатолар асоси бўлиб қолади;

— КҚ босқичининг сезиларли даражада ўсишига ёрдам берувчи функциялаштирилган анализатор (ташхис)ни яхшилаш. Айланадиган стулни ёки арғимчоқни қўллаш таянч ҳаракат аппарати функциясини мустаҳкамлашга ва мувозанатни сақлаш қобилиятининг ўсишига олиб келади.

Қўлланилаётган жисмоний машқлар координацион мураккаблигининг ошишига жой, вақт ва динамик параметрларнинг

ўзгариши ҳисобига эришилади. Масалан, вариациялар — қўллар олдинга, қўллар тепага, қўллар ёнга; вақт вариациялари — қўлларда тез айланма ҳаракатлар, секин айланма ҳаракатлар; куч вариациялари — максимал баландликка сакраш, ярим тепаликка сакраш кабилар.

Жисмоний машқларнинг мураккаблигини ички шарт-шароитлар ҳисобига ошириш мумкин, яъни снарядлар ўрни-ни, тартибини, оғирлигини, баландлигини ўзгартирган ҳолда. Ундан ташқари, таянч майдонини ўзгартириш ёки машқларда мувозанатни сақлаш; юриш ва сакрашни, югуриш ва илиб олишни ўзаро боғлаш кабилар ҳисобига ҳам жисмоний машқлар мураккаблигини ошириш мумкин. Айниқса, қўшимча ахборот ва маълумот беришга қаратилган методик усул анча самарали ҳисобланади. Ҳаракатларни назорат қилиш учун ойна ёки ориентирни қўллаш ўрганишни осонлаштиради. Кўриш қобилияти, маълумотининг чегараланганлиги (кўзойнак, кўзни юмиш, хира ёки қоронғи хона) ҳаракатли ҳолатларни бажаришни сезиларли даражада қийинлаштиради.

Координацион машқларни бажаришни машғулот асосий қисмининг биринчи ярмига режалаштириш лозим, чунки улар тез чарчатади. Машқлар ўртасида дам олиш оралиқлари тулиқ ўзини тиклаб олишни таъминлашга етиши керак.

КҚни ривожлантиришга қаратилган машқлар автоматик тарзда бажарилмагунига қадар самарали ҳисобланиб, кейин улар ўзининг қимматини, қадрини йўқотади.

5.1.3. Аниқ вақт-маконни билиш қобилиятини тарбиялаш

Инсоннинг вақт-маконни аниқ билиш хусусияти унинг фаолияти давомидаги ўзгаришлар тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиш қобилияти билан ифодаланади. Инсоннинг вақт-макон хусусияти уни ўраб турган ташқи шароитларга қараб ўзгарувчан характерга эгадир. Бунда асосан тўртта ҳолатни ажратиб кўрсатиш мумкин:

1) инсон ва уни ўраб турган нарсалар ўзгаришсиз (турғун) ҳолатда бўлади (масалан, ўқ отувчи);

2) фақатгина ташқи шароит, омиллар ўзгаради (масалан, ўйин жараёнида спортчининг тўхташи);

3) инсоннинг фақат вақт-макон ҳолати ўзгаради (масалан, сувга сакровчилар, гимнастикачилар, парашютчилар);

4) инсон ва уни ўраб турган ташқи ва ички омиллар ва нарсалар ўзгариб туради (масалан, спортчи турли ўйин ҳолатларига ўтиши, жой алмаштириши).

Аниқ вақт-маконни билиш қобилиятини тарбиялаш бир нечта босқичда ўтади:

1. *Қатъий аниқ педагогик режани қўллаш.* Бунинг мазмуни шундан иборатки, машқларни бажараётганда унинг муҳим тузилиши сифатида асосий урғуни вақт-макон ҳолатига ҳам қаратиш лозим. Бунда асосан дастлабки таҳлил ва вақт-маконни ташқи ва ички муҳитга қараб ўзгариши ташкил қилади. Шундай усулни қўллаш натижасида жисмоний машқларни анча сифатли ва самарали бажариш мумкин.

2. *Ҳаракат коррекциясини қўллаш.* Коррекция инсонга аниқ вақт-маконни назорат қилишни оширишга қаратилган. Коррекция сўз билан ёки бирор-бир асбобда ифодаб берилиши мумкин. Сўз билан ифодаланадиган ҳаракатни бажаришда аниқликни ёритиб беради (эрта, кеч, камроқ, кўпроқ), асбобли ифода эса аниқ сонни кўрсатиб бериши мумкин. Коррекциядаги самарадорлик ҳаракатлар орасидаги тўхталишларга кетган вақтга боғлиқ. Тўхталишлар қанчалик кам бўлса, самара шунча юқори бўлади.

3. *Ўз-ўзини назорат қилиш.* Бу йўналиш инсон фаолиятининг турли кўринишларида кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбияда ўз-ўзини назорат қилиш учун турли объектлар қўлланилади (расмлар, предметлар ва ҳ.к.), улар ҳаракат йўналишини ва амплитуданинг чегараланган нуқталарини кўрсатади.

5.1.4. Мувозанат сақлаш қобилиятини тарбиялаш

Маълум бир босқичда машқларни сифатли бажариш тананинг турли ҳолатларида мувозанатни сақлай олиш қобилиятига боғлиқ. Мувозанатни сақлаш қобилияти статистик (ўқ отиш, гимнастика) ва динамик (югуриш, сакраш) машқларда фарқланади.

Статистик хусусиятга эга машқлардаги юқори тангликка танланган спорт тури учун характерли ҳисобланадиган шарт-шароитларга секин-аста ўрганиш, кўникиш йўли билан эришилади. Бу мақсадда руҳий қийинчиликларни оширувчи (секин-аста снаряд баландлигининг ошиши) ёки машқларни бажаришда биомеханик шарт-шароитларни ўзгартирувчи бир қатор методик усуллар (таянч майдонининг ўзгариши, битта ҳолатни сақлаб туриш вақтининг ошиши, қаршилик кўрсатиш кўринишидаги ҳолатларнинг киритилиши) қўлланилмоқда.

Динамик хусусиятга эга машқлар асоси бўлиб — умумий динамик мувозанат деб аталадиган умумий ҳолатни сақлаб туриш билан бир пайтда спортчининг ҳолатини тинмасдан ўзгартириб туриши ҳисобланади.

Динамик хусусиятларга эга машқларда мувозанатни мустаҳкамлаш вариацион шарт-шароитлардаги жисмоний машқлар ҳисобига амалга ошади: кесиб ўтилган жойдан югуриш, қийшиқ жойда ҳаракатланиш. Ундан ташқари, мувозанатни сақлаш учун анча юқори талабларни қўядиган спорт турларидаги машқларни қўллаш ҳам зарур.

5.1.5. Нораціонал мушак таранглигининг пасайиши

Мушак таранглашишининг юқорилиги (кучлилиги) ҳаракатли вазифани ечишга салбий таъсир кўрсатади. У ҳаракатланиш техникасини ўрганиш жараёнини ва мустаҳкамлашни қийинлаштиради, ортиқча куч-қувватни кеткизади ҳамда тез чарчашга, толиқишга олиб келади.

Бошланғич ўқитиш даврида, одатда координацион мушак таранглиги деган тушунча учраб туради, бу таранглашган мушакни секин-аста бўшашган ҳолатга ўтиш пайтида намоён бўлади. Буни йўқотиш учун қуйидаги услубий талабларни бажариш лозим:

- машқларни секин темпда, кучга таянмаган ҳолда қўл қарра бажариш;
- шуғулланувчилар мотивациясининг пасайиши, мусобақа

ҳолатини, танбеҳдан қўрқишни йўқотиш (янги ҳолатни юзага келтириш);

— ритмик структурага диққатни жамлаган ҳолда ҳаракатланаётган образни хаёлан, ақлан яратиш, айниқса, бўшашиш пайтларида;

— умумий таранглик акс этиб турган юз кўринишини назорат қилиш.

Бироқ, координацион таранглик ҳатто ўзлаштирилган жисмоний машқларни бажаришда ҳам юзага келиши мумкин. Кўпинча бунинг сабаби толиқиш ҳолати, шуғулланувчининг ҳаддан ташқари кўп ҳаракатлари, ноқулай шарт-шароитлар (шериклар, спорт зали, анжом-ускуналар), жавобгарлик ҳисси бўлади. Мушакнинг бундай юқори таранглашувини руҳий ўз-ўзини бошқариш ва машқларни бир оз мураккаблашган, шу билан бирга толиқиш ҳолатларига мослаб бажариш билан енгиш мумкин.

Баъзи бир спортчиларнинг мушак таранглашувининг юқорилиги туғма бўлади. Ундан халос бўлиш учун қуйидагиларни амалга ошириш керак, яъни турли мушакларни бўшаштириш ва таранглаш учун машқларни систематик бажариш (кетмакет), машқларни нафас йўллари учун бошқа жисмоний машқлар билан алмаштириб бажариш, шунингдек, сузиш, сауна ва массажни қўллаш ва бошқалар.

5.1.6. Координацион қобилиятларни кўп йиллик машғулот жараёнида мустаҳкамлаш

Бошланғич мактабда машғулотларни координация қобилиятларини тарбиялашга асослаб олиб бориш тавсия этилади. Жумладан, юриш ва югуришда қадамнинг узунлиги ва частотасини, сакрашда узунлик ва баландликни, улоқтиришда отиш масофасини ва бошқаларни фарқлашни билиш лозим. Шу нарса аниқланганки, қадам узунлигини баҳолашни билиш, жойни сезиш қобилиятини, хусусиятини, қадам частотасини, вақтни сезишни тарбиялар экан.

Кичик мактаб ёшида КҚни узлуксиз мустаҳкамлаб бориш келажақда юқори ҳаракат уқувини ва ўзлаштирилган зарур ҳаракатли билимларнинг ривожланишини таъминлайди.

Урта мактаб ёшида (5—9-синфлар) асосий вазифа турли сигналларга тез аҳамият беришни мустаҳкамлаш, ритмик қобилиятларни ривожлантириш ҳисобланади. Шу билан биргаликда, доимий равишда мулжал олишни ҳам мустаҳкамлаб бориш лозим.

Юқори синфларда (10—11-синфлар) вариацион шарт-шароитлар уқувини ривожлантириш зарур, чунки бу нарса келажакда КҚ кўламнинг ўсишига ёрдам беради.

5.2. КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ

5.2.1. Куч қобилиятларининг асоси ва мазмуни

Инсон кучи — уни мушак ёрдами билан ташқи қаршиликларни енгиш қобилияти сифатида қаралади. Куч мушакларнинг таранглашуви натижасида юзага келиб, улар грамм ва килограммларда ўлчанади. Мушак таранглашишида қисқаришнинг динамик кўриниши деб аталадиган мушак узунлигининг ўзгариши ҳам мавжуд ёки қисқаришнинг статистик кўриниши деб аталувчи мушаклар ўзгаришсиз бўлиши мумкин.

Мушаклар фаоллигининг ташқи акс этишидан қатъи назар мушак қисқаришининг бир қанча режимлари ажратилади. Ўтиш режими тана ва унинг аъзоларининг ўтиши, ўзгариши вазифасини бажарувчи мушакларнинг қисқариши билан характерланади. Шунингдек, ташқи шарт-шароитлар, ташқи юкламаларнинг мушак ва унинг таранглашишига таъсир этиши ҳам бу ерда алоҳида аҳамиятга эга. Бундай ҳолатда ҳаракатланиш тезликда амалга ошади, мушаклар ташқи ишни бажаради, мушак қисқаришининг тури эса **миометрик режим** деб аталади.

Мушак қисқариши ўтиш режимининг турли томонларидан бири доимий тезликдаги ташқи юклама ва мушаклар таранглиги ҳисобланади. Булар махсус техник усуллар билан таъминланади, мушак қисқаришининг тури эса **изокинетик режим** деб аталади.

Агар мушакка бўлган ташқи юклама, мушакнинг ўзини таранглашишидан кўпроқ бўлса, мушаклар чўзилади, бугимлар

ҳаракати секинлашади, мушаклар бошқа ташқи вазифани бажаради (оғирлик билан утириш). Қисқаришнинг бу усули **орта қолиш** деб аталади.

Ташқи юклама мушак таранглигига тенг бўлса ёки бўғимда ҳаракатланишга имконият, шароит бўлмаса, қисқаришнинг статистик кўриниши юзага келади. Бу ҳолда мушаклар узунлиги ўзгармасдан таранглашиши ривожланади. Қисқаришнинг бу турини **ушлаб турувчи (изометрик) режим** деб аталади (2-жадвал).

2- жадвал

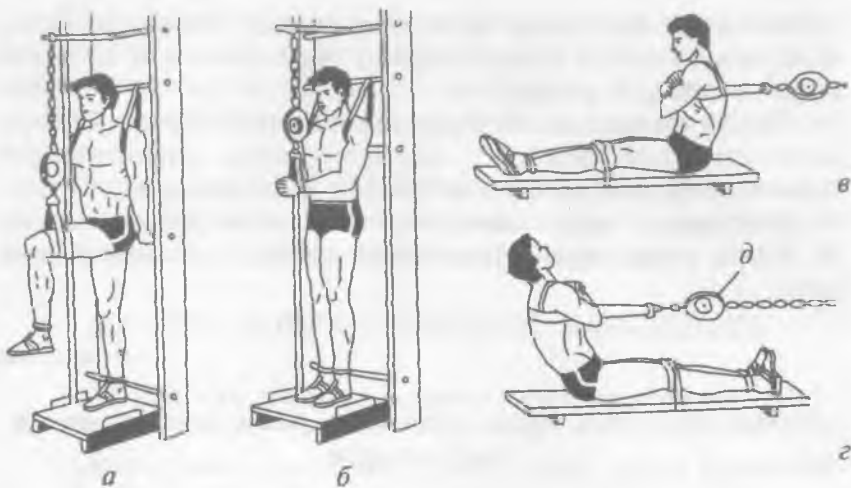
Мушак қисқариши турли кўриниш ва режимларининг асосий хусусиятлари

Қисқариш кўриниши	Мушак қисқариш режими	Бўғимдаги ҳаракат	Ташқи юклама	Ташқи вазифа, иш
Динамик				
Статик				

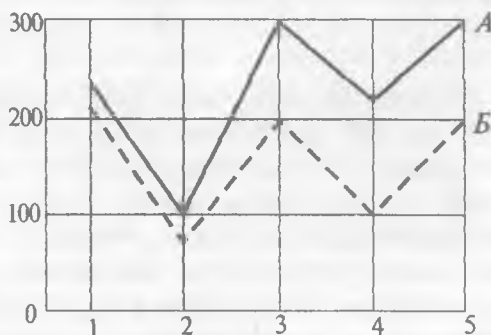
Куч алоҳида анжом-ускунада, яъни динамометрда ўлчанади. Уларнинг ичида энг кўп тарқалгани ва қулайи В.М. Абалаков ишлаб чиққан соатсимон индикаторли динамометрдир (4-расм).

Мушак алоҳида гуруҳларининг кучини махсус усулда аниқланади. Спорт амалиётида Б.М.Рибалько услуби кенг қўлланилади. Усулнинг асосий устунлиги ўлчовчи анжом-ускуналар ва оммавий изланишларнинг самарадорлигидан иборат (4-расмга қаранг). Олинган маълумотлар барча мушаклар: пастки ва юқори бўғин мушаклари, гавда мушаклари, шунингдек, тананинг чап ва ўнг қисмидаги ва бошқа мушаклар йиғиндисининг кучини аниқлашга ёрдам беради.

Динамометрия мушакнинг вақт ва ҳажми инобатга олманган ҳолда максимал даражада ҳаракатини ифодаловчи мушакларнинг мутлақ кучи тўғрисидаги маълумотларни олишга ёрдам беради. Шунингдек, тегишли (фарқли) куч тўғрисидаги маълумотларни олишга ҳам ёрдам беради.



