

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'RTA MAXSUS, KASB-HUNAR TA'LIMI MARKAZI**

**F.T. MIRAXMEDOV
J.S. SOBIROV**

TRENERLIK METODIKASI

Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan kasb-hunar kollejlari 3141603 – «Jismoniy tarbiya va bolalar sporti bo'yicha murabbiy» mutaxassisligi yo'nalishi o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsifiya etilgan

«Faylasuflar» nashriyoti
Toshkent – 2014

796.071.4(075.32) - Тренерлик

UO'K: 796.071.4(075)

KBK: 75.1

M 53

Miraxmedov F.T.

M 53 Trenerlik metodikasi: kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma / F.T.Miraxmedov, J.S.Sobirov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi markazi. – Toshkent: «Faylasuflar» nashriyoti, 2014. – 64 b.

UO'K: 796.071.4(075)

KBK: 75.1

Mazkur o'quv qo'llanma kasb-hunar kollejlarining «Jismoniy tarbiya va bolalar sporti bo'yicha murabbiy» yo'nalishida tahsil olayotgan o'quvchilarga mo'ljallangan bo'lib, unda sport mashg'ulotining dastlabki tushunchalari, sport tayyorgarligining asosiy tomonlari, sport mashg'ulotining vositalari va metodlari, mashg'ulot shakllari, sport mashg'ulotining tamoyillari, xususiyatlari, sport mashg'ulotining ko'p yillik jarayon ekanligi va uning tizilishi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Taqrizchilar:

R. Salamov – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti professori, pedagogika fanlari doktori,

R. Otajonov – Yunus Rajabiy nomidagi Toshkent pedagogika kolleji jismoniy tarbiya rahbari,

O'. Talaboyev – 1-Toshkent pedagogika kolleji jismoniy tarbiya rahbari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim a'lochisi,

Q. Avezimbetov – 1-Toshkent pedagogika kolleji jismoniy tarbiya fani yetakchi o'qituvchisi.

	Alisher Navoiy
2016/102	nomidagi
5079	O'zbekiston MK

ISBN: 978-9943-4134-5-0

© «Faylasuflar» nashriyoti, 2014

Kelajakda O'zbekiston yuksak darajada taraqqiy etgan iqtisodi bilangina emas, balki bilimdon, ma'naviy jihatdan yetuk farzandlari bilan ham jahonni qoyil qilishi lozim.

I.A. Karimov

I bob. KIRISH

1.1. Sport mashg'ulotlarining umumiy tasnifi

Bugungi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi farmonida: «Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish, sport sohasida iqtidorli bolalarni tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish» lozimligi alohida ta'kidlanadi.

«**Mashg'ulot**» termini boshqa ko'p terminlar singari bir ma'noli so'z emas. Uni eng ko'p ma'noda, mashqlarning aniq mazmuni mutlaqo xilma-xil bo'lishi mumkinligiga qaramay, har qanday mashq qilish, odatlantirish jarayoni ma'nosida tushuniladi.

Sport mashg'uloti pedagogik jarayon bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiyaning «sport orqali», sport vositasida amalga oshiriladigan jarayonidir.

«Sport mashg'uloti» termini bilan bir qatorda «sportchini tayyorlash» termini ham qo'llaniladi. Bu tushunchalar ma'no jihatidan bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas.

Sportchini tayyorlash — kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishishga tayyor bo'lish va buni oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Sport mashg'uloti sportchini tayyorlashning asosiy shaklini (amalga oshirish vositasini) tashkil etadi, deyish mumkin. Sport mashg'uloti u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o'z ichiga oladi, biroq ularni yetarli darajada mukammal hal etmaydi.

Sport mashg'ulotida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek sportchining sport-texnik, taktik va ma'naviy iroda tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko'p o'rin olgandir.

Umuman sport mashg'uloti va sportchini tayyorlash biologik va psixologik o'zgarishlarning murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada **mashq ko'rganlik, tayyorlik, sport formasida bo'lishlik** darajasi yaxshilanishiga olib keladi.

Sportchi qanchalik yaxshi mashq ko'rgan bo'lsa, u muayyan ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Demak, **mashq ko'rganlik mashg'ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.**

Umumiy mashq ko'rganlik va maxsus mashq ko'rganlik bir-biridan farq qilinadi. Sportchining maxsus mashq ko'rganligi tanlangan sport turi maxsus talablariga sportchi organizmining qanchalik moslasha olganini ifodalaydi. Umumiy mashq ko'rganlik harakat faoliyatining g'oyat xilma-xil turlariga moslasha olishning umumiy darajasi bilan xarakterlanadi. Umumiy va maxsus mashq ko'rganlik o'zaro hamohang bo'lib, ularning biri ikkinchisi bilan o'rin almashib turadi.

Sportchi tayyorgarligi natijalarini xarakterlash uchun mashq ko'rganlikdan tashqari, undan kengroq tushuncha — tayyorlik darajasi tushunchasi ishlatiladi. Bu tushuncha tegishli tayyorgarlik natijasida sportda yutuqlarni qo'lga kiritishga tayyor bo'lganlikning barcha elementlarini o'z ichiga oladi. Bu elementlar kuch-quvvat, tezkorlik, chiniqqanlik, epchillik hamda boshqa jismoniy fazilatlar ma'lum darajada rivoj topganidan, sport texnikasi va taktikasini bilishdan (sport-texnik va taktik jihatdan tayyorlikdan, zarur ruhiy holatlardan), irodaviy tayyor ekanlikdan iborat.

Sportchining mashq ko'rganligi va tayyor ekanligi tizimli mashg'ulotlar jarayonida to'xtovsiz, umuman yuksalish tomon o'zgarib turadi. Bunda muayyan sikllilik ko'zga tashlanadi. Sport mahoratiga erishishga bo'lgan tayyor ekanlik holati odatda **sport formasi** deb ataladi.

Murabbiy va sportchilar mashg'ulot jarayonini shunday tashkil etishlari kerak-ki, bunda o'z vaqtida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni mas'uliyatli musobaqalarning muddatlariga muvofiq belgilanadigan ma'lum davr mobaynida saqlab turish va yanada rivojlantirish mumkin bo'lsin.

Sport mashg'uloti sport formasi taraqqiyotini boshqarish jarayonidir.

II bob. SPORTCHI TAYYORGARLIGINING ASOSIY TOMONLARI VA ULARNING MASHG'ULOT JARAYONIDAGI O'RNI

Sportchining tayyorgarligi asosan:

- jismoniy tayyorgarlik;
- sport-texnik tayyorgarlik;
- taktik tayyorgarlik;
- axloqiy-irodaviy tayyorgarlik;
- nazariy tayyorgarlik;
- funksional tayyorgarlikdan iborat bo'ladi.

2.1. Jismoniy tayyorgarlik

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarini, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turiga xos javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.

Ma'lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma-xil jismoniy fazilatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishi talab qilinadi. Masalan, sprinter (yaqin masofaga yuguruvchi)dan avvalo tezkor-kuchlilik fazilatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni sprinterlik qudrati deb ataladi), shuningdek, jumladan, muhakka qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (ozod kislorod yo'qligida) foydalanishga asoslangan tezlik, chidam talab qilinadi. Stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) uchun esa, aksincha birinchi navbatda nafas olishdagi modda almashinish (kislorod almashinishi) jarayoni yuksak darajada bo'lishiga asoslangan chidamlilik zarurdir.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyati-

da muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epcillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mazmuni uning qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (oftobda pishish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlaridan foydalaniladi. Bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol o'ynaydi.

Kurashuvchi polvondan alohida kuchga chidam, shuningdek, maxsus chaqqonlik va epcillik talab etiladi. Gimnastikachilarda qat'iy dastur bo'yicha berilgan maxsus mashqlar kompleksini ifodalali va aniq koordinatsiya bilan bajarish qobiliyati, shuningdek, kuch-qudratni, chaqqonlikni va boshqa jismoniy fazilatlarini gimnastik ko'p kurashning butun dasturi davomida namoyon eta bilish qobiliyatini kerakli darajada saqlab turish uchun imkon beradigan ko'p kurashga chidamlilik katta rol o'ynaydi. Turli jismoniy fazilatlarini o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan ana shunday spetsifik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishining mazmunini tashkil etadi.

Sportning har bir turidagi muvaffaqiyat faqat mazkur sport turining o'ziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlarning bilangina emas, balki organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi. Shu sababdan ham maxsus tayyorgarlik bilan umumiy tayyorgarlik birga qo'shib olib borilganidagina sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin.

Chiniqish, sog'lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigiyenik sharoitlardan mashg'ulotlar vaqtida ham, shuningdek mashg'ulotdan tashqari holatlarda (maxsus gigiyenik omillar,

hammoma tushish, massaj qilish, umumiy turmush tartibiga rioya qilish, ovqatlanish rejimi va hokazolarda) ham foydalani-ladi. Mazkur omil va shartlarning sport faoliyatidagi ahamiyati mashg'ulot yuklamalari ko'paya borgan sari tobora ortib boradi.

2.2. Sport-texnikaviy va taktik tayyorgarlik

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

Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida sportchi tanlangan sport turi texnikasini o'rgana boradi, sport bo'yicha ixtisoslas-hish sohasiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonuniyatlarini bilib oladi, tegishli harakat malakalarini amal-da o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukam-mallashtira boradi. Shu bilan bir qatorda va shu munosabat bilan umumiy texnik tayyorgarlik olib boriladi. Texnik tayyorgarlikdan maqsad sportchining umumiy jismoniy tarbiya ma'lumotini, jis-moniy mashqlarning umumiy texnik asoslari sohasidagi bilimi-ni muntazam sur'atda kengaytirib borish va hayotda hamda sport amaliyotida foydali bo'lgan harakat qilish mahorati va malakalari fondini to'ldirib borishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Agar texnik tayyorgarlik sportda bahs yuritish vositalari bilan qurollantirsa, taktik tayyor-garlik ularni qo'llash san'atiga o'rgatadi.

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

Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchining imkoniyatlarini, raqibining xususiyatlarini hamda musobaqaning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda mu-sobaqalarda qatnashishning maqsadga muvofiq keladigan planini ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlari mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bahs yuritish vosita va usullari-dan foydalanish yo'li bilan rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportning har xil turlarida taktikaning formasi va uning ahamiyati xilma-xildir. Sportchining taktik tayyorgarligi jarayo-nida quyidagilarni nazarda tutmoq kerak:

- sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik priyomlar arsenali haqidagi, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar haqidagi bilimlarni egalash);

- sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rganish;

- taktik usullarni, ularning kombinatsiya va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarni egallab olgunga qadar o'zlashtirish;

- taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Bu vazifalarning asosiysi taktik tafakkurni tarbiyalash bo'lib, u sportda bahslashish rejasini tuzib chiqish va amalga oshirish bo'yicha bir qator aqliy jarayonlarni o'z ichiga oladi. Taktik tafakkur idrok, xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuza-tish, tez tushunish va baholay bilish, o'z vaqtida to'g'ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi. Jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi singari taktik tayyorgarlikda ham sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini bir-biridan farq qilish kerak. Umumiy taktik tayyorgarlik sport taktikasining umumiy nazariy asoslarini va tanlangan sport faoliyati sharoitiga mumkin qadar yaqinlashtirilgan sharoitda ulardan foydalanishning amaliy usullarini o'rganishdan hamda shu munosabat bilan keng ko'lamdagi texnik tafakkurni tarbiyalashdan iboratdir. Mazkur qism materiali ko'p jihatdan sportning bir-biriga yaqin turlari taktikasidan olinadi (masalan, xokkeychilarni tayyorlashda futbol va boshqa sport o'yinlari taktikasidan, konki uchuvchi yoki chang'ichini tayyorlashda yengil atletikaning tegishli turlari taktikasidan foydalaniladi va aksincha). Maxsus sport-taktik tayyorgarlik esa bevosita sportning tanlangan turi materiali asosida olib boriladi va unga xos bo'lgan taktik mahorat, malaka, qobiliyatlarni chuqurroq takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Sport-taktik tayyorgarlik ko'p hollarda texnik tayyorgarlik bilan shunchalik chatishib ketadiki, hatto ular o'rtasiga qat'iy chegara qo'yish mumkin bo'lmay qoladi. Tayyorgarlikning bu ikki tomonini bir-biriga qarama-qarshi qo'yish esa mutlaqo mumkin emas. Jumladan, taktik tafakkurni tarbiyalash vazifalariga mus-