4- расм. а—тос-сон букилувчан мушаклари; б—елка букилувчан мушаклари; в, з—тана ва гавда букилувчан мушаклари кучини ўлчаш; д— соатсимон конструкция кўринишидаги индикаторли динамометр (В.М.Абалаков).



5- расм. А—юқорига сакровчи ва Б—узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг динамометрик ҳаракатланиши: 1—гавда букилиши; 2—гавда эгилиши; 3—сон букилиши; 4—болдир букилиши; 5—товон букилиши.

Спортчининг оғирлиги ошгани сари унинг мутлақ кучи ҳам ортади, тегишли кучи эса камаяди. Баъзи бир спорт турларида (яккакураш ва улоқтиришда) аввало биринчи ўринда мутлақ куч муҳимдир. Бироқ, бошқа спорт турларида (гимнастика ёки

акробатика) спортчининг фаолияти унинг танасини ҳаракатига боғлиқ бўлса, тегишли куч асосий аҳамиятга эга бўлади.

Спортчининг ихтисослиги мушак кучининг шаклланиш топографиясига сезиларли таъсир кўрсатади. Югурувчиларнинг биллак букилиш кучи 43 кг га, юришга ихтисосланган спортчиларда 27 кг га тенг. Спорт малакаси, тажрибаси ортиши билан спортчи мушаклари гуруҳининг мутлақ ва тегишли кучи ҳам ортади. Куч йўналишидаги тизимли машғулотлар куч тайёргарлиги спецификасини ҳар бир спорт турида шакллантиради (5- расм).

5.2.2. Куч қобилиятларини тарбиялаш услубининг асосий йўналишлари

Куч машқлари қаршиликни ҳисобга олган ҳолда икки гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳга предмет оғирлигидан, шерикнинг қарши ҳаракатидан, қаттиқ жисмларнинг қаршилигидан, ташқи муҳитни ва турли техник анжомлар қаршилигидан яратиладиган ташқи қаршилик машқлари киради. Иккинчи гуруҳга ўз танасининг оғирлигидан юзага келадиган машқлар киради.

Ҳозирги пайтда спортчининг куч тайёргарлиги амалиёти етакчи статик ва динамик машқлардан иборат.

Статик характердаги машқларни бажаришда мушак қисқаришининг изометрик режими катта аҳамиятга эга (2- жадвалга қаранг). Ҳар бир машқни кўп карра максимал даражада тиришиб бажаришнинг 2/3 қисми амалга оширилса, бу куч ошишига ёрдам беради. Яна шунга эътибор қаратиш лозимки, куч ошишининг ўсиши бўғимда букилиш бурчагига ҳам боғлиқ. Агар қўл кучини ривожлантириш машқини бажаришда тирсак букилиши бурчаги 90°ни ташкил қилса, кучнинг ўсиши шу бурчакка кўра бўлади ва бошқа букилиш бурчагида пайдо бўлмайди (масалан, 35° ёки 135° да эмас). Демак, статик характердаги машқларни бажараётиб шуни эътиборга олиш керакки, мушак кучи фақат аниқ позицияда ўсади.

Динамик машқлар бир-биридан ташқи қаршилик туфайли фарқланадиган уч турга ажралади. Булар доимий, ўсувчан ва кўникувчан (изокинетик машқлар) қаршиликдаги машқлардир.

Доимий қаршиликдаги динамик машқлар куч тайёргарлигининг энг кўп тарқалган воситаларидан бири ҳисобланиб, бу машқларнинг классик (эски) схемаси ўтган асрда Делорм ва Уиткинс томонидан ишлаб чиқилган ва босқичма-босқич қаршилик билан, ҳар бир босқичда машқларни ўн карра бажарилиши билан ўсувчан уч қисмдан иборатдир. Бу усул асосидаги машқлар учун оғирлиги 10 ПМ га тенг бўлган оғирликни аниқлаш лозим. Биринчи мартада 10 ПМ нинг ярмига тенг бўлган оғирликда 10 марта қайтарилади, иккинчи мартада 10 ПМ ни 75% ига тенг бўлган оғирликда, учинчи мартада эса роса 10 ПМ га тенг оғирликда бажарилади.

Кўпгина тадқиқотчи-олимлар кучни ошириш учун доимий қаршилик эвазига бажариладиган янада самарали усулларни ишлаб чиқишга ҳаракат қилишди, интилишди. Шу нарса аниқландики, кучнинг ўсиши сарфланган меҳнатга пропорционалдир. Бироқ, доимий максимал юкламаларда спортчи олдинги вазни, оғирликни кўтара олмайди, бунинг натижасида кейинги қайтариш учун юкламани камайтириш зарурати туғилади.

Агар машқлар чегараланмаган оғирлик билан бажарилса, спортчи максималдан камроқ юкламани ҳис қилади. Бу ҳолда ҳар бир кейинги ҳаракат юкламанинг ортишига ҳамда кўпроқ меҳнат қилишга, ишлашга сабаб бўлади. Бир тажриба ўтказилган: спортчилар унда икки гуруҳга ажратилиб, улар ҳар бир босқичда машқларни 10 карра қайтариш билан бажаришган. Битта гуруҳдагилар 10 та қайтаришни бир хил оғирликда бажарган, иккинчи гуруҳдагилар эса биринчи ҳаракатни максимал қаршиликда бажариб, кейин секин-аста оғирликни пасайтиришган. Тажриба натижалари шунини кўрсатганки, иккинчи гуруҳдаги спортчиларнинг ўсиш даражаси анча мазмунли бўлган.

Ҳар бир босқичдаги қайтарилишлар учун қаршиликларнинг ўзгариши маълум бир мураккабликлар билан боғлиқлигини ҳисобга олсак, куч тайёргарлиги амалиётида шуғулланувчининг юкламаси қаршиликнинг ортишида эмас, балки ҳар бир қайтаришлар сони билан ошади. Доимий қаршиликдаги динамик характерга эга машқлар куч қобилиятларини яхшилайдди. Доимий қаршиликдаги машғулот эвазига мушак тўқимасининг оғирлиги ортади ва кўп ҳолларда ёғ қатламлари камаяди.

Куч тайёргарлигининг муҳим ва етакчи омили мушак таранглашувининг ҳажми саналади. Максимал куч таранглашуви турли йўллар билан амалга ошади. Биринчиси — чегараланмаган қаршиликларни чегараланган қайтаришлар сони билан енгиб ўтиш. Мазкур усул пластик алмашишга сабаб бўлади, шунингдек, куч ошишига ёрдам беради. Иккинчиси — чегараланган ҳамда тахминий чегараланган оғирликларни қўллаш. У асабмувофиқлаш ҳолатларнинг мустаҳкамланишини таъминлайди, бунда мушакларни алмашинув жараёнининг мувозанатига таъсир қилмайди, шунингдек, спортчи кучининг сезиларли даражада ўсишини таъминлайди.

Ўсувчан қаршиликдаги динамик машқлар юклама (қаршилик)нинг доимий равишда ўсишига сабабчидир. Ишнинг бундай режими резинали ва пружинали амортизаторлар ёрдамида амалга оширилади. Изланишлар жараёнида шу нарса юзага келадик, ўсувчан қаршиликдаги куч машғулоти куч ўсишига тўртки бўлади. Бироқ, бундай машғулотларнинг спорт натижаларига таъсири ҳозирча етарли даражада ўрганилмаган.

Кўникувчан қаршиликдаги динамик машқлар изокинетик машқлар номини олган. Уларни ҳаракатнинг доимий тезлигини таъминлашга, махсус техник воситалар ёрдамида бутун амплитудадаги тезланишни йўқотишга асосланиб қўллаш мумкин. Ишнинг изокинетик режими ҳаракатнинг барча ҳажмидаги максимал тарангликни сақлашга қаратилган.

Статик характердаги машқларда максимал таранглашув ривожланса-да, лекин ҳаракат йўқ динамик характердаги машқларда эса аксинча, ҳаракат бор, лекин максимал таранглашув йўқ. Мутахассислар таъкидлашича, кўникувчан қаршиликдаги машқлар динамик ва изометрик режимда бажариладиган машқлардаги ютуқларни бирлаштиради ҳамда бир пайтнинг ўзида камчиликларни бартараф этади.

Кўникувчан қаршиликдаги машқларнинг самарадорлиги куйидаги тажрибани ифодалайди. Саккиз ҳафта давомида тўрт гуруҳга бўлинган спортчилар турли усуллар бўйича, куч тайёргарлиги бўйича машқлар бажаришган.

Биринчи гуруҳ — статик характердаги машқларни, иккинчиси доимий қаршиликдаги динамик характердаги машқларни, учинчиси изокинетик характердаги машқларни қўллашган. Кучнинг ўсиши тегишлича кўрсаткичда бўлган —

9,2%, 27,5%, 35,4%. Шу давр оралигида юқори малакали ун курашчи изокинетик машқлар эвазига куч тайёргарлигини анча яхшилади, яъни диск улоқтиришда натижани 9,5 метрга, найзани 7 метрга, ядро улоқтиришни 2 метрга оширади.

Ундан ташқари, изокинетик машғулот пайтида мушак оғирлигининг 2—4% га ўсиши ёғ қатламининг 19—20% га камайиши билан ифодаланади.

Махсус тажриба ва юқоридаги амалиётларнинг натижаларига асосланиб, кўпгина мутахассислар шу тўхтама келишдики, изокинетик машқларни катта келажак кутмоқда ва улар спортчи куч тайёргарлигининг асосий воситаси бўлиши мумкин.

Куч тайёргарлигини амалга ошираётиб шуни ҳисобга олиш керакки, мутлақ кучнинг табиий ўсиши ўғил болаларда 16—17 ёшда, қизларда 10—11 ва 16—17 ёшда кузатилади. Бу даврлар оралигида куч тайёргарлиги тайёргарликнинг юқори суръатда бажарилиши билан ифодаланади.

5.2.3. Куч тайёргарлиги даврида овқатланиш асослари

Куч тайёргарлигининг самарадорлиги кўп жиҳатдан овқатланиш характериға боғлиқ. Шундай фикр мавжудки, мушакларнинг гипертрофиясига 1 кг вазн учун организмға бир кунда камида 1 грамм оқсил тушиши лозим. Албатта, шуғулланувчининг овқатланиши фақат оқсилдан иборат бўлиши керак эмас. Овқатланишда оқсиллар, ёғлар, углеводлар қуйидаги фоиз кўринишида бўлиши лозим: 14:30:56. Шунда ҳам ҳайвонлар оқсили (гўшт, балиқ, сўт, тухум) овқат таркибидаги умумий оқсилларнинг камида 50% ини ташкил қилиши ва овқатланиш сони кунига 5 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ундан ташқари, мушаклар кучига организмдаги минерал баланси ҳам таъсир кўрсатади. Айниқса, организмдаги калий ионларининг тўйинганлиги катта аҳамиятға эгадир, улар асаб тўқималари бўйлаб ҳиссиёт ва ҳаяжонланиш жараёнида қатнашади. Шунингдек, мушаклар бўшашишида „жавобгар“ натрий ҳам катта аҳамиятға эга.

Куч тайёргарлигида парҳез асоси овқат кам, лекин витаминларға бойлиги ҳисобланади, чунки витаминлар мушак массаси ривожланишини тезлаштиради. Оғир куч тайёргарлиги

даврида, спорт сараланиш шариоитларида ва мусобақалар жараёнида юқори биологик озукаларни ишлатиш ҳам жуда зарурдир.

5.2.4. Тана оғирлигини назорат қилиш услуби

Тана оғирлигининг асосий компонентлари мушак, суяк ва ёғ тўқималари ҳисобланади. Уларнинг мутаносиблиги кўп жиҳатдан ҳаракат ҳолатлари ва овқатланиш шарт-шариоитларига боғлиқ (3- жадвал).

3- жадвал

Тана оғирлиги таркиби (%)

Контингент	Тана оғирлигининг асосий компонентлари		
	мушакли	суякли	ёғли
Гимнастикачилар	52,7	17,8	9,5
Волейболчилар	52,6	16,8	10,8
Ярим енгил вазн тоифали оғир атлетикачилар	47,9	18	9,9
Иккинчи оғир вазн тоифали оғир атлетикачилар	44,5	14,3	12,2
Спорт билан шуғулланмайдиганлар	42	18	12

Спортчи танаси таркибининг таҳлили шуни кўрсатадики, спорт тажрибасининг ошиши билан ёғ компонентининг сони камаёди, мушак оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлиги ва унинг компонентларини назорат қилиш зарурати туғилади. Тана оғирлигини назорат қилишнинг воситалари — жисмоний машқлар ва овқатланиш режими ҳисобланади. Шуларга монанд бажариладиган жисмоний машқлар танада қувватни сезиларли ҳаракатга келтиради.

Умумий оғирликнинг камайишидан шундай хулосага келиш мумкинки, ёғ қатламлари камайиб, тананинг ортиқча оғирлиги ошмоқда. Ёғ тўқималари танада нотекис ривожланади. Тўқималар сони 13 ёшгача юқори суръатда ўсади, 20 ёшга етиб уларнинг сони барқарорлашади. Яна бир омил ҳам мавжудки,

бу шаклланган ёғ тўқималарининг анча мураккаб парчаланишидир. Ҳатто кам овқатланиш туфайли анча вазн йўқотилган тақдирда ҳам, ёғ тўқималарининг ҳажми камайиши мумкин, лекин уларнинг сони ўзгармайди.

Калория организмнинг талабидаги қувватдан ошиб кетса семириш юзага келади. Демак, семиришга қарши энг самарали восита овқат калориясининг камайтирилиши ёки қувват кетишининг ошиши бўлади. Овқатни чегараланган меъёрда ейиш ёғ массасининг камайишига ва шу билан биргаликда умумий тана оғирлигини 45% гача камайишига олиб келади.

Жисмоний машқларнинг кам овқат ейишдан фойдали томони шундаки, жисмоний машқларни бажарганда оқсил камаймайди, ёғи бўлмаган тўқималар массаси камаймайди, яъни жисмоний юклама организмни салбий балансдан сақлайди.

Мабодо иложи борича кам вақт ичида вазн камайтириш лозим бўлганда, жисмоний машқлар билан биргаликда овқатни кам миқдорда истеъмол қилиш лозим.

Тажрибаларда шу нарса аниқланганки, ҳафтасига 40 дақиқадан 3 марта бажариладиган машқларда 6 ой мобайнида ортиқча вазн сезиларли даражада ошиб, тери-ёғ қатламлари ҳажми ва оғирлиги камайар экан. 4 ой мобайнида 3 дақиқадан ҳафтасига 3 марта югуриш машқлари ёғ тўқимасини 23,7 дан 20 кг га камайтиради ва тўқима массаси ўзгаришсиз қолади. 30 дақиқадан ҳафтасига 2—3 марта 2 йил мобайнида секин югуриш оғирликни 6% га камайтиришга ёрдам бериб, ёғ тўқималарини 20% га оширади.

Шуни эсдан чиқармаслик керакки, ҳаракат фаоллигини бирданига камайтириш оқибатида кўп ҳолларда семириш бошланади.

5.3. ТЕЗЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ

Тезлик қобилиятлари, бу — ҳаракатли ҳолатларни бажариш тезлигини ифодаловчи индивидуал (якка) хусусиятлар йиғиндиси.

Асосий тезлик қобилиятлари сирасига қуйидагилар киради: оддий ва мураккаб ҳаракатли ҳолатларнинг тезлиги; ташқи қаршиликка эга бўлмаган алоҳида ҳаракатлар тезлиги; ҳаракат суръати (частотаси)да акс этадиган тезлик.

5.3.1. Ҳаракатли ҳолатлар тезлигини ривожлантириш услуби

Оддий ҳаракатли ҳолат тезлиги қайси бир ҳолатга бўлган реакция вақти билан характерланади. Агар реакция олдиндан аниқ, кутилмаганда пайдо бўладиган сигналга маълум ҳаракат орқали амалга ошса, унда бу реакция **оддий реакция** ҳисобланади. Бунга мисол тариқасида старт олаётган спортчининг товуш ёки мухлислар таъсирига бўлган реакциясини олишимиз мумкин.