tahkam harakat malakalarini egallash vazifalarini qarshi qo'yib bo'lmaydi. Sport-taktik mahorat birinchi navbatda taktik tafakkurning taraqqiyot darajasi bilan belgilanadi. Biroq sportchi mustahkam o'zlashtirib olingan, ayni vaqtda konkret sharoitga moslasha oladigan bir qancha variantli texnik malakalar bilan qurollangan bo'lmasa, uning har qancha taktik tafakkur eta bili-shi sport mahoratini oshira olmaydi.

Sport-texnik va taktik tayyorgarlikning amaliy qismlari to'lig'icha sport mashg'ulotiga kiradi. Sport texnikasi va tak-tikasining nazariy asoslarini chuqur o'zlashtirib olish uchun mashg'ulotdan tashqari, aqliy ma'lumot va mustaqil mutolaaning maxsus forma va metodlari — leksiya, kinofilmlar, seminar-lar, o'quv poligonlarida taktikani modellashtirish, kitob ustida mustaqil ish olib borish va boshqa formalari ham kerak.

O'qitish metodikasining umumiy qoidalari sport-texnik tay-yorgarlikka ham, taktik tayyorgarlikka ham taalluqlidir. Shu bilan birga sport mashg'uloti mazmuniga kiradigan qismlar mashg'ulot jarayonining spetsifik qonuniyatlariga bo'ysunadi.

2.3. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik

Sportchining ma'naviy-irodaviy tayyorgarligi o'zining peda-gogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amal-ga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan, irodani tarbiyalash jarayonidir. Sportchining ma'naviy-irodaviy tayyorgarligi jarayo-nida hal etiladigan vazifalar, avvalo faoliyatini yuzaga chiqara-digan sabablarni to'g'ri tushunishdan iboratdir. Bunda gap sport bilan muntazam shug'ullanish, bu yo'lda mumkin qadar ko'proq foydali natijalarga erishish istagini shakllantirish va rivojlantirish kerakligi haqida bormoqda.

«Sportcha xarakter»ni tashkil etuvchi sportcha mehnatsevar-lik, g'alabaga astoydil intilish va boshqa fazilatlar tarbiya qilinadi, sportdagi axloq norma va qoidalari (sport etikasi) shakllantiriladi.

Sport iroda sifatlarini to'la namoyon etishni talab etadigan mardonavor, ko'pincha, hatto beshafqat faoliyat turidir. Shuning uchun kuchli iroda, maqsad sari intilish, tashabbus, talabchanlik, qat'iylik va jasurlikni, chidamlilik va o'z-o'zini boshqarishni tar-biyalash sportchi tayyorgarligining ajralmas qismini tashkil etadi.

O'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, sportchi o'zining sport faoliyati qaysi turda bo'lishidan qat'i nazar sanab o'tilgan fazilatlarining hammasiga ega bo'lishi kerak. Shu bilan birga sportning har bir turi o'zining spetsifik qiyinchiliklari bilan xarakterlanadi va shu sababdan irodali bo'lishni talab etadi.

Iroda fazilatlarining namoyon bo'lishi faoliyatning konkret sharoitiga bog'liq ekanligini e'tiborga olib va shu bilan birga irodaning turli tomonlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni nazarda tutib, umumiy va maxsus iroda tayyorgarligi bir-biridan farq qilinadi. Sportchining umumiy iroda tayyorgarligi irodani sport harakatlarining tanlangan formasiga bevosita aloqador bo'lmagan, biroq sport faoliyatining muvaffaqiyatli chiqishiga har qalay sabab bo'ladigan har tomonlama tarbiyalashdan iborat bo'ladi. Iroda tayyorgarligining bu qismi amalda ko'p jihatdan umumiy jismoniy tayyorgarlik materiali hamda texnik va taktik tayyorgarlikning tegishli bo'limlari materiali asosida quriladi. Sportchining maxsus iroda tayyorgarligi esa tanlangan sport turi bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar sharoitida paydo bo'ladigan spetsifik qiyinchiliklarni yengib o'tishga imkon beradigan iroda qobiliyatlarini tarbiyalashni o'z ichiga oladi. U maxsus tayyorgarlikning boshqa bo'limlari — jismoniy, sport-texnik, taktik tayyorgarlik bilan bevosita bog'liqdir.

Iroda tayyorgarligi jarayonida bajariladigan maxsus vazifalarining eng muhimlaridan biri bevosita musobaqa uchun beriladigan ko'rsatmalarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish, «start oldi hayajoni»dan muvaffaqiyatli qutulish, musobaqalar davomida paydo bo'ladigan salbiy emotsiyalarni yengib o'tish va hokazolar mumkin bo'lsin uchun sportchilarning psixik holatini shoshilinch boshqarish imkoniyatini ta'minlashdir. Bu masalani hal etish uchun zarur bo'lgan foydali yo'llarni uzluksiz qidirish maxsus metod va usullarni ishlab chiqishga olib keladi. Jumladan, o'z-o'zini tarbiyalashga asoslangan metodlar — autogen mashg'ulot va ideomotor mashg'ulot ana shundaylardan hisoblanadi.

Iroda va xarakterni tarbiyalashda sportning ahamiyati ayniqsa kattadir. Qat'iy rejimga rioya qilish, katta, ba'zan haddan tashqari ko'p yuklamalarga bardosh berish, salbiy emotsiyalarni yengib o'tish, sport mashg'uloti va musobaqalari jarayonida

paydo bo'ladigan xilma-xil ichki va tashqi qiyinchiliklar bilan kurashish zaruriyati — bularning hammasi irodani tarbiyalashning ajoyib maktabi va mardona xarakterni shakllantirishning qudratli omiliga aylanadi.

Sport faoliyatidagi sharoit ham ongli intizomni, o'rtoqlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik va boshqa axloqiy his-tuyg'ular va sifatlarni tarbiyalash uchun g'oyat katta imkoniyatlar yaratadi. Albatta, sportning axloqiy tarbiyadagi roli, avvalo pedagogik rahbarlik saviyasi bilan belgilanadi. Sport faoliyatidagi bir xil sharoit, jumladan, konkurensiya sharoiti va konkurensiya jarayonining o'zi, birinchilikni olish uchun kurash mutlaqo boshqa-boshqa xarakter xususiyatlari — jamoaviylik yoki individualizm, fidokorlik yoki egoizm, o'z raqibiga hurmat bilan qarash, yohud qo'pollik qilish singari xususiyatlar shakllanishiga yordam berishi mumkin. Hamma gap bu shart-sharoitlardan kim qay tarzda foydalanishida. Shu munosabat bilan faqat trenergagina emas, balki sport hakamlari va tashkilotchilari zimmasiga ham katta mas'uliyat yuklanadi.

Sportchining axloqiy tarbiyasi faqat sport mashg'ulotlari bilan chegaralanishi mumkin emas. Sportchini tarbiyalashning umumiy tizimida mashg'ulotlardan tashqari, axloqiy tarbiyaning yana bir qator eng muhim vosita va metodlaridan ham, etikaga doir va siyosiy mavzudagi leksiya va bahslardan, sport jamoasidagi foydali jamoat ishlari va hokazolardan ham foydalaniladi.

2.4. Nazariy tayyorgarlik

Nazariya elementlari, yuqorida ko'rib o'tganimizdek, sportchi tayyorgarligining taktik, texnik va boshqa turlari bilan organik aloqada ekan. Shu bilan bir qatorda nazariy tayyorgarlik qismini biroz shartli ravishda boshqalardan ajratiladi. Sportchi uchun zarur bo'lgan bilimlarning shunday keng doirasi mavjudki ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarining hech biriga kirmaydi. Sportchining tarixi va sotsiologiyasi, sport mashg'uloti va unga yaqin predmetlarning (sport fiziologiyasi, gigiyena, tibbiy nazorat va hokazolarning) nazariya hamda metodikasi bo'yicha bilimlar ana shular jumlasidandir. Ana shu bilimlarni o'zlashtirib olish nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi.

Sport rivojlanishi bilan birga nazariy tayyorgarlikning roli ham tez o'sib boradi. Sportchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy ma'lumot olish va mustaqil mutolaaga xarakterli bo'lgan (ma'ruza, seminar, kitob ustida mustaqil ish olib borish) shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita sport mashg'ulotlarida texnik, taktik, ma'naviy-irodaviy va jismoniy tayyorgarliklar bilan birgalikda amaliy mashg'ulotlarning bir elementi sifatida bo'ladi.

Shunday qilib, sportchining tayyorgarligi ko'p qirrali va ko'p tomonli jarayondir. Uning barcha tomonlari o'zaro bir-biri bilan mustahkam bog'liqdir. Masalan, jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik sohasidagi vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan zamin va shart-sharoitlarni yaratadi. O'z navbatida jismoniy tayyorgarlik jarayonining o'zi ham, uning pirovard natijalari samarali chiqishi ham ko'p jihatdan texnik va taktik tayyorgarlikka bog'liq. Mashg'ulot jarayonining muayyan davrlarida tayyorgarlikning bu tomonlari ko'p jihatdan bir-biriga ancha o'xshab ketadi.

Xuddi ana shunday mustahkam o'zaro aloqadorlik tayyorgarlikning boshqa qismlari o'rtasida ham mavjuddir. Shu munosabat bilan ma'naviy iroda tayyorgarligi ayniqsa katta ahamiyat kasb etadi, chunki u sportchining umuman o'z faoliyatiga munosabati qanday ekanligini ko'rsatadi.

Yuqorida ko'rganimizdek, sport mashg'uloti sportchi tayyorgarligining butun mazmunini va barcha formalarini qamrab olmaydi. U doimiy ravishda tayyorgarlikning boshqa formalari bilan to'ldirib turiladi va tarbiya umumiy tizimining tarkibida bo'ladi.

2.5. Funksional tayyorgarlik

Funksional tayyorgarlikning mohiyati organizm funksional tizimini muhitning murakkab sharoitlarida va yuqori jismoniy yuklanishlarda maqsadga muvofiq holda rivojlantirishda aks ettiriladi, bunda yuqori mushak kuchlanishlarini, funksional va psixologik ta'sirlarini yenga olish qobiliyati zarurdir.

Anatomiya, fiziologiya, bioximiya va boshqa fanlar bilan hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar oladigan juda katta jis-

moniy yuklanishni yenga oladigan funksional jarayonni to'g'ri tashkil etishga yordam beradi. Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular:

a) hamma funksiyalar bosh miya tomirlari, nafas olish va chiqarish tizimlarining vegetativ ta'minlashga;

b) yuqori jismoniy yuklanishlarga chidash va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun markaziy kasb tizimi funksiyasini ta-komillashtirishga ta'sir etsin.