Ҳолат характери оддий ҳаракат реакцияси тезлигига сезиларли таъсир кўрсатади (4- жадвал).

4- жадвал

Оддий ҳаракатли турли сигналларда реакция вақти

Контингент	Сигнал хусусияти	Реакция вақти (сек)
Спортчилар	Товуш	0,05—0,16
	Ёруғлик	1,10—0,20
Спорт билан шуғулланмайдиганлар	Товуш	0,15—0,25
	Ёруғлик	0,20—0,35

Ҳаракатли реакциянинг латент вақти қуйидаги физиологик жараёнларнинг реакцияси даврининг тезкор ўтиш вақти билан ифодаланади:

- рецепторда ҳис-ҳаяжоннинг пайдо бўлиши;
- ҳис-ҳаяжоннинг марказий асаб системасига ўтиши;
- ҳис-ҳаяжоннинг асаб йўлларида ўтиши ва эффектор сигналнинг шаклланиши;
- сигналнинг марказий асаб системасидан мушакларга ўтиши;
- мушакларнинг ҳис-ҳаяжонланиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Оддий ҳаракатли реакцияси етарли даражада ривожланган спортчилар анча мураккаб ҳаракатли ҳолатларни, вазифаларни бошқаларга нисбатан осонроқ ўзлаштирадilar. Реакцияга бўлган қобилият тегишли машқларни бажаришда мустаҳкамланади. Мустаҳкамлашнинг биринчи босқичида кутилмаганда пайдо бўладиган сигналга қайта жавоб бериш анча самаралидир (югу-

ришда старт олиш, сигналга кўра ҳаракатнинг бошланиши ва ўзгариши, хужумкор ва ҳимоявий ҳаракатлар). Айниқса, жуда фойдали усуллардан — спортчининг охириги бўлиб реакция кўрсатганлиги учун мусобақадан чиқиб кетиши билан боғлиқ мусобақа усули ҳамда руҳий концентрацияни ярата оладиган ўйин усули ҳисобланади. Ушбу услублар бўйича 4—6 ҳафта машғулотлар бажарилса, қониқарли натижаларга эришилади. Кейинчалик эса реакция тезлиги барқарорлашади ва уни мустаҳкамлаш муаммога айланади.

Мустаҳкамлашнинг иккинчи босқичида техник воситалардан — электросекундомер ва спортчининг алоҳида вазиятларда ҳаракат реакцияси тўғрисида маълумот берувчи турли контакт майдончалардан фойдаланиш зарур. Бу маълумот спортчининг вақтни аниқ сезишини ривожлантиришга қаратилади ҳамда унинг реакция тезлигини яхшилайти. Спортчи бошланғич сигналга жуда тез жавоб қайтаради. Сўнг, машқнинг кейинги қисмида ўзи реакция тезлигини баҳолашга ҳаракат қилади, ундан кейин мураббий унга вақтни айтади. Агар ўзи тахмин қилган субъектив баҳолар тезлик кўрсаткичи бўйича объективга тўғри келса, спортчи олдиндан шартланган реакция тезлиги бўйича машқ бажаради. Натижада, спортчи ҳаракат реакцияси тезлигини бошқара билишни ўрганиб олади, бу эса унинг самарали натижаларга эришишига ёрдам беради.

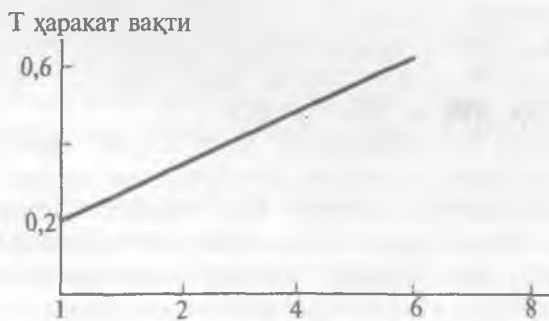
Учинчи босқичда ҳаракат реакцияси руҳий назоратловчи ва идеомотор (образли) машғулотлар ҳисобига мустаҳкамланади.

Мураккаб ҳаракат реакцияси тезлиги ноаниқ ҳолат ва жавоб ҳаракати билан ифодаланади. Мураккаб ҳаракат реакцияларининг кўпи ўзига хос вазиятли спорт турларида кўриниш беради (спорт ўйинларида, яккакурашларда ва бошқаларда). Бу ҳолда қоидага кўра, спортчининг олдида ҳаракатланаётган объектга (тўп, рақиб, қурол) жавоб қайтариш ва бир қанча мавжуд ҳаракатлардан яғонасини, энг мақбулини танлаш вазифаси қўйилади. Масалан, дарвозабон тўп дарвозага тепилаётган пайтда тўртта вазифани бажариши лозим: тўпни кўриши, тўп йўналиши ва учиш тезлигини аниқ баҳолаши, ҳаракат режасини танлаши ва ниҳоят ўша режани амалга ошириши. Кутилмаганда пайдо бўлган ҳаракатланаётган объектга жавоб қайтариш (реакция)

тезликгига 0,25 дан то 1 сониягача вақт кетади. Бу ерда кетадиган вақтнинг кўп қисми ҳаракатланаётган объектни кўз орқали кузатишга сарфланади. Катта тезликда ҳаракатланаётган нарсани кўриш ҳам алоҳида машғулот талаб қилади ва шу мақсадда махсус машқлар қўлланилади, яъни секин-аста тезликни ошириб, кутилмаганда пайдо бўладиган нарсаларни кўпайтириб, тўп ҳажмини камайтириб, масофани ўзгартириб, техник воситалардан ва тренажёрлардан фойдаланиб машқларни бажариш тавсия қилинади.

Мураккаб ҳаракат реакциясида бир қанча вариантлардан рақиб ҳаракатига ва ўйин жараёнига қараб керакли жавобни аниқ танлашда асосий қийинчиликлар пайдо бўлади. Яккакурашларда ҳужум қилишнинг бир қанча вариантларидан жавоб қайтариш (реакция) вақти маълум (6- расм).

Турли ҳужумкор ҳаракатларнинг қанчалик ортиши билан ҳимояланувчи шунча кўп ноаниқликка дуч келади, бу мураккаб ҳаракат реакцияси тезлигининг камайишига олиб келади. Шунинг учун мураккаб реакцияни ривожлантириш услубида саралаш билан мавжуд ҳолатлар сонини секин-аста ошириш лозим. Масалан, спортчини иккита мавжуд ҳужумдан биттасига жавоб қайтаришга (реакция қилишга) ўргатишади, кейин учтадан, сўнг тўрттадан ва ҳ.к. Секин-аста уни яккакурашнинг ҳақиқий ҳолатига олиб чиқишади. Мазкур услуб самарадорлигининг зарурлиги шундан иборатки, бир вақтнинг ўзида ҳам спорт-техник укувлар, ҳам координацион (мувозанат) қобилиятлар ҳамда тактик фикрлаш қобилияти мустаҳкамланади. Ундан ташқари, мураккаб реакция тренажёр ускуна-



6- расм.

ларидан фойдаланиш оқибатида мустақамланади. Яккалик ҳаракат тезкорлиги ва ҳаракат частотаси ҳам тезлик кўринишининг биридир.

5.3.2. Айрим ҳаракатлар тезлиги ва ҳаракат частотасини ривожлантириш услуби

Ҳаракатларнинг тезлигини ривожлантиришга қаратилган машғулотли машқларни танлашда, уларнинг ўзлаштириш босқичини инобатга олиш лозим. Агар спортчи ўзлаштирамаган, ҳали кўникмаган машқларни бажаришга ўтса, у диққатини машқни бажариш тезлигига эмас, уни қандай бажаришга қаратади.

Машқни бажариш тезлигини режалаштира туриб шуни унутмаслик керакки, ҳаракат жараёнида мушакларнинг тез қисқариши антагонист-мушаклар тонусининг ошиши билан ифодаланади, бу эса тормозланишни юзага келтиради. Бу рефлектор тормозланишни узоқ ва машаққатли меҳнат орқали йўқотиш мумкин. Ундан сўнг, секин-аста самарадорлиги максималдан 90—100% бўлган жадаллик босқичига чиқиши мумкин.

Иш давомийлиги шунчалик ҳисоб-китобли олиб бориладики, спортчи машқни бажариш вақти давомида юқори тезликни ушлаб туриши керак. Алоҳида қайтаришлар орасидаги тўхталишлар давомийлиги тикланишга етиши керак. Юқори жадалликдаги тезкор машқларни ҳатто етарлича дам олиш билан кўп бора бажариш танадаги физик-кимёвий силжишга ҳамда иш қобилияти (ишчанлик)нинг камайишига олиб келади. Ҳажмнинг ошиши билан машқлар қисмлар бўйича режалаштирилади (сузиш 8—10x12,5 м; 6—8x25 м; 3—4x50 м). Шу билан биргаликда дам олиш оралиқларини ҳам ошириш керак. Ҳаракат тезлиги ва частотасининг асосий услублари: қайтарилиш услуби, мусобақа услуби, ўйин услуби.

Ҳаракатли ҳолатларнинг кўп карра қайтарилиши натижасида динамик стереотип юзага келиши мумкин ва бу ўз навбатида ҳаракат тезлигининг бир текисда бўлишига олиб келади. Уни йўқотишнинг анча самарали усулларида бири қўлланилаётган машқларнинг кенг турлилиги ҳисобланади. Шу мақсадда ҳаракат тезлигини оширишга ёрдам берадиган қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1) ташқи шарт-шароитларнинг енгиллашиши ва ҳаракатни тезлатувчи кўшимча кучларнинг қўлланилиши (снаряд оғирлигининг камайиши, тоғнинг тепасига югуриш, шамол бўйича югуриш, гимнастик лонжлардан фойдаланиш ва бошқалар);

2) „тезлатувчи кучлар“ самарасини қўллаш ва оғирликларнинг турланиши. Бажарилаётган ҳаракат тезлиги худди шундай ҳаракатга ва оғирликка эга бўлган кейинги ҳаракат таъсири остида вақтинча ошади (оғирлаштирилган ядрони енгил ядродан кейин улоқтириш ва шунга ўхшаш);

3) етакчилик қилиш ва тезлик жиҳатларининг сенсор фаоллиги (олдинда етакчиликни қўлга олган шеригини кетидан югуриш, товуш ва ёруғлик белгиларини қўллаш);

4) „тезлашиш“ни қўллаш ва машқда тезлатувчи фазаларни киритиш (жойдан югуриш, улоқтиришдан олдинги ҳаракат);

5) машқни бажаришда ўрин-вақт чегараларини қисқартириш (ўйин вақтини, майдон ўлчамини чегаралаш, мусобақа масофасини қисқартириш ва ҳ.к.).

5.3.3. Алоҳида машғулотларда тезлик қобилиятларини ривожлантириш услуби

Алоҳида (махсус) машғулотлар бошида тезлик қобилиятларини ривожлантиришда спортчининг асаб-мушак аппаратини тайёрлаш ҳамда унинг руҳий ҳолатини фаоллаштириш лозим. Машғулот асосий қисмининг мазмуни қуйидаги методик талабларга монанд бўлиши лозим:

— бериладиган машқлар шуғулланувчилар томонидан етарли даражада ўзлаштирилган бўлиши керак;

— тезлик йўналишидаги машқлар давомийлиги унинг бутун жараёнидаги ишнинг юқори жадаллигини таъминлаши лозим;

— тезлик характеридаги машқлар жадаллиги максималдан камида 88 % бўлиши керак;

— дам олиш ораликлари шундай бўлиши керакки, кейинги машққа қадар физик-кимёвий силжишлар нейтраллашиши ва асаб системаси ҳиссиёти юқори бўлиши лозим. Сезиларли дара-

жадаги чарчоқ пайтида паст жадаллик фаолияти кўринишида фаол дам олиш лозим.

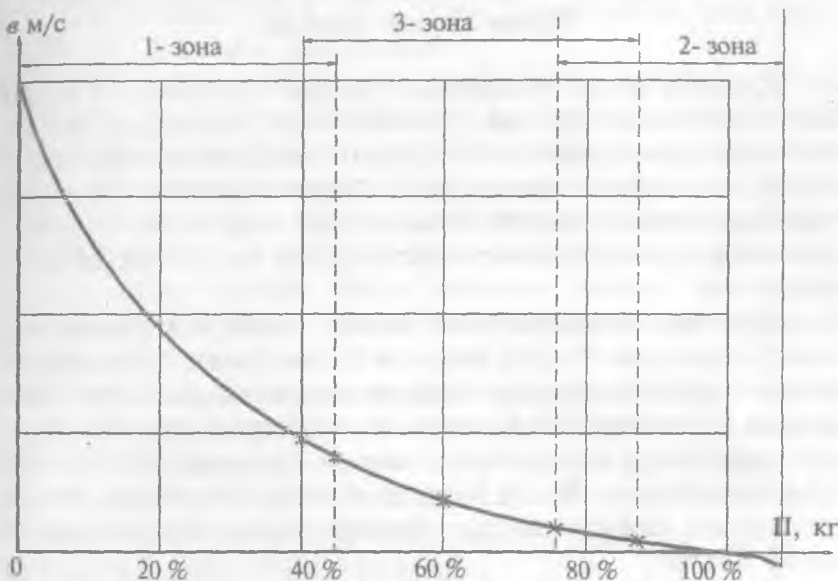
Машғулотларнинг якуний қисмида нафас олишни тиклаш ва мушакларни бўшаштиришга йуналтирилган паст жадалликдаги машқлар мажмуини қўллаш лозим.

5.3.4. Тезкор-куч қобилиятларининг мазмуни ва уларнинг яралиши

Тезкор-куч қобилиятлари, бу — инсоннинг иложи борича қисқа вақт оралиғида ва оптимал ҳаракатда имкон қадар мумкин бўлган интилишининг пайдо бўлишидир. Амалиётда бу қобилиятни „портловчи куч“ деб ҳам аташади.

„Портловчи куч“ қобилияти асаб-мушак аппаратининг умумий қобилиятини қисқа вақт оралиғида юзага келадиган тарангликка бўлган таъсирга ҳамда таранглашиш натижасида пайдо бўладиган мушакларнинг мутлақ кучига ва мушакларнинг тез ўсиш қобилиятларига боғлиқдир.

Тезкор-куч сифатларининг кенг тарқалган кўринишларидан бири сакраш ва улоқтириш характериға эға машқлар ҳисобланади. Бу машқлардаги спорт натижалари кўп жиҳатдан спортчининг тезкор-куч тайёргарлиги қандайлигиға боғлиқ. Лекин, турли спорт турлари алоҳида компонентларға турлича талаблар қўяди. Қайсидир спорт турида натижа кўп жиҳатдан ҳаракатнинг куч компонентларига боғлиқ бўлса, бошқаларида тезликка боғлиқ бўлади. Масалан, найза улоқтиришда спортчи мутлақ ҳажмдан 20 % куч сифатларини ва 90 % тезлик сифатларини амалға оширади. Штанға кўтаришда эса 80 % куч сифатларини ва 30 % тезлик сифатини амалға оширади. Бу омиллардан келиб чиқиб шуни айтиш мумкинки, ҳаракат тезлиги ва юклама оғирлиги (кучи) пропорционал бўлади — кўтарилаётган оғирликнинг вазни ошган сари мушаклар қисқариш тезлиги камаяди. 7-расмдаги чизма асосида машғулотнинг учта йуналишини ажратса бўлади.