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1. Funksional tayyorgarlik fragmentlarini butun mashg'ulot jarayonlariga kiritish;

2. Butun mashg'ulot jarayonini funksional tayyorgarlik rejasi-da o'tkazish;

3. Sog'lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar va boshqalar)dan keng foydalanish.

Funksional tayyorgarlik vositalari:

1. Tiklantiruvchi vositalar;

2. Miya qon aylanishini boshqaruvchi mashq (qo'lda tik tu-rish, boshda tik turish)lar;

3. Vestibular analizatorning mushak sezishini, nafas olishini va boshqa tizimlarini rivojlantiruvchi mashqlar.

III bob. SPORT MASHG'ULOTINING VOSITALARI VA USLUBLARI

3.1. Sport mashg'ulotining asosiy vositalari, jismoniy mashqlarning tavsifi

Sport mashg'uloti vositasi sifatida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat:

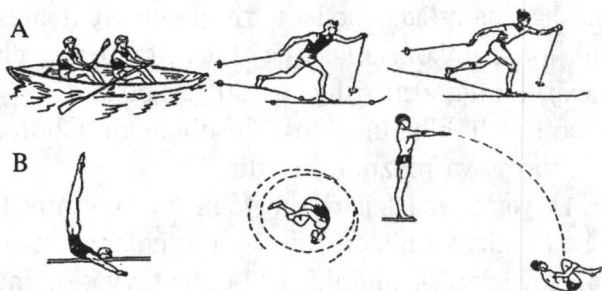
- 1) tanlangan (asosiy) musobaqa mashqlari;
- 2) maxsus tayyorlov mashqlari;
- 3) umumiy tayyorlov mashqlari.

Musobaqa mashqlari – bu yaxlit harakat faoliyati bo'lib (yo'ki harakat faoliyatlarining yig'indisi) sportcha ixtisoslash predmeti hisoblanadi va mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa shartlariga to'la muvofiq holda bajariladi.

Ko'pgina musobaqa mashqlari nisbatan tor yo'nalishdagi va harakat tarkibi jihatidan cheklangan xarakterdagi faoliyat bo'ladi. Bunga siklli harakatlar (yugurish va yurishning yengil atletika turlari, chang'i, velosiped poygalari, suzish) ham, shuningdek ba'zi bir sikl bo'lmagan va aralash mashqlar (yengil atletikadagi sakrash, uloqtirish va boshqalar) ham kiradi. Asosiy jismoniy sifatlariga qarab, bu mashqlarni tezlik, kuch va ko'proq chidamlilik talab qiladigan mashqlarga bo'lish mumkin. Chidamlilik talab qiladigan mashqlar o'z navbatida chidamlilik xususiyatiga qarab, maksimal quvvattalab, katta quvvattalab va o'rtacha quvvattalab mashqlarga bo'linadi. Shu bilan birga har biri shartli «syujet»ga birlashgan, sharoitga qarab o'zgarib turishi mumkin bo'lgan xilma-xil harakatlarni yig'indisidan iborat musobaqa mashqlari ham bo'ladi. Masalan, sport o'yinlarida va yakkama-yakka sport uchrashuvlarida (kurash, boks, qilichbozlikda) ana shunday harakatlarni yig'indisi bo'ladi. Musobaqa mashqlarining mazkur turlari yuqorida sanab o'tilgan mashqlardan farq qiladi. Bular holat va harakat shakllari munozam va to'satdan o'zgarib turadigan sharoitda asosiy jismoniy sifatlarning kompleks namoyon bo'lishi bilan xarakterlanadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, shuningdek namoyon etish shakl va xarakteri jihatidan ularga o'xshash harakat va holatlarini o'z ichiga oladi.

Masalan maxsus tayyorlov mashqlari, jumladan, yuguruvchilar tanlangan masofani qismlarga bo'lib yugurishadi, gimnastikachilarda musobaqa kombinatsiyalari elementlari qismlarini bajarishdan, o'yinchilarda o'yin harakatlari va kombinatsiyalaridan iborat bo'lishi mumkin. Yana imitatsiya (taqlid) mashqlari, ya'ni musobaqa harakatlariga juda o'xshab ketadigan mashqlar ham (chang'ichilar g'ildirakli chang'ida mashq qilishlari, suvga sakrovchilar va gimnastikachilar batut va lopinda mashq qilishlari va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari hisoblanadi. Ayrim holalarda o'xshash sport turlaridagi mashqlar ham (musobaqada qatnashish uchun tanlangan masofaga o'xshash masofaga yugurish va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari jumlasiga kiradi.



1-rasm. Sportchining (o'zi tanlagan sport turi bo'yicha ixtisoslashuviga qarab) jismoniy mashqlari klassifikatsiyasi:

A – chang'ichi uchun; B – suvga sakrovchi uchun.

Shuni ta'kidlab o'tish kerak-ki, tanlangan musobaqa mashqlari bilan qandaydir sezilarli umumiylikka ega bo'lgan mashqlarnigina maxsus tayyorlov mashqlari deb hisoblasa bo'ladi. Masalan, yuguruvchi uchun har qanday yugurish mashqlari emas, balki musobaqa turi texnikasining spetsifik tomonlariga yoki boshqa o'ziga xos xususiyatlariga anchagina yaqin bo'lgan yugurish mashqlarigina maxsus tayyorlov mashqlari bo'la oladi. Binobarin, maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turining spetsifikasiga muvofiq belgilanadi va shuning uchun ham bunday mashqlar doirasi hamisha nisbatan cheklangan bo'ladi.

Lekin maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turi bilan aynan bir xil bo'lmaydi (aks holda ularni qo'llashning ma'nosi bo'lmas edi). Ular sportchi uchun zarur bo'lgan sifat va malakalar-

ni rivojlantirishga mumkin qadar to'g'ri va foydali ta'sir etadigan qilib tuziladi va tanlanadi. Masalan, «og'irlik» tipidagi yoki shtanga bilan o'tirib turish tipidagi maxsus tayyorlov mashqlarini bajarayotgan og'ir atletikachi klassik kurash harakatlarini bajarayotgandagiga qaraganda ko'proq og'irlikni uddalab, kuch-qudrat qobiliyatlari rivojlanishiga mumkin qadar ko'proq foydali ta'sir ko'rsatish uchun sharoit yaratadi. Xuddi shuningdek, yuguruvchi ham «yuguradigan» maxsus tayyorlov mashqlarida tanlangan masofani yugurib o'tish jarayoniga qaraganda ko'proq tezlik yoki chidamlilik namoyon etadi.

Maxsus tayyorlov mashqlari nimaga ko'proq xizmat qilishiga qarab **yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar** bo'lishi mumkin. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ko'proq harakat shakli, texnikasini egallashga qaratilgan bo'ladi, rivojlantiruvchi mashqlar esa ko'proq funksional imkoniyatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazolarni) taraqqiy ettirishga qaratilgan bo'ladi.

Bunday bo'linish, albatta, shartli hisoblanadi. Chunki harakat faoliyatining forma va mazmuni birdir.

Umumiy tayyorlov mashqlari sportchining umumiy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar sifatida xilma-xil mashqlardan foydalanish mumkin. Maxsus tayyorlov mashqlariga yaqin bo'lgan va o'z ta'sir etish xususiyatlari bilan unga o'xshagan mashqlar, shuningdek, ulardan tubdan farq qiladigan (shu jumladan qarama-qarshi yo'nalishdagi) mashqlardan ham shu maqsadda foydalanishi mumkin. Nazariy jihatdan bunday vositalarning chegarasi yo'q. Amalda esa vaqtga, mashg'ulot joyiga va boshqa shart-sharoitlarga qarab ular doirasini cheklashga to'g'ri keladi.

Umumiy tayyorlov mashqlarini tanlashda quyidagi talablar babbaravar muhimdir. Birinchidan, sportchining umumiy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalarni o'z ichiga olishi kerak. Jumladan, barcha asosiy jismoniy fazilatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik)ning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi hamda sportchining harakat malakalari va mahorati ko'lamini kengaytiradigan mashqlarni tanlashi kerak. Bunday mashqlarni yordamchi-sport gimnastikasidan, harakatli o'yinlardan, hamda sportning qo'shimcha turlari deb atalgan formalaridan tanlab olinadi. Hozirgi paytda quyidagilar eng ko'p tarqalgandir:

• umumiy chidamlilikni tarbiyalashda: o'rtacha va o'zgaruvchan intensivlik bilan uzoq vaqt yugurish, chang'i krosslari va shunga o'xshash mashqlar;

• kuch-quvvatni o'stirishda (umumiy kuch-quvvat tayyorgarligi rejasida): og'ir atletikadagi kabi shtanga bilan bajariladigan mashqlar, shuningdek turli og'irlik va qarshiliklar bilan bog'liq bo'lgan yordamchi-sport gimnastikasi mashqlari;

• harakat tezligini hamda harakat reaksiyasini tarbiyalashda: sprinter mashqlari va sport o'yinlari, ayniqsa, basketbol;

• chaqqonlikni tarbiyalashda: sport gimnastikasi, akrobatika, harakatli va sport o'yinlari.

Umumiy tayyorgarlik mazmunini belgilayotganda sport faoliyatining pirovard natijadagi maqsadi – hayotga tayyorlash maqsadini unutmash kerak. Shuning uchun barcha teng sharoitlarda bevosita amaliy ahamiyatga ega bo'lgan mashqlarga ko'proq o'rin berish kerak.

Musobaqalar jarayonida uzoq muddat uzluksiz ishlashni nazarda tutgan sport turlarida (yengil atletikada uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda, chang'i uchish, konki uchish, velosiped sportida ham shunday masofalarni o'tish jarayonida) umumiy chidamlilik alohida rol o'ynaydi. Shuning uchun sportning mazkur turlari bilan shug'ullanuvchilarda bu fazilatlarini tarbiyalash umumiy jismoniy tayyorgarlikning eng muhim qismlaridan hisoblanadi. Bir-biriga yaqin bo'lgan siklli mashqlar (chang'ichilarning eshkak eshishi, eshkak eshuvchilarning chang'ida yugurishi va hokazolar) yordamida kuch-quvvatni o'stirishga ham ancha o'rin ajratiladi. Bu yerda kuch-quvvat mashqlari uncha og'ir bo'lmagan yuklarni ko'tarish, biroq takrorlash miqdorining ortishi bilan xarakterlanadi; ular asosan seriyali tarzda bajariladigan tezkor kuch-qudratni oshirishga qaratilgan mashqlar bilan uyg'unlashtirib boriladi. Yuqorida sanab o'tilgan sport mashg'uloti vositalarining barchasi faqat jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'libgina qolmay, balki sportchining texnik, taktik va irodaviy tayyorgarligi vositasi bo'lib hisoblanadi. Mazkur maxsus (spetsifik) vositalar bilan mushtarak holda aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning xilma-xil vositalaridan foydalaniladi.

	Alisher Navoiy
2016/102	nomidagi
5079	O'zbekiston MK

IV bob. SPORT MASHG'ULOTINING METODLARI VA TRENIROVKA MASHG'ULOTLARINING SHAKLLARI

Sport mashg'ulotining metodlari aslida belgilangan sport natijalariga erishishni ta'minlash uchun mashg'ulot vositalaridan foydalanishning xilma-xil usullari demakdir.

Harakat faoliyatini o'zlashtirishning boshlang'ich davrida mashg'ulot metodlari ana shu harakatlarni amalda bajarishga o'rganish metodlaridan boshqa narsa emas. Bunda mashq harakatlarini detallarga ajratib bajarib, detallarni bir-biriga qo'sha borib bir butun holda birlashtirish metodi va detallarni tanlabtanlab chiqara borib, mashqlarni to'la bajarish metodlari kiradi. Harakatlarni amalda o'rganish murabbiy rahbarligida o'tadi. Bunda u so'zlab berish metodlaridan hamda ko'rsatish metodlaridan foydalanadi.