7- расм. 1—зонада кам ташқи қаршиликка эга бўлган юқори тезликдаги ҳаракатланиш ифодаланганки, бу йўналишдаги вазифа тезлик жиҳатларини оширишга қаратилган; 2—зонада кичик тезликда бўлган оғир юклама ифодаланади, бу эса куч сифатларининг ўсишига олиб келади; 3—зонада ҳаракатланиш тезлиги ва оғирлик бир хилда ифодаланади ва табиийки, бу нарса тезкор-куч сифатларининг мустаҳкамланишига замин яратади.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш босқичини баҳолаш учун турли назорат машқлари (тестлар) қўлланилади. Спортчига нормал шароитда учтадан имконият берилади. Улардан энг яхши кўрсаткич танлаб олинади ва якунийси ҳисобланади. Тезкор-куч тайёргарлигининг универсал тестларига (М.В.Абалакова тизими) турган жойда икки оёқдан тепага итарилиш, жойдан туриб узунликка сакраш, 20—30 м га юғуриб келиш, ядрони бош тепасидан, орқасидан, пастдан тўғрига икки қўлаб улоқтириш ва бошқалар киради.

5.3.5. Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш услубига бўлган асосий талаблар

Юқорида айтиб ўтилганидек, юклама оғирлиги ва мушак қисқариши тезлиги ўртасида узвий боғлиқлик мавжуддир. Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашда юзага келадиган масалалардан бири шу нарсага бориб тақалади. Юкломани танлашда оптимал оғирлик бўлиши керак ва шу билан биргаликда тезкор-куч тайёргарлигининг босқичи қандай тарзда ўзгаради?

Шу нарса аниқланганки, махсус юкломали машқларни максималдагидан 30—50% оғирлиги билан қўллаш тезлик сифатларини, қобилиятларининг сезиларли даражада ошишига ёрдам беради (тахминан 18 % гача). Максималдагидан 70—90 % қўлланилишида куч қобилиятларини оширади (19 % гача). Максималдагидан 50—70 % қўлланилишда эса тезлик, куч ва тезкор-куч сифатларининг пропорционал ривожланишига сабаб бўлади.

Бир машғулот пайтида тезлик ҳам куч тайёргарлиги воситаларини комплекс тарзда қўлланилиши анча самара бериши аниқланган.

Тезкор-куч сифатлари (қобилиятлари)ни амалга ошириш конкрет бир спорт турининг махсуслигига боғлиқ. Бу дегани, машғулот воситалари мусобақа машқларининг динамик тамойилларига (негизларига) мос бўлсагина самарали бўлади. Бунинг учун бир қанча ҳаракатнинг хусусиятлари қўлланади: амплитуда ва йўналиш; максимум динамик ҳаракат, шунингдек, ҳаракат вақти билан баҳоланадиган ўртача ҳажм; ривожланиш тезлиги; мушакларнинг иш режими. Шундай қилиб, машғулотли машқнинг нейромотор спецификаси тезкор-куч тайёргарлиги жараёнининг зарур шартларидан бири ҳисобланади.

5.4. ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Чидамлилик деб, қайсидир бир фаолият давомида чарчоқни енгиш қобилиятига айтилади. Маълумки, чарчоқ танада ҳимоя функциясини бажаради ҳамда ишлаб турган органларни бут-

кул ҳолсизланишидан анча олдин ишчанликни (иш қоби-
лиятини) вақтинча камайтиради.

Инсоннинг ҳар қандай фаолиятида организм тулиқ иштирок этади. Лекин ишнинг ёки фаолиятнинг қандайлигига қараб тананинг қайсидир аъзоси ёки системаси кенг ҳажмдаги катта вазифани бажаради. Масалан, ақлий иш фаолиятида чарчоқ бош мия пўстлоғида, сенсор ишда тегишли бўлган анализаторларда, интенсив мушак фаолиятида мушак қисм-ларида пайдо бўлади. Ундан ташқари, чарчоқ характериға машқларда иштирок этадиган мушакларнинг ҳажми сезиларли таъсир кўрсатади.

Тана алоҳида бир қисмининг ишида чарчоқ асаб-мушак аппаратининг ўзгаришида юзага келади. Барча мушакларнинг 2/3 қисми иштирок этувчи глобал характердаги ишда эса, чарчоқ нафас олиш йўллари ва юрак-қон системаларига боғлиқ. Чарчоқ механизми иш пайтида ишнинг жадаллиги, ҳажми ва бошқа омилларга кўра аниқланади.

Шундай қилиб, ҳаракатли вазифани ечиш жараёнида спортчи ҳар бир алоҳида ҳолатларда чарчоқни енгиши лозим. Бундан шу нарса келиб чиқадики, чарчоқ специфик бўлса, чидамлилиқ доимо махсусдир. Демак, чидамлилиқни тарбия-лаш услубини мустаҳкамлаш учун, аниқ фаолиятда чарчоқнинг физиологик механизмини ўрганиш лозим.

Чидамлилиқ босқичи турли омиллар комплекси билан боғлиқ: тана аъзолари ва системаларининг функционал имко-ниялари; техник маҳорат даражаси; спортчининг иродавий сифатлари ва танада қувват захирасининг қанчалигига боғлиқ.

5.4.1. Чидамлилиқ турларининг таснифи

Чидамлилиқни аниқловчи энг муҳим омиллардан бири — мушак фаолиятини қувват таъминловчи механизмининг кучли-лигидир. Чидамлилиқ аэроб, анаэроб ва аралаш (аэроб-анаэроб) характерга эга турлардан иборат. Жисмоний юкламанинг даво-мийлигига кўра, мушак фаолиятини қувват (энергия) билан таъминлашда анаэроб ва аэроб жараёнлар ёки уларнинг комби-нациялари етакчи ўрин тутади (5-жадвал).

Анаэроб ва аэроб жараёнлар

Максимал юклама вақти	Қувват ажралиши (ккал)			Тегишли ҳисса (%)	
	Анаэроб жараён	Аэроб жараён	Жами	Анаэроб жараён	Аэроб жараён
10 сония	20	4	24	83	17
1 дақ.	30	20	50	60	40
2 дақ.	30	45	75	40	60
5 дақ.	30	120	150	20	80
10 дақ.	25	245	270	9	91
30 дақ.	20	675	695	3	97
60 дақ.	15	1300	1315	1	99

Аэроб чидамлилиқнинг физиологик асоси тананинг кислородни ютиши, ўтиши ва ҳаракатланиши билан боғлиқ воситалар ҳисобланади. Шунинг эътиборига эришилганда, аэроб чидамлилиқ кам специфик ҳисобланиб, унинг босқичи машқ техникасига деярли боғлиқ эмас, шунинг учун у юқори ўзгарувчанликка эга. Бу омилларга асосланиб, кўпчилиқ уни умумий чидамлилиқ деб атайдди.

Анаэроб чидамлилиқ (уни тезкор чидамлилиқ деб ҳам айтишади) тананинг кислород етишмаслиқ шароитида ишни бажариш имкониятини таъминлаб берувчи бир қатор функционал воситаларини, вазифаларини аниқлаб беради.

Анаэроб чидамлилиқ жуда аҳамиятли ҳисобланиб, ҳаракат фаолиятини анча тежайди. Иш қуввати қанчалиқ камайса, унинг натижаси ҳаракат ҳолати (вазифаси)га шунчалиқ кам боғлиқ бўлади. Чидамлилиқни ўлчаш мақсадида кўплаб усуллар қўлланилади, уларни 5 та асосий гуруҳга бўлиш мумкин:

1) тўхтовсиз специфик юкломани бажариш. Бундай машқлар кўпинча лаборатория ёки табиий шароитларда, турли анжом-ускуналарда бажарилади;

2) бир қанча параметрларга кўра, асосий юкломалардан ажралиб турадиган машғулоти тўхтовсиз юкломаларни

бажариш. Бу гуруҳга тегишли тестларни яккакурашларда ва спорт ўйинларида қўллаш мумкин;

3) қатъий чегараланган дам олиш оралиқлари билан бажариладиган специфик, махсус юкламаларни қайтариб бажариш. Масалан, берилган вақт давомида максимал даражада зарба беришлар сони;

4) чегараланган вақт давомида катта ҳажмдаги машғулотнозорат вазифаларини бажариш. Бу гуруҳга тегишли тестлар қоидага кўра лаборатория шароитларида, эргометрик воситаларда қўлланилади;

5) мусобақа услубини қўллаш.

Чидамлилиқ босқичи иш ҳамда тикланиш жараёнида юрак қисқариши, нафас олиш частотаси, кислородни максимал қўллаш, машғулотли машқлар ва назорат машқларини, ўринжой ва динамик характердаги ҳаракатларни бажариш орқали аниқланади.

5.4.2. Аэроб (умумий) чидамлилиқни мустаҳкамлаш усуллари

Аэроб чидамлилиқни мустаҳкамлаш мақсадида амалиётда стандарт тўхтовсиз ва интервал юкламали қатъий регламентдаги машқлар кенг қўлланилади.

Тўхтовсиз юкламали стандарт қатъий регламентлаштирилган машқлар услуби аэроб (умумий) чидамлилиқни оширишни таъминлайди ва турли услубдаги машғулотларни қўллашда мустаҳкам база яратишга ёрдам беради. Қатъий регламентлаштирилган услубга кўра бажариладиган машғулотли машқлар 10 дан 30 дақиқагача давом этади, юрак қисқариш частотаси шу жараёнда 1 дақиқада 150—175 мартага этади. Машқни бажаришнинг бундай режими юрак уриш ва кислород билан озикланиш ҳажмини оширади. Лекин шуни ҳам эсдан чиқармаслик керакки, ҳаддан ташқари кўп давом этадиган (тўхтовсиз) ишда аксинча, кислород ҳажми анча камайиб, салбий таъсир ўтказиши мумкин. Шунинг учун, қатъий регламентлаштирилган машқлар услубини чидамлилиқни ривожлантиришнинг илк даврларида кенг қўллаш ва унга кўникиш лозим.

Интервал юкламали қатъий регламентлаштирилган машқлар услуби бўйича машғулот юракнинг функционал имкониятларини оширишга қаратилган.

Интервал юкламали машғулотларда бир қанча услубий талабларни бажариш лозим. Иш давомийлиги 1—3 дақиқа атрофида бўлади. Иш жадаллиги юрак қисқариш частотасининг ўсишига (машқ охирига яқин 1 дақиқада 170—180 та уради) ёрдам беради. Дам олиш интервали ҳар бир машқ оралиғида тахминан 45—90 сония.

Ушбу услуб (интервал юкламали қатъий регламентлаштирилган машқ услуби) бўйича бажариладиган машғулотлар самараси 6—12 ҳафтадан кейин кўзга ташланади. Бунда аэроб чидамлилиқнинг 10—30 % га ўсиши кузатилади.

Иккала услубда қўшимча омил сифатида машқнинг паст жадал бўлган қисмида юрак қисқариш частотасининг иш жараёнида 1 дақиқада 170 дан, иш охирига келиб 140 марта уришга тушиши ва жадаллик алмашиши кузатилади.

5.4.3. Анаэроб чидамлилиқни мустақамлаш усуллари

Ушбу услуб анаэроб шароитда қувват таъминлашнинг иккита асосий йўлларининг ҳажм даражасини оширишга қаратилган бўлиб, улар алактат ва лактат йўллардир. Шу мақсадда юклама қўйидаги усулда тақсимланади (6- жадвал).

6- жадвал

Анаэроб чидамлилиқни мустақамлашга қаратилган юкламанинг асосий параметрлари

Машғулот самарасининг йўналиши	Машқлар давомийлиги	Машқлар жадаллиги	Дам олиш вақти	Қайтаришлар сони
Алактат	5—10 сония	90—100 %	2—3 дақ., ҳар бир қисм орасида 4—6 дақ.	Бир қисмда 3—4 (5—6 та қисм)

1	2	3	4	5
Лактат	30 сон.—2 дақ.	85—95 %	10—45 сония, қисм орасида чегараланмаган	4—12 бир қисмда (4—10 та қисм)

Анаэроб характердаги юкламаларни рационал қўллаш натижасида мушакларда анаэроб алмашинув ферментлари фаоллигини ошишига ва гликолиз жадалликни фаоллашишига ёрдам беради. Юқори малакали, тажрибали спортчиларда анаэроб чидамлилиқ ўсиши тахминан 8—12 ҳафта давомида 15—20 % га етади.

5.4.4. Куч чидамлилигини мустақкамлаш усуллари

Ушбу усул тананинг кислородни самарали ишлатишга, мушаклардаги анаэроб ва аэроб жараёнлар, спортчининг оғриққа бўлган руҳий чидамлилиги кабиларга бўлган қобилиятига комплекс таъсирини таъминлайди.

Мушакларнинг ишчи гуруҳларига юқори талаблар қўядиган, махсус тайёргарлик машқларини бажаришда куч чидамлилиги анча тез ривожланади. Бундай машқларни бажаришда шарт-шароитларни ҳам ҳисобга олиш лозим.

Мушаклар ишининг асосий режими сифатида динамик режимни қўллаш тавсия этилади. Айрим ҳолларда статик режимдаги машқлар қўлланилади. Давомий машқларда оғирлик ҳажми субмаксимал ва катта қувватли ишларда 40 дан 60 % гача бўлади. Максимал ва қисқа вақтли субмаксимал қувватдаги машқларни бажаришда қаршилиқ 70—100 % га етади.

Машқларни бажариш суръати мусобақали машқларникига яқин бўлиши лозим. Машқларнинг давомийлиги спортчининг қанчалик тайёр эканлигига боғлиқ. Қоидага кўра, машқ давомийлиги тахминан 30 сониядан то 2 дақиқагача, айрим

ҳолларда 5—10 дақиқа, статик характердаги ишда эса 10 дан 30 сониягача давом этади.

Узоқ давом этадиган машғулотларда қайтарилишлар орасидаги дам олиш оралиқлари ишлаш қобилиятини тиклашга етишиш керак. Юрак қисқариш частотаси бунда иш даражасига этади ёки ундан 3—5 % га ошади.

Куч чидамлилигини мустаҳкамлаш услуби бўйича машғулот натижасида мушакларда қисқартирувчи оқсиллар, капиллярлар ва миоглобиннинг ошиши, кислородни гемоглобиндан мушак тўқималарига ўтиш функциясининг мустаҳкамланиши, руҳий мувозанатни тананинг ички ва ташқи муҳит ўзгаришига қўниқиши ва организмнинг анаэроб қобилияти ўсиши кузатилади.

5.5. ЭГИЛУВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

5.5.1. Эгилувчанлик тавсифномаси

Эгилувчанлик, бу — инсоннинг бажарилаётган ҳаракатда катта амплитудага эришиш қобилиятидир. Назария ва амалиётда „эгилувчанлик“ атамаси бўғимлар (бўгинлар)нинг ҳаракати тўғрисида гап кетганда кенг қўлланилади. Шунга кўра „эгилувчанлик“ атамасини тўғри, яъни алоҳида бўғим „ҳаракатчанлигини“ назарда тутган ҳолда қўллаш лозим. Эгилувчанликни бир қанча турларга бўлиш мумкин.

Фаол эгилувчанлик — мушаклар кучи ёрдамида катта амплитудадаги ҳаракатларни бажариш қобилияти.

Пассив эгилувчанлик — катта амплитудадаги ҳаракатларни ташқи кучлар ёрдамида бажариш қобилияти: оғирликлар, шерик кабилар. Пассив эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанлик кўрсаткичларидан юқори бўлади.

Динамик эгилувчанлик — динамик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанлик.

Статик эгилувчанлик — статик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанлик.

Умумий эгилувчанлик — катта амплитудадаги ҳаракатларни анча йирик бўғимларда ва турли йўналишларда бажариш қобилияти.

Махсус эгилувчанлик — катта амплитудадаги ҳаракатларни спорт ихтисослигига тулиқ мос келадиган бўғим ва йўналишларда бажариш қобилияти.

Катта амплитудадаги ҳаракатларни бажариш бир қатор ички омилларга ҳам боғлиқ, яъни бўғимларнинг тормоз элементлари ва бошқалар. Лекин инсон бўғимларида ҳаракатнинг энг асосий чегараланганлиги бўғимларни ўраб турувчи мушакларнинг ўзаро қаршилигидир. Тормозланиш мушаклар таранглашиши, чўзилиши, тонусининг ўсишидан юзага келади, бу эса ҳаракат амплитудасининг қисқаришига олиб келади.

Ички омиллардан ташқари, ташқи омиллар ҳам эгилувчанликка таъсир ўтказиши, жумладан, ёш, жинс, гавда тузилиши, кун вақти, чарчоқ, енгил машқлар ва бошқалар.

Тажрибалардан аниқланганки, 15—20 ёшдан кейин ҳаракат амплитудаси камаёди. Эгилувчанликни ривожлантиришда шуни эсдан чиқармаслик керак: у суткалик даврга ҳам боғлиқ бўлади. Эгилувчанликнинг энг самарали курсаткичи 12 дан 17 гача вақт оралиғига бориб тақалади. Тана қанчалик ёш бўлса, суткалик ўзгарувчанлик шунча кўп бўлади, бу нарса ҳаракатга ҳам боғлиқ.

Локал чарчоқ таъсирида фаол эгилувчанлик курсаткичлари 11,6 % га камаёди, пассив эгилувчанлик эса 9,5 % га ошади. Фаол эгилувчанлик мушаклар кучининг камайиши натижасида пасайиши кузатилади, пассив эгилувчанлик эластик мушаклар яхшиланиши натижасида ошади.

Бўғимлардаги ҳаракатчанлик бурчак бирлигида, чизғич ёрдамида гониометр ўлчовида ўлчанади.

Турли ҳаракатлар амплитудаси тўғрисида аниқ маълумотларни олиш учун кинога олиш, циклография, рентген тасвир, ультратовуш локация ва шунга ўхшаш услублар қўлланилади.

Ҳаракатчанликни аниқлашда бир қатор услубий талабларни бажариш лозим:

— ўлчовни куннинг эрталабки соатларида олиб бориш керак;

— ўлчашдан олдин ўсувчан амплитудали машқларни узида жамлаган енгил машқ бажариб ўтиш керак;

— ўлчовни чарчоқ пайтида бажариш тавсия этилмайди.

5.5.2. Эгилувчанликни тарбиялаш услубининг асослари

Чузилувчан машқларни бажариш. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари чузилувчан (оддий ҳаракатлар, пружинасимон, силкитма, ташқи ёрдам орқали ва бошқа ҳаракатлар) машқлар ҳисобланади. Бу машқлар асосан марказий асаб системаси орқали амалга оширилади.

Бу машқларни бажаришда бир қанча услубий шартларни бажариб ўтиш лозим:

1) машқларни бажаришдан олдин албатта енгил машқни киритиш;

2) аниқ мақсадларни қўйиш (тананинг ёки предметнинг махсус бир жойига тегишга ҳаракат қилиш);

3) махсус кетма-кетликда бир неча марта чузилувчан машқларни бажариш: гавдага тегишли, пастки ёки юқориги қисмларга қаратилган;

4) чузилувчан машқлар орасида бўшаштиришга қаратилган машқларни ҳам бажариш;

5) машқларни бажаришда уларнинг амплитудасини секин-аста ошириш;

6) ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг асосий услуби такрорланувчи услуб эканлигига асосан иш қўриш;

7) эгилувчанликни мустаҳкамлашнинг асосий омилларидан бири бўлган руҳий тайёрликни, фаол ўз-ўзини қўллаб-қувватлашни амалга ошириш;

8) фаол-динамик ҳаракатчанликни ривожлантиришга қаратилган машғулот жараёнида фаол-динамик ва изометрик машқларни бажариш.

Шу нарса аниқланганки, бир-икки ой давомида ҳар куни икки мартадан катта ҳажмдаги (25—50 марта қайтаришлар билан) машғулотларни бажариш натижасида эгилувчанлик анча тез ва мустаҳкам ривожланиб боради. Эгилувчанликни фақат рационал спорт техникасига эга бўлиш даражасига етишгунга қадар яхшилаш лозим, ундан юқори бўлса жисмоний жиҳатдан анча мураккаб бўлади. Ундан ташқари, эгилувчанлик захираси ҳам бўлиши лозим.

Чўзилувчан машқлар ҳам фаол, ҳам пассив эгилувчанликни оширади. Катта амплитудадаги кучли машқлар фаол эгилувчанликни яхшилади. Бундай машқларни комплекс бажариш натижасида эгилувчанлик секин-аста мустақамланиб боради. Энг яхшиси ўртача ҳажмда бўлган юкламаларни бажариш лозим.

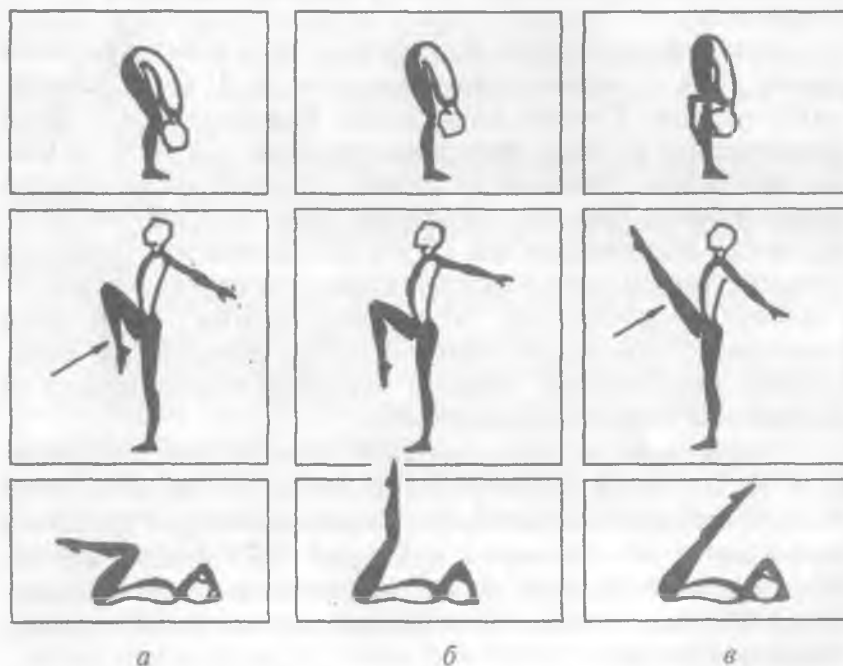
Юқорида айтиб утилганидек, чарчоқ пайтида фаол эгилувчанлик ёмонлашади, яъни бунда ҳаракатни амалга оширувчи мушаклар кучи камаяди. Пассив эгилувчанлик эса мушакларнинг эластиклиги ва қизиши натижасида ошади. Шунга кўра, куч қобилиятларининг пасайиши даврида фаол эгилувчанликни оширишга қаратилган машқларни бажариш тавсия етилмайди.

Динамик машқларни бажаришда фаол эгилувчанликни ўртача 19 % га, пассив эгилувчанликни эса 11 % га ўсишига олиб келади. Статик машқларни бажаришда эса фаол эгилувчанлик 13 % га, пассив эгилувчанлик эса 20 % га ўсиши кузатилади. Динамик ва статик характердаги машқларни кетма-кетликда бажариш натижасида фаол эгилувчанлик 18 % га, пассив эгилувчанлик эса 19 %га ўсиши мумкин. Табиийки, динамик (мушак-антагонистлар кучини оширувчи) ва статик (мушак-антагонистлар чўзилувчанлигини оширувчи) характердаги машқларни кетма-кетликда бажариш энг самаралиси ҳисобланади. Уларни қайтариб бажариш ҳам ўз самарасини бериши шак-шубҳасиз.

Эгилувчанлик кўрсаткичларининг ошиши, юклама ҳажмининг ўсиши, яъни мушак-боғлам аппаратини секин-аста ортиб бориши натижасида кузатилади. Динамик машқларда бу нарсага машқларни 40—60 марта қайтариб бажаришда, статик характердаги машқларда эса иложи борича машқларни мушакларни чўзилиш ҳолатида 30—40 сония вақтгача ушлаб туришда эришиш мумкин.

Доимий эски услублар ҳар доим ҳам зарурий эгилувчанлик жараёнини таъминламаслигини ҳисобга олиб, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш мақсадида янги услублар, йўналишлар ишлаб чиқилмоқда. Уларга мушакларга бутун узунлиги бўйича таъсир ўтказадиган машқларни мисол қилиш мумкин.

И.Н. Скопинцованинг (1970) электромиографик тажрибалари шуни кўрсатдики, ишнинг ҳажми ва турига қараб мушакларнинг бир қанчаси алоҳида, эркин равишда ҳаракатланар экан. Шунинг учун барча мушаклар ҳам бир хилда ўсишга эриша олмайди. Натижада, қайси бир мушаклар тўхташи, қайсиларидир анча фаол иштироки билан бирор-бир жойда оғриқ пайдо бўлиш эҳтимоли бор. Мушаклар ўсишига қаратилган бир хилда бажариладиган машқлар эгилувчанликни ривожлантиришда унчалик ҳам самара бермайди. Бунинг учун турлича машқлар комплекси бажарилиши лозим.



8- раем. Мушакларга таъсир ўтказувчи машқларни бажариш услуби:
а—букилган тизза билан; *б*—бир оз букилган тизза билан;
в—текис тизза билан.

Мушаклар ҳар бир қисмининг максимал даражада ўсишига қаратилган машқлар жамланмасини бажариш билан эгилувчанликни тўлиқ ривожлантириш мумкин (8-расм). Бундай услубни қўллаш билан жароҳатлар ва оғриқларни енгишга, мушакларни мустаҳкамлашга, ҳаракатчанликни ривожлантиришга эришилади.

Фаол ва пассив машқларнинг самарадорлиги уларни бажариш ҳажми ва тезлигига боғлиқ. Мушаклар таранглашган пайтда асосан секин ҳаракатлар, пассив характердаги машқларни бажариш тавсия этилади.

Мушакларнинг биомеханик стимуляцияси. Охириги йилларда биомеханик стимуляция деб аталмиш бўғимлар ҳаракатини ўсиш услуби ривожланмоқда. Биомеханик стимуляция мушакларнинг ўртача таранглашувида максимал самара беради, мушаклар тонуси режими ошади, унда қон айланиши яхшиланади, оғриқлар йўқолади. Мушакларни биомеханик стимуляцияси кўп йиллик иш жараёнида эгилувчанликни анча мустаҳкамлайди. Қизларда 14—15 ва 16—17 ёшда юқори суръатда кузатилади, ўғил болаларда эса бундай юқори суръат 9—14 ва 15—16 ёшда бўлади (А.А.Гужаловский).

5.5.3. Қадди-қоматни шакллантириш

Қадди-қомат инсон танасининг доимий ҳолати бўлиб, нормал қадди-қомат учун қуйидагилар характерлидир: гавда ва бошнинг таянч майдонига нисбатан перпендикуляр ҳолати, бўйин ва елкаларнинг симметриклиги, куракларнинг бир тизимда бўлиши, бутун бир умуртқа поғонасининг физиологик букилиши, гавда тузилишининг ён томонларини бир хилда бўлиши, оёқларнинг бир хил баландлиги, скелет мускулатурасининг симметриклиги, тананинг вертикал ўқи кабилар. Тананинг тўғри ҳолати умуртқа поғонасини ўраб турувчи мушаклар ва бўғимларнинг тўғри жойлашганлиги билан ифодаланади.

Бундай қоматга эга инсонлар текис ва тўғри юришади. Тўғри қадди-қомат умуртқа поғонасининг амортизацион хусусиятларини оширади, тананинг ички аъзолари ва ҳаракат апаратининг ишини яхшилайди; мушаклар таранглашувини камайтиради ва ўз-ўзидан анча эркин, енгил ҳаракатланишга ёрдам беради.

Қадди-қомат бузилишининг энг асосий сабабидан бири — умуртқа поғонасининг нотўғрилигидадир. Асосий бузилишлар — бел орқа қисмининг яссилиги, ёйсимонлиги ва ассиметрик қомат ҳисобланади.

Ясси бел умуртқа поғонаси физиологик букилишининг текислиги билан ифодаланади. Ундан ташқари, кўкрак қафасининг меъёрдан камлиги. Бунга сабаб — боланинг ҳали бақувватлашмаган умуртқа поғонасида куп ўтириб, эгилиши, ҳаракат аппарати, бел мушаклари ҳамда тос-сон бугимларининг кучсизлигидир.

Ёйсимон бел орқа белнинг ташқаридан нормал кўринишдан фарқланиши билан ифодаланади. Оғирлик маркази бел қисмига тушади, кўкрак қафаси кучсиз, елкалар олдинга чиққан. Бунга сабаб — умуртқа поғонасига иш пайтида ортиқча юклама берилганлиги (партада ёки станок олдида), шунингдек, умуртқа поғонасининг юк билан ҳаддан ташқари кўп букилиши.

Ассиметрик (сколиотик) қомат гавда ўнг ва чап қисмларининг нопропорционал тузилганлиги билан ифодаланади (умуртқа поғонаси чапга ва ўнгга букилади). Елка ва курак бир томондан пастга қарайди. Бундай қоматга асосан нотўғри ўтирганлик, оғирликни доим бир қўлда кўтариш, умуртқа поғонаси мушак-боғлам аппаратининг кучсизлиги сабаб бўлади.

5.5.4. Тўғри қадди-қоматни сақлашни ўрганиш

Қадди-қоматнинг шаклланишига бир қатор омиллар таъсир кўрсатади: қондошлик, турмуш тарзи, яшаш шарт-шароитлари, овқатланиш, ишлаш ҳамда дам олиш меъёри, жисмоний тарбия кабилар.

Маълумки, тўғри қадди-қомат ўз-ўзидан шаклланмайди. Уни ёшлиқдан бошлаб доимий равишда шакллантириб бориш лозим. Бунинг учун энг маъқул йўл — жисмоний тарбия. Асосан, статик характердаги машқларни бажариш тавсия этилади (девор олдида тўғри туриб, турли предметларда бажариш ва ҳ.к.). Кейинчалик эса умумривожлантирувчи машқларга ўтилади. Лекин, унутмаслик лозимки, жисмоний юклама берилганига яраша дам олиш ва шунга яраша овқатланиш ҳам

керак. Овқатланишда оқсиллар ва витаминларга бой бўлган овқатлардан кўпроқ истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Болаларни сувга, умумривожлантирувчи гимнастика ва бадантарбияга иложи борича қаттиқроқ жойда ётишга ўргатиш зарур.

Қоматни шакллантиришда барча мушакларни мустаҳкамлаш, тос-сон қисмларининг эгилувчанлигини ривожлантириш, бўғимлар ҳаракатини мустаҳкамлашга эътибор қаратиш яхши натижа беради.

Қадди-қоматни тўғри шакллантиришда икки муҳим босқични ажратиб кўрсатиш мумкин: тайёрлов босқичи ва асосий босқич. Тайёрлов босқичида махсус машқлар орқали умуртқа поғонаси эгилувчанлигини ошириш ва айрим жисмоний қобилиятларни мустаҳкамлаш вазифаси ҳал этилади. Асосий босқич вазифаси эса, юқорида айтиб ўтилган барча амалларни мустаҳкамлаш ва ривожлантиришдан иборат. Бунда ўз-ўзини назорат қилиб туришни ҳам қанда қилмаслик керак, яъни ойна олдида туриб, барча машқларнинг тўғри бажарилаётганини кўриш ва хатоларни тўғрилаш лозим (қўл, оёқ, бел, тос ҳаракатини кўриш). Яна, мушакларни бўшаштириш ҳамда мувозанатни сақлай билишга ҳам алоҳида эътибор қаратиш керак. Қадди-қоматни тўғри шакллантиришда юқоридаги амалларга таяниб иш кўрилса, албатта ўз самарасини беради.