Sport mashg'ulotining asosiy metodik arsenali sportchidagi harakat malakalarini takomillashtirishga va jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga qaratilgan metodlardan iborat. Bunda **qat'iy ravishda reglamentlab qo'yilgan mashqlar** metodlari birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Shuni unutmazlik kerakki, bu metodlar standartlashtirish belgilariga qarab hamda ta'sir etish kuchining o'zgarib borishiga qarab (standart va o'zgaruvchan mashq metodlariga), shuningdek, yuklamalar uzluksiz ravishda yoxud interval bilan berilishini hisobga olib (uzluksiz va intervalli mashqlar metodlari) qismlarga ajratilgan edi. Sport mashg'uloti jarayonida sanab o'tilgan barcha metodlardan, shuningdek, shulardan kelib chiqadigan va jamlangan vaqtda g'oyat ko'p metodlarni keltirib chiqaradigan metodlardan foydalaniladi. Bular quyidagilardan iborat: to'liq, qat'iy va ekstremal interval bilan dam olib bajariladigan takroriy mashq metodi, o'zgaruvchan (uzluksiz va intervalli) mashq metodi, takroriy o'zgaruvchan mashq metodi, ko'p qism, intervalli mashq metodi va hokazolar. Shu bilan birga o'yin metodidan va ayniqsa, musobaqa metodidan ham foydalaniladi.

Organizmning funksional imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo'yiladigan metodlardan, jumladan, qat'iy intervallar bilan o'tkaziladigan intervalli mashq qilish metodidan, yuklama maksi-

mal darajagacha yetkaziladigan zo'rayib boruvchi mashqlar metodidan hamda musobaqalashuv metodlaridan sport mashg'ulotida jismoniy tarbiyaning boshqa turlariga nisbatan ancha kengroq foydalaniladi. Bu metodlar sport faoliyatining spetsifik vazifalari ta'siri ostida paydo bo'lgan va eng ko'p taraqqiy etgan.

Jismoniy, texnik, taktik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarligining xususiyatlariga qarab sport mashg'uloti metodlari shaklan o'zgarib va to'ldirilib turadi. Bunda bir metodning o'zi tayyorgarlikning turli tomonlarini amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, yugurish vaqtida o'zgaruvchan mashq metodidan foydalangan holda bir vaqtning o'zida chidamlilikni tarbiyalash, yugurish texnikasini takomillashtirish hamda kuch-quvvatni masofa bo'ylab taqsimlashning tanlangan taktik variantini ishlab chiqish mumkin. Bir metodning o'zi mazkur misolda sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi metodi sifatida xizmat qilmoqda. Bunday aralash ta'sir etishning yana ham yorqinroq misolini musobaqa metodida ko'rish mumkin. Metodlarning bir-biriga bunday kirishib ketishi bevosita sport formasi yaxshilanadigan maxsus tayyorlov mashg'ulot bosqichi uchun ayniqsa xarakterlidir.

Sport mashg'uloti jarayonida mashg'ulot uyushtirishning asosiy formasi **mashg'ulot darsi** bo'lib, u jismoniy mashq mashg'ulotlarini tashkil etishning umumiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda uyushtiriladi. Jismoniy tarbiya sohasidagi har bir dars singari mashg'ulot darsi ham uch qismdan, ya'ni kirish — tayyorlov qismi (mazkur holatda razminka deb ataladigan), asosiy qism va yakuniy qismdan iborat bo'ladi. Bu qismlarning konkret xarakteristikasi sportning har bir turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulot mazmunining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Mashg'ulot darsining qancha davom etishi g'oyat xilma-xildir. Masalan, davom etish vaqti nisbatan doimiy bo'lgan maktab darsidan farqli o'laroq; sport mashg'uloti jarayonidagi mashg'ulot darsi 30—60 daqiqadan to bir necha soatgacha ham cho'zilishi mumkin. Bu sport turining xususiyatlariga, mashg'ulotlarning xususan nimaga yo'naltirilganiga, mashg'ulot bosqichlarining xususiyatlariga va boshqa shart-sharoitlarga bog'liqdir. Shu mu-

nosabat bilan sport mashg'uloti darslari uchun uning qismlari orasidagi nisbat ancha xilma-xilligi hamda asosiy qism tuzilishi nihoyatda turli-tuman bo'lishi xarakterlidir. Mashg'ulot darsi, shuningdek, harakatli zichlik yuksakligi bilan ham farq qiladi.

Sport amaliyotida mashg'ulot darslaridan tashqari jismoniy mashqlar bilan qo'shimcha mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish ham keng tarqalgandir. Ular odatda qisqartirilgan razminka (qisqa badantarbiya mashqlari)dan, xususiyl vazifalarni hal etadigan (muskulning ayrim guruhlarini mustahkamlaydigan, texnik malaka elementlarini takomillashtiradigan va hokazo) mashqlardan va uncha katta bo'lmagan yakunlovchi qismdan iborat bo'ladi. Bu turdagi mashg'ulotlar ko'pincha ertalabki soatlarda o'tkaziladi va bunda ular mashg'ulot funksiyalari bilan bir qatorda ertalabki gigiyenik gimnastika rolini ham bajaradi.

Sportning tobora ommaviy xarakterga ega bo'la borishi va sportchilarning ilmiy-uslubiy bilim darajalari yuksala borishi bilan mustaqil mashg'ulotlarning ahamiyati ham oshib boradi. Ular trenirovka uyushtirishning asosiy formalaridan biri bo'lib qolmoqda. Shunga muvofiq ularning mazmuni ham kengayib bormoqda.

Mashg'ulotlarning alohida formasi sifatida musobaqalarni ko'rsatish kerak. Sport musobaqalarining ahamiyati ko'p qirralidir, shuning uchun ularning ahamiyatini faqat mashg'ulot funksiyasi bilan cheklab bo'lmaydi. Biroq mazkur holda ular mashg'ulotlarning bir formasi ekani muhimdir.