VI БОБ

СПОРТ МАШҒУЛОТИ ЖАРАЁНИДА РЕЖАЛАШТИРИШ, НАЗОРАТ ВА ҲИСОБОТ

6.1. РЕЖАЛАШТИРИШ МАЗМУНИ ВА УНИНГ ТУРЛАРИ

Режалаштириш, назорат ва ҳисобот спортчини тайёрлашни бошқаришнинг таркибий элементларидир. Спортчиларни режалар ишлаб чиқишга, бажарилган ишларни маълум вақтда таҳлил қилишга эътиборларини қаратишда, жалб қилишда шуғулланувчилар режалаштириш ва назоратни қай тарзда тушунишлари, уни мазмуни ва технологиясининг аҳамияти қандайлигини англашларига алоҳида эътибор бериш керак.

Режалаштириш деганда, авваламбор, турли вақт оралиғига мўлжалланган режалар тизимини ишлаб чиқиш жараёни тушунилади. Ушбу режалар тизими асосига бир-бири билан узвий боғлиқ мақсад ва вазифалар мажмуи ҳамда спорт машғулоти моҳияти киради. Спортчини тайёрлаш жараёнида машғулотнинг мақсад ва вазифалари, восита ва усуллари, машғулотлар ва мусобақалар юкмаси ҳажми, спортчи танасидаги ички ва ташқи ўзгаришлар, машғулотлар самарадорлиги, ўқув-машғулот ишлари, дам олишлар сони, тикланиш жараёнлари тизими, назорат нормативлари, тарбиявий ишлар, машғулот ва мусобақа шартлари режалаштириш предметлари ҳисобланади.

Ўз навбатида, машғулот режаси алоҳида ҳужжат ҳисобланиб, унда машғулотли ва машғулотлардан ташқаридаги машқларнинг маълум йўналиши, мазмуни, тизими, кетма-кетлиги ва бажарилиш муддатлари жой олган бўлади. Улар мураббий ва спортчи олдига қўйган катта ва кичик, яқин ва узоқ вазифалар билан боғлиқдир. Илмий асосланган режалар мураббий ва спортчи ҳаракатларида қутилмаган ноқулайликлар,

салбий оқибатларни даф этишга ёрдам беради. Шунингдек, ортиқча вақт, куч ва моддий харажатларнинг сарфланмаслигига, танланган спорт туридан юқори натижаларга эришишда ҳам ёрдам беради. Машғулот алоҳида спортчига ёки булмаса жамоага режалаштирилаётганига қараб индивидуал ҳамда умумий (гурӯҳли) режалаштиришга бўлинади. Аралаш режалар (индивидуал-гурӯҳли) камдан-кам ҳолларда ишлаб чиқилади.

Режалаштирилаётган давр давомийлигига қараб қуйидаги турдаги режаларни ажратиш мумкин: кўп йиллик, йиллик, ойлик (мезоциклга), ҳафталик (микроциклга), бир кунлик, битта машғулотга аталган. Индивидуал режалар қисқа даврга ҳам (микроцикл, мезоцикл, босқич, давр, йил), узоқ даврга ҳам (4 йил ва ундан кўпроқ) ишлаб чиқилиши мумкин. Узоқ муддатли индивидуал режалар асосан жуда тажрибали спортчиларга тегишли бўлади (спорт усталигига номзод ва ундан юқори). Гурӯҳли режалаштириш авваламбор жамоага ишлаб чиқилади (спорт ўйинларида).

Шуни эътиборга олиш лозимки, режалаштириш — мураббийнинг ўқув-машғулот жараёнини бошқаришдаги энг етакчи ва муҳим омил ҳисобланади (жадвалга қаранг). Бошқаришнинг марказий нуқтаси, ядроси *машғулот дастури*, машғулот дастури эса спорт педагоги (мураббий) ва унинг ўқувчиларига бошқарув ҳисобланади. Унинг ёрдами билан мураббий спортчилар тайёргарлигининг ривожланиши, натижаларнинг ўсишини бошқариб туради. Баъзи пайтларда мураббий дастурга ёки режага мажбурий ёки мажбурий бўлмаган ўзгаришлар киритиши кузатилади. Бундай пайтларда спортчи режалаштирилган вазифани ёки ортиғи билан (олдинроқ) бажаради ёки кечроқ яқунлашига тўғри келади.

Юқорида айтиб ўтилганидек, режалаштириш, назорат ва ҳисобот (башоратлаш) узвий боғлиқ ва бир-бирини тўлдириб туради. Спортчилар машғулотини режалаштириш жараёни бири-бири билан боғлиқ бўлган қуйидаги босқичларни ўз ичига олади:

1) спортчининг бўлажак ҳолати моделини тузишга қаратилган машғулот лойиҳасини ишлаб чиқиш босқичи;

2) тайёргарлик режасини амалга ошириш босқичи;

3) уни ўзгартириш ва унга тузатишлар киритиш босқичи.

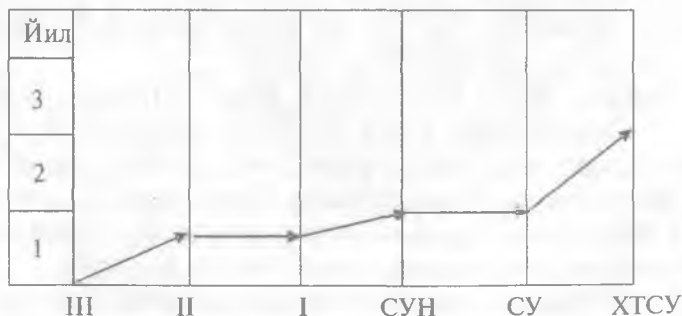
Мазкур босқичлар спортчи машғулотини режалаштириш-

нинг барча кўринишларига тегишлидир. Бироқ, босқичларнинг тузилиши бажарилиш режасига қараб турлича кўринишда бўлиши мумкин. Масалан, кўп йиллик машғулот режасини тузиш таркиби, бир йиллик машғулот режасидан фарқланади. Бунда босқичлар сони, ёш чегараси, давомийлиги асосий фарқлаб турувчи ҳисобланади.

Машғулотни кўп йиллик режалаштириш

Спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик режаси 2—3 ва ундан кўп йилга мўлжалланиб, спортчиларнинг ёши, тайёргарлиги, спорт стажи ва бошқа омилларга қараб тузиб чиқилади. Кўп йиллик режа ишлаб чиқишда қуйидагилар асос бўлади: юқори натижаларга эришиш учун тайёргарлик давомийлиги, спортчиларнинг оптимал ёши, индивидуал хусусиятлари, моддий-техник таъминот ва бошқа омиллар.

Ҳар бир спорт турида спорт устаси нормасини бажариш муддати у қайси спорт тури эканлигига боғлиқ. Масалан, аёллар учун гимнастикадан спорт усталигини бажариш учун тахминан 6 йилдан кўпроқ вақт талаб этилади (албатта бу спортчининг ўзига ҳам боғлиқ), волейболда эса 3,5 йил. Демакки, кўп йиллик режа тузишда ҳар бир спортчига юқори натижаларга эришишда тахминий йил ўрнатиш мумкин. Уртача ҳисобда олганда битта разряддан бошқа разрядга ўтишда 1—1,5—2 йил машқ қилиш талаб этилади. Шунингдек, спорт турига қараб спорт маҳоратининг ошиш даври ҳам турлича. Масалан, сузиш спортини оламиз (9-расм).



9-расм. Сузиш спортида маҳоратни ошириш даври.

Сузишда III разряддан II га ўтиш учун тахминан 1 йил керак ёки спорт устасидан ХТСУни бажариш учун 2,5 йил вақт керак (албатта бу спортчи маҳоратига боғлиқ).

Кўп йиллик режани туғри қуришда қандай ёш даври юқори натижаларга эришишда энг мақбули ҳисобланишини билиш керак. Ҳозирги пайтда спорт натижаларининг кўп йиллик динамикасида учта ёш зоналари ажралиб туради: 1) биринчи катта ютуқлар зонаси; 2) оптимал имкониятлар зонаси; 3) юқори натижаларни (ютуқларни) сақлаб туриш зонаси.

Турли спорт турларида спорт натижалари зоналарининг ёш чегараси турлича бўлади. Бунда эркак ва аёлларнинг кўрсаткичлари олинади. Кўп йиллик режалаштириш спортчиларнинг „Спорт устаси“ нормасини иложи борича биринчи зонада бажаришга қаратилиши лозим.

7- жадвал

**Турли спорт турларида спорт ютуқларининг ёш зоналари
(З.Важни ва Д.Мишев бўйича)**

Спорт тури	Биринчи катта ютуқлар зонаси		Оптимал имкониятлар зонаси		Юқори натижаларни сақлаб туриш зонаси	
	Эркаклар	Аёллар	Эркаклар	Аёллар	Эркаклар	Аёллар
Сузиш	11—17	12—15	18—22	16—20	23—25	21—23
Гимнастика	19—21	15—18	22—27	19—24	28—32	25—30
Қиличбозлик	19—21	17—19	22—28	20—26	29—32	27—30
Велоспорт	19—21	17—19	22—26	20—14	27—30	25—28
Яккакурашлар	20—23	—	24—28	—	29—32	—
Оғир атлетика	20—24	—	25—30	—	31—34	—
Бокс	18—20	—	21—25	—	26—28	—
Эшкак эшиш	17—20	16—18	21—25	19—24	26—28	25—28
Баскетбол	20—22	16—18	23—26	19—25	27—30	26—28
Футбол	21—22	—	23—26	—	27—30	—
Ўқ отиш	20—25	18—20	26—30	21—30	31—40	31—40
От спорти	23—25	20—22	26—30	23—25	31—40	26—30

1	2	3	4	5	6	7
Сув полоси	20—21	—	22—25	—	27—30	—
Енгил атлетика:						
100 м га югуриш	19—21	17—19	22—24	20—22	25—26	23—25
1500 м га югуриш	23—24	—	25—27	—	28—29	—
Марафон	25—26	—	27—30	—	31—35	—
Баланд. сакраш	20—21	17—18	22—24	19—22	25—26	23—24
Узунл. сакраш	21—22	17—19	23—25	20—22	26—27	23—25
Диск улоқтириш	23—24	18—21	25—26	22—24	27—28	25—26
Бешкураш	—	21—22	—	23—25	—	26—28

У ёки бу спорт тури спецификасини кўп жиҳатдан келажак режанинг алоҳида бўлимлари аниқлайди. Натижалари объектив ҳажмларда ўлчанмайдиган спорт турларида спортчиларнинг кўрсаткичлари динамикасини бир қатор назорат кўрсаткичлари ёритиб беради. Мисол учун яккакурашларда бу: 1) ҳаракатлар техникаси ҳажми; 2) кўп қирралик; 3) самардорлик; 4) жисмоний қобилиятларнинг ўсиш босқичи; 5) руҳий ривожланиш ҳолатларида кўринади.

Қоидага кўра, индивидуал перспектив режалаштириш куйидаги бўлимларни ўз ичига олади:

1. Спортчининг қисқа тавсифномаси.
2. Кўп йиллик машғулотларнинг асосий мақсад ва вазифалари.
3. Тайёргарлик босқичлари ва уларнинг давомийлиги.
4. Ҳар бир босқичдаги асосий мусобақалар.
5. Машғулот жараёнининг асосий йўналишлари.
6. Ҳар бир босқичда машғулотлар, беллашувлар ва дам олишнинг белгиланиши.
7. Спорт-техник кўрсаткичлар.
8. Спортчи тайёргарлигининг турли томонларини тавсифловчи назорат меъёрлар.
9. Машғулотнинг асосий воситалари.
10. Машғулот юктамаларининг тахминий ҳажми ва самардорлиги (босқичлар бўйича).
11. Педагогик ва тиббий назорат (текширув).

Йиллик режа, унинг таркиби ва ишлаб чиқиш услуби

Йиллик режа одатда қуйидаги бўлимлардан ташкил топган бўлади: спортчининг қисқача тавсифномаси; бир йилга мулжалланган асосий мақсад ва вазифалар; йил давомида буладиган асосий мусобақалар тақвими; тайёргарлик цикллари; назорат меъёрлари; қўшимча воситаларни қўллаш; педагогик ва тиббий текширув ва бошқалар.

Йиллик режалаштириш ишлари келаётган жорий йил учун машғулот тавсифномасини тузишдан бошланади. Бу эса спортчининг жисмоний хусусиятлари, тайёргарлиги динамикаси, спорт формаси, машғулотлар юкламасини ўз ичига олади. Тавсифнома албатта асосий хато ва камчиликлар, тегишли хулосаларнинг таҳлили билан яқунланиши лозим. Бу келажакдаги ишлар йўналишини аниқлаб беради.

Кейин, аниқ мақсадларга қаратилган йилнинг барча мусобақаларининг аниқ тақвими киритилади (асосий, саралаш, иккинчи даражали машғулотли мусобақалар). Масалан, асосий ва саралаш мусобақаларида маълум бир натижани кўрсатиш, иккинчи даражали мусобақаларда янги тактик вариантни қўллаб кўриш, янгиликларни текшириб кўриш.

Кейинги босқич — тайёргарликнинг цикллилигини ҳамда спорт формаси динамикасини аниқлаш. Тайёргарлик циклини ўрнатиб бўлгач, тайёргарлик турлари бўйича (жисмоний, техник, тактик ва бошқалар) машғулот жараёни таркибини, сўнг эса юкламалар ҳажми ва хусусиятини аниқлашга ўтилади.

Йиллик режалаштириш режа-график, жадвал ёки жадвал-график кўринишида бўлиши мумкин. Амалиётда қўлланидиган машғулотни кўп қиррали режалаштириш мураббийга анча кенг имкониятларни яратиб беради.

Ўрта масофаларга югуришда чуқурлаштирилган спорт маҳоратини мустаҳкамлаш босқичидаги бир йиллик машғулотнинг тахминий режаси (19 ёш ва ундан катталар)
(Я.Г.Травин ва А.Л.Фруктов бўйича)

Машқларнинг бирор сифатини ривожлантиришга йўналтирилган тизими	Машғулот воситалари	Йиллик циклда асосий воситалар ҳажмини жойлаштириш												Ўтиш даври	Йиллик ҳажми
		Тайёргарлик босқичи						Мусобақа босқичи							
		Кузги-қишки тайёргарлик босқичи			Баҳорги тайёргарлик босқичи			Мусобақанинг илк босқичи			Асосий мусобақалар босқичи				
		Ойлар													
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
УЖТ даражасини (ҳолатини) ошириш	Снарядларсиз умумривожлан. машқлар, соат	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	
	Снарядлар билан умумрив. машқлар, соат	4	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	25	
	Снарядларда бажар. машқлар	1	1	1	1	1	—	—	—	—	—	—	—	5	
	Спорт ўйинлари, соат	8	8	6	6	4	3	2	1	1	1	2	8	50	

8-жадвалнинг давоми

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Техникани мустаҳкамлаш ва тезлик қобилиятларини ривожлантириш	Махсус югуриш машқлари, км	—	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	—		18
	Тезланишлар билан югуриш	—	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1		25
	Юқори ва паст стандартдан юг., км	—	—	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	—		5,0
	Тепаликка югуриб чиқиш ва тушиш, км	—	—	—	—	—	1	2	2	1	—	—	—		6
Умумий чидамликни ривожлантириш	Секин суръатда югуриш, км	130	130	120	120	110	120	110	110	110	100	100	110		1370
	Узоқ масофага югуриш, км	150	140	130	120	90	90	70	70	60	60	70	130		1170
	Шоссе буйлаб югуриш, км	—	20	30	40	50	60	40	30	20	10	10	—		310
	Ўзгарувчан кросс югуриш	10	10	20	30	40	60	60	50	50	50	40	30		450
Иродавий, тактик ва мусобақа тайёргарлигини ошириш	Машғулотларни мураккаблашган шароитларда олиб бориш	—	—	+	+	+	+	+	+	+	+	+	—		
	Тактик усулларни қўллаш	—	—	—	+	+	+	+	+	+	+	+	—		
	Контроль югуриш	—	—	+	+	+	+	+	+	+	+	+	—		

Ойлик (мезоцикли) ва ҳафталик (микроцикли) режалаштириш

Йиллик режалаштириш асосида машғулот режасини, анча қисқа даврдаги машғулот жараёнини тузиб чиқиш мумкин (босқич, ой (мезоцикл), ҳафта (микроцикл), машғулот куни ва алоҳида машғулот).

Спорт амалиётида машғулотни ойлик ва ҳафталик режалаштириш кенг қўлланилади. Машғулотни мезо ва микроциклларда режалаштиришда қуйидагиларни инобатга олиш зарур:

1. Машғулотни ривожлантиришга қаратилган йўналиши (чидамлилик, куч, тезлик ва координацион сифатларни ривожлантириш; техник тайёргарликни мустаҳкамлаш).

2. Машғулотда қўлланиладиган восита ва усуллар характери.

3. Ҳар бир микроциклда машғулотлар таркибини аниқлашда жисмоний сифатлар хусусиятлари.

4. Машғулот юкламалари ҳажми ва жадаллиги параметрлари, машғулот жараёнида уларнинг ўзгариши.

5. Юкламаларнинг турли йўналиш ва ҳажмдаги кетма-кетлиги (жойлашиши).

6. Спорт формасининг тўғри ривожланишига ёрдам берувчи назорат машқлари ёки кўрсаткичлари.

Ойлик ва ҳафталик режалаштириш шакллари (формалари) турлича бўлиши мумкин. Бу кўп жиҳатдан спорт турига, спортчи маҳоратига, ҳолатига, тайёргарлик талаб ва шартларига, мураббийнинг иш тажрибасига, унинг дунёқараши ва машғулот жараёнини режалаштиришга булган муносабатига боғлиқ. Бунда анча самарали ишлатиладигани режа-жадвал ёки режа-график саналади.

6.2. СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШДА НАЗОРАТ

Назорат машғулот жараёнининг реал ҳолати ҳамда спортчининг ҳақиқий ҳолати ҳақидаги зарур маълумотларни йиғиш, баҳолаш ва таҳлил қилишга қаратилган. У тайёргарлик жараёнининг барча жабҳаларини қамраб олиб, уни бошқаришга ёрдам беради.

Режалаштириш ва назорат бир-бири билан узвий боғлиқ. Спорт амалиётида ишончли ва тулиқ маълумот олиш учун назоратнинг турли усуллари мавжуд: спортчи ва мураббийлар фикрининг йиғиндиси; машғулот жараёнининг иш ҳужжатлари бўйича таҳлил; машғулот ва мусобақа пайтидаги педагогик кузатувлар; машғулотларда спортчи фаолиятини тавсифловчи кузатувлар (хронометрия, пульсометрия, динамометрия, видеоёзувлар ва ҳ.к.); турли тестлар; тиббий-биологик ўлчовлар ва бошқалар. Спортчилар тайёрлашда назорат авваламбор, машғулот ва мусобақа юкламаларини баҳолашга қаратилган бўлиши лозим, чунки уларнинг спорт иш қобилиятини оширишда спортчилар ҳолати, тайёргарлиги (жисмоний, техник ва бошқ.), спортчиларнинг мусобақалардаги натижалари ва уларнинг ўзини тутиши асосий омил ҳисобланади.

Машғулот ва мусобақа юкламалари устидан назорат ҳақида гап кетганда, унинг қуйидаги тавсифлари баҳоланади:

1) махсулаштирилган юклама, яъни жорий машғулот воситасининг мусобақали машқлар билан ўхшашлик томонлари (ўлчовлари), уларнинг маълум давр оралиғидаги алоқадорлигини аниқлаш (йил, ой, ҳафта, битта машғулот);

2) юкламанинг координацион мураккаблиги. Бунда ҳаракатлар тезлиги ва амплитудаси, вақт тифизлиги, вазиятларнинг кутилмаганда ўзгариши ва бошқаларни ажратиш кўрсатиш мумкин;

3) юкламанинг йўналиши (у ёки бу сифатларни ривожлантиришга қаратилган ёки тананинг функционал тизими). Йўналиши бўйича қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин: анаэроб алактат (тезкор-куч), анаэроб, гликилотик (тезкор) чидамлилик, аэроб-анаэроб (жисмоний сифатларнинг барча турлари), аэроб (умумий чидамлилик), анаболитик (куч ва куч чидамлилиги);

4) юкламалар ҳажми, юкламанинг ташқи (жисмоний) ва ички (физиологик) томонлари ҳажми ва жадаллигининг мутлақ ёки тахминий кўрсаткичларини аниқлаш. Табиийки, юкламалар назорати кўрсаткичлари спорт турига қараб турлича бўлиши мумкин.

**Спортнинг ўйинли турларида юкламалар назорати
(М.А. Годик бўйича)**

Махсуслиги	Мураккаблиги	Йўналиши	Микроцикл кунлари		
			1-	2-	Н
Махсулашти-риш машқлари	Зарба билан яқунланадиган ўйинли машқлар	Аралаш	43	15	60
		Аралаш		35	30
		Аралаш, аэроб	20		10
	Стандарт комбинациялар				
	Икки, уч киши бўлиб ўйналади-ган индивидуал машқлар	Танловли		30	
Махсус бўлмаган машқлар	Циклик машқлар Координацион машқлар	Танловли	10	15	
		Аралаш	30	15	

Жисмоний тайёргарлик бўйича назорат куч, тезлик, чидамлик, эгиловчанлик, чаққонлик ва улар билан боғлиқ бўлган сифатларнинг ривожланиш даражасини ўлчашни ўз ичига олади. Бунда назоратнинг асосий усули назорат машқлари усули (тестлар) ҳисобланади. Тестларни танлашда қуйидаги талабларга амал қилиш лозим: тестлаштириш мақсадини аниқлаб олиш; ўлчов процедураларини таъминлаш; тестларни юқори маълумотлаш билан қўллаш; тестлар чуқур ўзлаштирилиши лозимки, спортчилар юқори натижаларга эришиш учун ҳаракат қилишлари лозим; тестларни баҳолаш тизимига эга бўлиш.

Жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражаси икки гуруҳ тестлар ёрдамида аниқланади. Биринчи гуруҳ носпецифик тестлар (умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) ни баҳолаш учун), иккинчи гуруҳ специфик тестлар (МЖТ ни баҳолаш учун).

Техник тайёргарлик бўйича назорат спортчи нималар қила олиши, ўзлаштирилган ҳаракатларни қай тариқа бажараётганлигини баҳолашдан иборат. Шунингдек, бажараётган

ҳаракатлар самарадорлиги, натижаларнинг ижобийлиги (юқорилиги)ни ҳам баҳолашга қаратилган. Назорат жараёнида ҳаракатлар техникасининг ҳажми, турли қирралиги, самарадорлиги ва ўзлаштирилганлиги баҳоланади. Биринчи икки тоифа (ҳажми ва турлилиги) техник тайёргарликнинг сон жиҳатини ифодаласа, кейинги иккитаси (самарадорлик ва ўзлаштирилганлик) сифат даражасини ифодалайди.

Техника ҳажми спортчининг мусобақа ва машғулот даврида бажарадиган ҳаракатларининг умумий сони билан аниқланади. Бу ҳолда аниқ техник ҳаракатларни қанчалик аниқ бажарганлиги билан баҳоланилади.

Турли қирралик спортчи бажарадиган техник ҳаракатларнинг ҳар хиллиги юзасидан аниқланади. Масалан, спорт ўйинларида ёки яккакурашларда бу — ҳужумкор ва ҳимоявий ҳаракатлар даражаси.

Техниканинг самарадорлиги бажариладиган вазифанинг оптимал натижага энг яқин бўлган кўрсаткичи билан аниқланади. Техниканинг самарадорлигини уч тури билан ажратиш мумкин: абсолют (мутлақ), солиштирма ва амалга оширилиш. Техника самарадорлигини баҳолашнинг ҳам уч тури мавжуд: интеграл, дифференциал ва дифференциал-йиғиндили.

10- жадвал

Айрим спорт турларидаги ҳаракатлар техникасининг абсолют самарадорлиги кўрсаткичлари

Спорт тури	Баҳолаш усуллари
Сузиш, эшкак эшиш	Ҳаракатланишнинг бир хил туридан фойдаланмаслик усули
Югуриш	Югуриш қадамларининг умумий вақти фоизи; таянч фазалари давомийлиги; қадамлар частотаси ва узунлиги орасидаги муносабат
Баландликка сакраш	Планкадан сакраш пайтида тананинг оғирлик марказидан то планкагача бўлган оралиқ
Оғир атлетика	Подсед (ўтириш) пайтида штангани кўтариш баландлиги; штангани ҳаракатлантириш траекторияси
Волейбол, теннис, футбол	Зарба берувчининг зарбадан олдинги тезлиги билан зарбадан кейин түпнинг тезлиги орасидаги муносабат

Назоратнинг асосий кўринишлари ва ташкиллаштирилиши

Назоратнинг тўртта асосий кўриниши ажратилади — йиллик, босқичли, жорий ва оператив (тезкор).

Йиллик назорат бир йилга режалаштирилган тайёргарлик дастури бажарилишининг текширувида қуйидаги кўрсаткичлар баҳоланади: спортчини тайёрлашнинг асосий вазифасини амалга ошириш даражаси. Бу ерда асосий ва тайёрловчи мусобақалардаги спорт натижалари, жисмоний, техник, функционал ва бошқа тайёргарликдаги нормативларни бажариш даражаси, машғулот ва мусобақа юктамалари режасини бажариш кабилар кўриб чиқилади.

Босқичли назорат йиллик циклнинг қайсидир босқичи бошида ёки охиридаги бир қатор кўрсаткичларнинг доимий текшируви. Босқичнинг давомийлиги 2—5 микроциклдан тортиб (20—40 кун), бир йилгача бўлиши мумкин. Босқичлар сони спорт турига, спортчилар маҳорати, машғулот жараёнида ечиладиган вазифаларга боғлиқ. Назоратнинг бу тури спорт натижалари таҳлилини, машғулот ва мусобақа юктамалари тўғрисидаги маълумотлар таҳлилини, тест натижаларига кўра умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашни ўз ичига олади. Қуйида босқичли назорат жараёнидаги тайёргарликнинг алоҳида томонларини ўлчашнинг тахминий схемаси берилади.

11- жадвал

Сузувчининг босқичли назорат жараёнидаги тайёргарлигининг тахминий схемаси (Т.М. Абсалямов бўйича)

Босқич	Ҳафта	Тайёргарликнинг асосий вазифалари	Назоратнинг кўриниш ва усуллари
Дастлабки босқич	1—4	1. Спортчиларнинг дастлабки ҳолатини баҳолаш	1. Психологик анкеталаштириш
		2. Умумий жисмоний тайёргарлик	2. УЖТ бўйича мусобақалар

1	2	3	4
Потенциал тупланиши босқичи	5—8	1.Сузиш усуллари орқали умумий чидамлилиқни ривожлантириш	1.Сузишнинг асосий усули орқали 4×400 м га контрол сузиш (30 сек интервал)
		2. Специфик куч ва куч чидамлилигини ривожлантириш	2.Сувда ва қуруқликда оғирликнинг максимал кучини ўлчаш.Махсус тренажёрда тест
Потенциал- дан фойда- ланиш босқичи	9—12	1.Сузиш усуллари орқали махсус чидамлилиқни ривожлантириш	1. Асосий усул орқали 6×100 м га контрол сузиш (1 дақ.интервал)
		2.Сузувчи техникасининг мустаҳкамланиши	2. Сувости киносьёмка
		3.Мусобақаларга бўлган руҳий тайёргарлик	3. Психологик анкеталаштириш

Жорий назорат спортчининг кун давомидаги ҳолатидаги ўзгаришларни, унинг тайёргарлиги, микроциклдаги юкламалар параметрини ўзгаришини баҳолашга қаратилган. Жорий назорат жараёнида олинган маълумотлар яқин (келаётган) машғулотларни режалаштириш учун асос бўлиб хизмат қилади. Бу нарса, айниқса, анча жадал (интенсив) машғулотлар олиб бориш билан биргаликда асосий мусобақаларга тайёргарлик қўриш босқичида жуда муҳим ҳисобланади.

Спортчининг жорий ҳолати машғулот вазифаларини бажаришда ўзгариб туриши билан баҳоланади. Масалан, тезкор-куч характеридаги юкламалардан сўнг (сакрашлар, оғирлик билан ишлаш) бўшашган мушаклар мустаҳкамланиши кузатилади. Бу кўрсаткич жорий назорат тести ҳисобланади. Жорий назорат тестлари ва услублари турлича бўлиши ҳамда тайёргарлик даври ва босқичидан иборат бўлиши мумкин.

**Юкламалар кўрсаткичлари ва спортчиларнинг жорий ҳолати динамикаси
(М.А. Годик бўйича)**

Цикл куни	Маш- гулот	Юклама тавсифномаси				Қондаги мочевина концентрацияси (мг %)				
		Тури	Йўналиши	Координа- цион му- раккаблик	Ҳажми	Спортчилар				
						А	Б	В	Г	Д
1- к.	2-	Специфик	Аэроб	Оддий	65	—	—	—	—	—
2- к.	1-	Специфик	Анаэроб алактат Аралаш	Ўрта Ўрта	75 80	21	24	19	26	22
3- к.	1-	Носпецифик	Анаэроб-гли- колитик	Оддий	50	29	37	34	40	34
	2-	Специфик	Аралаш	Мураккаб	120					
4- к.	1-	Специфик	Аэроб	Оддий	60	39	45	47	51	40
5- к.	1-	Специфик	Анаэроб алактат Аралаш	Оддий Ўрта	50 80	36	39	41	46	35
6- к.	2-	Енгил машқ (разминка)				38	39	37	39	34
7- к.	1-	Мусобақа				30	28	31	36	29

Тезкор (оператив) назорат спортчининг функционал ҳолатини, унинг ўзини тутиши, машқлар бажариб бўлгандан сўнги ҳаракатлар техникасини дарҳол баҳолашга қаратилган. У тезкор тарзда машғулот самарадорлигини режалаштириш асоси бўлиб хизмат қилади. Спортчи ҳолатининг тезкор баҳоланиши муҳим аҳамиятга эга, яъни машқларнинг давомийлиги, унинг бажарилиш жадаллиги, қайтарилишлар сони, дам олиш оралиқлари, машғулотларнинг рационал кетма-кетликда бажарилишини аниқлашда муҳим рол ўйнайди. Тезкор назорат олиб боришда тестлардан фойдаланиш зарур. Бу ерда купрок биокимё, физиологик ва бошқа кўрсаткичлар маъқулроқ.

6.3. СПОРТ МАШЎУЛОТИ ЖАРАЁНИДА ҲИСОБОТ ВА УНИНГ ТУРЛАРИ

Ҳисобот спорт машғулотини самарали режалаштирилишининг муҳим шартларидан бири бўлиб, у бажарилган ишлар натижасини кўриш имкониятини беради.

Режалаштириш ва ҳисобот бир-бири билан узвий боғлиқ. Режавий ишлар деярли тўғри ва аниқ ҳисоботсиз мавжуд эмас. Бироқ, бу дегани иш ҳисоботи фақатгина режа тузишда керак дегани эмас. Масалан, берилган назорат синовларининг яхши қўйилган ҳисоботи спортчи тайёргарлигининг бўш томонларини кўрсатиб беришга ҳамда уларни йўқотиш мақсадида машғулот воситалари комплексини тузишга имконият яратиб беради.

Қачонки, ўқув-машғулот жараёни ҳисоботи спортчи ҳолатини систематик тарзда, объектив, аниқ, етарли даражада тулиқ ифодаласа, шундагина у самарали ҳисобланади. Ҳисобот ҳам назорат сингари босқичли, жорий ва тезкор турларга бўлинади.

Босқичли ҳисобот одатда қайси бир давр, босқич, йиллик циклнинг бошида ва охирида ўтказилади. Биринчи ҳолатда у дастлабки (бошланғич) деб аталса, иккинчисида сўнги, якуний дейилади.

Дастлабки (бошланғич) ҳисобот спортчиларнинг тайёргарлик даражасини аниқлашга ёрдам беради. Унинг асосида машғулотнинг келажак режалари ишлаб чиқилади. Якуний ҳисобот маълумотлари спорт машғулоти жараёнида ўқув-машғулот ва тарбиявий ишлар сифатини баҳолаш имконини беради.

Жорий ҳисобот машғулотнинг микро ва мезоциклларидаги ўқув-машғулот машқлари жараёнида тинимсиз амалга оширилади. У ўз ичига қуйидагиларни олади: машғулотларга қатнашиш текшируви, утилган материаллар сарҳисоби, машғулот жараёни кўрсаткичларини аниқлаш, спортчи тайёргарлиги ва соғлиғининг ҳолатини баҳолаш.

Тезкор (оператив) ҳисобот спортчи ҳолатидаги ўзгаришлар, машғулот олиб бориш пайтидаги талаблар, шароитларнинг ўзгариши тўғрисида зарур маълумотларни олишга ёрдам беради. Бу маълумотлар машғулот жараёнини рационал бошқариш учун муҳимдир.

Ўқув-машғулот машқлари ҳисоботининг асосий ҳужжатлари, қуйидагилар ҳисобланади (масалан, БЎСМ ёки спорт коллежларида): 1) дарсларда қатнашишни назорат қилиш журнали; 2) машғулотлар кундалиги; 3) тоифалилар (разрядники), инструкторлар, ҳакамлар ҳисоботи журнали; 4) рекордлар жадвали; 5) мусобақалар баённомаси; 6) ўқувчи-спортчиларнинг шахсий ва тиббий-назорат карточкалари.

Машғулот жараёнининг самарадорлигини мустаҳкамлаш учун спортчи томонидан тутиладиган машғулотлар кундалигини систематик тарзда олиб бориш катта аҳамиятга эга. Доимий равишда кундаликни аниқ маълумотлар билан тўлдириб бориш мураббий ва спортчи ўртасидаги узвийликка асос бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Қоидага кўра, кундаликка сана, машғулотнинг вақти ва давомийлиги, ўқув-машғулот жойлари ва шарт-талаблари, юкланиш ҳажми ва жадаллиги ёзилади. Шунингдек, кун тартибига қандай риоя қилиняпти, тикланиш жараёнлари қай тарзда олиб борилаётганлиги ҳам ёзиб борилади. Айниқса, мусобақалардан олдинги сўнгги кунларни тўлиқ ёзиб бориш лозим. Бунда авваламбор, машғулот мазмуни ва характери, умумий руҳий ҳолатига эътибор қаратиш лозим. Мусобақа кунларини тўлиғича (самарали вазиятлар, хатолар ва бошқалар), шунингдек, назорат машқлари (тестлар)ни ҳам ёритиб бериш керак.

Кундаликдан қуйидаги бўлимлар жой олиши шарт: 1. Ўқув-машғулот дарсларининг индивидуал режаси; 2. Машғулот жараёнининг тавсифномаси; 3. Мусобақалардаги иштироки; 4. Спортчининг жисмоний, техник, тактик тайёргарлиги бўйича назорат синовлари маълумоти; 5. Тиббий текширувлар

маълумоти; 6. Йиллик, даврий, босқичли, ойлик машғулот туғрисида маълумотлар.

Албатта, спорт турига қараб кундалик алоҳида булимларининг мазмуни ўзгариб бориши мумкин.

СПОРТЧИНИНГ МАШҒУЛОТЛАР КУНДАЛИГИ

(Фамилияси, исми-шарифи)

спорт маҳорати (квалификацияси)

(спорт соҳаси)

бошланган (кун, ой, йил)

тугаган (кун, ой, йил)

Мураббий (Ф.и.ш.)

I. Тайёргарликнинг индивидуал режаси.

II. Машғулот жараёнининг тавсифномаси.

Сана, вақт	Машғулот мазмуни	Машғулот юк-ламасининг ҳажми	Машғулот юкламасининг жадаллиги (асосий ва қўшимча воситаларда)	Машғулот усуллари (методи)	Ўзини ҳис қилиши	Мураббий кўрсатмалари

Жами ҳафтада: 1) машғулотли кунлар сони; 2) машғулот соатлари сони; 3) машғулот воситалари ва уларнинг ўлчови; 4) асосий (специфик) ва қўшимча (носпецифик) воситаларда машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллиги; 5) машғулот усуллари (% да); 6) тикланиш жараёнлари.

III. Мусобақалардаги қатнашуви.

	№
	Сана ва вақти
	Мусобақалар номи
	Мусобақа фаолияти тури (Енгил атлетикада маълум масофага югуриш, гимнастикада мажбурий дастурни бажариш, оғир атлетикада штангани кўтариш)
	Кўрсатилган натижалар
	Эгаллаган ўрни
	Мусобақалар шароити ва кечиш жараёни (ҳаво ҳарорати, ички ва ташқи муҳит, омиллар, руҳий ҳолат ва ҳ.к.)
	Мусобақа жараёнида кузатилган тайёргарликдаги камчиликлар (техник, жисмоний, тактик, руҳий)
	Қатнашувдаги хулосалар ва баҳолар

IV. Назорат меъёрларининг бажарилиш натижалари ҳисоботи (спортчининг тайёргарлик даражасини баҳолаш учун).

Тайёргарлик тури	Назорат машқлари (тестлар)	Сана, натижа
Жисмоний	1. 2. 3.	
Техник	1. 2. 3.	
Тактик	1. 2. 3.	

1	2	3
Руҳий	1. 2. 3.	
Назарий	1. 2. 3.	

V. Тиббий текширувлар маълумотларининг ҳисоботи (тиббий назорат карталари тузилади).

№	Сана	Текширувлар номи	Белгиланадиган аломатлар	Шифокор хулосаси

VI. A) ўқув-машғулот ишлари бўйича ойлик ҳисобот.

_____ бўйича „__“ _____ 200_ га
(Ф.и.ш.) (спорт тури) кун ой

№	Машғулот воситалари	Ўлчов бирл.	Ҳафталар					Жами, бир ойда
			1	2	3	4	5	
1.								
2.								
3.								

Машғулотли кунлар сони _____
Машғулотли машқлар сони _____

Мусобақалар ва контрол машғулотлар сони _____
 Машғулот соатлари сони _____
 Машғулот юкламалари ҳажми ва жадаллиги _____
 Мусобақаларда қатнашув натижалари _____
 Ўтказиб юборилган машғулотлар сони _____
 Мураббий хулосалари _____
 (имзо) _____

Б) ўқув-машғулот ишлари бўйича ойлик ҳисобот.

_____ бўйича
 (Ф.и.ш.) (спорт тури)

№	Кўрсаткичлар ва ўлчовлар	Спорт машғуло- ти давлари	Босқичлар	Тайёрлов		Мусобақали		Ўтувчи					Жами, бир йилда			
				1	2	1	2									
				VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

Мураббийнинг якуний хулосаси _____
 (имзо) _____

ХУЛОСА

Қўлингиздаги «Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари» деб номланган ўқув қўлланма сизларга маълум даражада билим асосларини очиб беришга қўмаклашади. Бу билимлар амалий машғулотларда ўзлаштирилган кўникма ва малакалар билан чамбарчас боғланиб, сизнинг шахсий ривожланишингизга асос бўлиб хизмат қилади.

Албатта, бу билан Сиз қаноат ҳосил қилмаслигингиз мумкин, чунки спорт машғулотлари билан шуғулланиш назарияси тушунчалари, бу ҳеч гап эмас. Фараз қилингки, Сиз ўз олдингизга иродангизни мустаҳкамлашни мақсад қилиб бадантарбия машқлари билан доимий ва мунтазам, яъни эрталабки гимнастика, атлетика, махсус гимнастика ҳамда бирон-бир танлаб олинган спорт тури билан шуғулланишингиз турган гап.

Улуғ бобокалонимиз, тиббиёт илмининг султони Абу Али ибн Сино айтганларидек, «Бадантарбия билан мунтазам шуғулланган инсон, ҳеч қандай табиб муолажасига муҳтожлик сезмайди». Сиз ҳам ўз танангизни чиниқтиринг, бунинг учун алоҳида имконият, шароит қидирманг, ҳаммаси ўз қўлингизда. Уйда, майдончада, тренажёр залида, дала-ҳовлида, сув ҳавзасида бемалол шуғулланишингиз мумкин. Албатта, бир ўзингиз эмас, дўстларингиз ёки оила аъзоларингизни бу машғулотларга жалб этинг, ўзингиз эса кўпроқ ўрнак бўлиб, олган билимларингиз, кўникма ва малакаларингизни ўргатинг, илҳомлантиринг, улар ҳам ҳаракат қилишсин. Шундай қилингки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари нафақат ўзингизга, балки яқин дўстларингизга ҳам роҳат бағишлаб, одат тусига айлансин, руҳий тетиклик бағишласин, чунки булар инсонни илмга, ижодга ва фаол меҳнатга чорлайди.

Демак, айтиш уринлики, агар ёшларнинг соғлом, кучли, чаққон, чидамли, хушқомат бўлишини истар эканмиз, уларга жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун барча шарт-шароитларни яратишимиз керак.

Ушбу китобдан олинган билим ва малакалар Сиз азизларга дастуриламал вазифасини ўтайди, деган умиддамиз.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
----------------	---

I боб. СПОРТ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТИ АСОСЛАРИ

1.1. Спортнинг умумий тавсифи	5
1.2. Мусобақа фаолияти назариясининг асослари	7
1.3. Спортчи тайёргарлиги назариясининг асослари	11
1.4. Спортчини тайёрлаш тизимининг умумий хусусияти	13
1.5. Спорт машғулотининг воситалари ва услублари	15
1.6. Спортчи тайёргарлигининг бўлимлари ва масалалари	17

II боб. СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ АСОСИЙ ПЕДАГОГИК ҚОНУНИЯТЛАРИ ВА УМУМИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

2.1. Спорт машғулоти қонунияти ва негизининг алоқадорлиги	24
2.2. Максимал кўрсаткичларга интилиш	25
2.3. Спортчи махсус ва умумий тайёргарлигининг бирлик негизи	26
2.4. Машғулот жараёнининг узвийлаштирилган негизи	27
2.5. Доимийлик бирлиги ва чегараланган юкламанин негизи	28
2.6. Юкламаларнинг тўлқинсимон динамикаси негизи	28
2.7. Машғулот жараёнининг циклик негизи	29

III боб. СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ ТУЗИЛИШИ

3.1. Спорт машғулоти тузилишининг умумий хусусиятлари	30
3.2. Спорт машғулоти тузилишининг алоҳида таркибий хусусиятлари	34

IV боб. КИЧИК ВА ЎСМИР ЁШДАГИ СПОРТЧИЛАР МАШҒУЛОТИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

4.1. Ўсмир ёшида спорт машғулоти негизини амалга оширишнинг хусусиятлари	39
4.2. Ўсмир спортчиларнинг кўп йиллик машғулоти асослари	40
4.3. Спорт саралашин назарияси ва услубиятлари асослари	42

V боб. ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ АСОСЛАРИ

5.1. Қоординацион ва унга боғлиқ қобилиятларни тарбиялаш	44
5.1.1. Қоординацион қобилиятлар ва унинг мазмуни тўғрисида умумий тушунча	44

5.1.2. Координацион қобилиятларни тарбиялаш воситалари	45
5.1.3. Аниқ вақт-маконни билиш қобилиятини аниқлаш	46
5.1.4. Мувозанат сақлаш қобилиятини тарбиялаш	47
5.1.5. Нораціонал мушак таранглигининг пасайиши	48
5.1.6. Координацион қобилиятларни кўп йиллик машғулот жараёнида мустақкамлаш	49
5.2. Куч қобилиятларини тарбиялаш	50
5.2.1. Куч қобилиятларининг асоси ва мазмуни	50
5.2.2. Куч қобилиятларини тарбиялаш услубининг асосий йўналишлари	53
5.2.3. Куч тайёргарлиги даврида овқатланиш асослари	56
5.2.4. Тана оғирлигини назорат қилиш услуби	57
5.3. Тезлик қобилиятларини тарбиялаш	58
5.3.1. Ҳаракатли ҳолатлар тезлигини ривожлантириш услуби	59
5.3.2. Айрим ҳаракатлар тезлиги ва ҳаракат частотасини ривожлантириш услуби	62
5.3.3. Алоҳида машғулотларда тезлик қобилиятларини ривожлантириш услуби	63
5.3.4. Тезкор-куч қобилиятларининг мазмуни ва уларнинг яралиши	64
5.3.5. Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш услубига бўлган асосий талаблар	66
5.4. Чидамлилиқни ривожлантириш	66
5.4.1. Чидамлилиқ турларининг таснифи	67
5.4.2. Аэроб (умумий) чидамлилиқни мустақкамлаш усуллари	69
5.4.3. Анаэроб чидамлилиқни мустақкамлаш усуллари	70
5.4.4. Куч чидамлилигини мустақкамлаш усуллари	71
5.5. Эгилувчанлиқни ривожлантириш	72
5.5.1. Эгилувчанлиқ таснифномаси	72
5.5.2. Эгилувчанлиқни тарбиялаш услубининг асослари	74
5.5.3. Қадди-қоматни шакллантириш	77
5.5.4. Тўғри қадди-қоматни сақлашни ўрганиш	78

VI боб. СПОРТ МАШҒУЛОТИ ЖАРАЁНИДА РЕЖАЛАШТИРИШ, НАЗОРАТ ВА ҲИСОБОТ

6.1. Режалаштириш мазмуни ва унинг турлари	80
6.2. Спортчини тайёрлашда назорат	88
6.3. Спорт машғулоти жараёнида ҳисобот ва унинг турлари	95
Хулоса	101

В-83 Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. Ўрта махсус, касб-хунар таълими коллежларининг мураббийлари учун қўлланма. /Т.С.Усмонхўжаев, М.Б. Алиев, Ҳ.Ҳ. Сағдиев ва бошқ. —Т.: „ILM ZIYO“, 2006—104 б.

ВБК 74. 267.5

**Т.С. УСМОНХЎЖАЕВ, М.Б. АЛИЕВ, Ҳ.Ҳ. САГДИЕВ,
Ф.К. ТУРДИЕВ, Ж.А. АКРАМОВ,
С.Т. УСМОНХЎЖАЕВ**

**БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИ
МАШҒУЛОТЛАРИ НАЗАРИЯСИ ВА
УСЛУБИЯТЛАРИ**

*Ўрта махсус, касб-хунар коллежларининг мураббийлари
учун қўлланма*

Тошкент — „ILM ZIYO“ — 2006

Муҳаррир *И. Зоиров*
Бадий муҳаррир *Ш. Қажҳоров*
Мусахҳиҳ *Ф. Темирхўжаева*

2006 йил 29 сентябрда чоп этишга рухсат берилди. Бичими 60×84 ¹/₁₆.
„Таймс“ ҳарфида терилиб, офсет усулида чоп этилди.
Шартли босма табағи 6,5. Нашр табағи 7,0. 1000 нусхада босилди
Бюртма №32

„ILM ZIYO“ нашриёт уйи, Тошкент—129, Навоий кўчаси, 30-уй.
Шартнома № 86—06/1

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг Фафур Фулом номидаги
нашриёт-матбаа ижодий уйи. Тошкент —128.

У.Юсупов кўчаси, 86.