Sport amaliyotida musobaqalarning xilma-xil turlari paydo bo'ldi: shaxsiyl sport musobaqalari, me'yor topshirish musobaqalari va tayyorlov musobaqalari.

Shaxsiyl sport musobaqalarida birinchilik uchun, yutuq uchun, raqobat uchun keskin kurash lahzasi yorqin ifodalangan bo'ladi. Ular absolut birinchilik aniqlanadigan (mamlakat, qit'a, dunyo birinchiliklari, chempionatlar, spartakiadalar, olimpiadalar), musobaqalarga va nisbiyl birinchilik aniqlanadigan (ommiyl krosslar, konkurslar, sovrin uchun an'anaviyl musobaqalar, saralash musobaqalari, uchrashuvlar) musobaqalarga bo'linadi. Birinchi xil musobaqalar odatda ko'p bosqichli bo'lib, sport kalendarining asosini tashkil etadi. Ikkinchi xil musobaqalar

esa ayrim tashkiliy va metodik vazifalarni hal etib, ko'makchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Me'yor topshirish musobaqalari (klassifikatsion musobaqalar, jismoniy, texnik tayyorgarlik, normativlar bo'yicha sinovlar va hokazolar) ko'proq yoki ozroq davom etgan mashg'ulot bosqichiga yakun yasaydi, sportchilarning rasmiy yoki mustaqil ravishda belgilangan normativlarni bajarishga qay daraja tayyor ekanliklarini baholashga imkon beradi. Ular sport musobaqalarining o'ziga tomon bosqich bo'lib xizmat qiladi. Bu borada **tayyorlov musobaqalari** (chamalash musobaqalari, tenglashtirish musobaqalari va hokazolar) ularga yaqin turadi, biroq tayyorlov musobaqalarida o'quv-mashg'ulot xarakteri yana ham ko'proq bo'ladi.

Shunday qilib, musobaqalarning butun bir tizimi faqat sport yutuqlarini aniqlash bilan cheklanib qolmay, balki izchillik bilan tobora yuksak ko'rsatkichlarga erisha borishni ham nazarda tutadi. Bunda sport musobaqalarining o'zi musobaqa tajribasini orttirishda va sportda muvaffaqiyatlarga erishish uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalashda katta rol o'ynaydi. Bularning bari musobaqalarni tayyorgarlikning sport mashg'uloti jarayoniga kiritiladigan muhim formalaridan biri deb qarashga imkon beradi. Mashg'ulot siklining ma'lum bosqichlarida sport musobaqalari mashg'ulot uyushtirishning asosiy formasi bo'lib xizmat qiladi. Kuchli sportchilar amaliyotida umumiy mashg'ulotlarning 15 va undan ortiq foizi ana shu musobaqalardan iborat bo'ladi (masalan, ko'pchilik kuchli yengil atletikachilar va chang'ichilar bir yilda o'tkazadigan 230–250 mashg'ulot kunlarining 30–35 kuni musobaqalarga ketadi); futbolchilar, basketbolchilar va boshqa sport o'yinlari vakillari musobaqalarda yana ham ko'proq band bo'ladilar.

V bob. SPORT MASHG'ULOTINING TAMOYIL (PRINSIP)LARI

Tarixdan bizga ma'lumki O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi qadim zamonlarga borib taqaladi. Sportning keskin rivojlanishi mustaqil O'zbekiston Respublikasi davriga to'g'ri keladi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportning ko'pgina sohalarida anchagina salmoqli yutuqlarni qo'lga kiritdik. Bu sportchilarimizga M. Abdullayev, L. Zokirov, T. Tulyakov, A. Grigoryan, Sh. Xo'jayev, O. Yusupov, E. Quttiboyev, I. To'laganova, R. Qosimjonov, A. Taymazov, R. Sobirovlarni misol keltirsak bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, tamoyillari muhim ahamiyat kasb etadi.

Tamoyil (prinsip) o'zi nima? Bu talab, mashg'ulot jarayonining qonun-qoidalaridir.

5.1. Yuksak yutuqlarga yo'naltirilganlik tamoyili

Sport o'z oldiga yuqori maksimal natijalarga erishish maqsadini qo'yadi. Sportda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar jismoniy rivojlanishda, funksional tayyorgarlikda, harakat malakalarini egallashda ba'zi bir yutuqlarga erishish vazifasini o'z oldilariga qo'yadilar. Yuqori natijalarga erishish, albatta, ayrim vosita va uslublarni tanlash bilan yuqori saviyadagi mashg'ulot, jismoniy yuklanish yordamida, jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirishning maxsus tizimi, mashg'ulot jarayonining siklliligi yordamida amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotining turli bosqichlarida bu tamoyil turlicha namoyon bo'ladi. Birinchi bosqichda yuqori natijalarga tayyorlash vazifalari, keyingi bosqichlarda bu ko'rsatma to'liq holda, ya'ni yuqori natijalarga erishishda qo'llaniladi. Barcha bosqichlarda uslubiy tamoyillar (muntazamlilik, onglilik va faollik) o'z aksini topadi, chunki yuqori natijalarga erishish yo'li ijodiy izlanishda, sportchining biror-bir mutaxassisligidagi qobiliyatini aniqlash uchun shaxsiy (individual) xususiyatlarini hisobga olgan holda erishiladi. Sportda ishga ongli munosabat bilan qarash hamda ijodiy izlanish talab etiladi. Shuning uchun onglilik va faollik tamoyillari mashg'ulotda yetakchi ahamiyatga ega.

5.2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyili

Bu tamoyil sport mashg'ulotlarida shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy tamoyilidir. Tayyorgarlikning bu ikki turi birgalikda olib borilishi lozim.

Umumiy tayyorgarlik jismoniy faoliyat jarayonida funksional imkoniyatlar poydevorini yaratadi, o'zining rivojlanishi va o'zaro ta'siri bilan turli-tuman harakat, ko'nikma va malakalarini boyitadi, jismoniy sifatlarini rivojlantiradi.

Maxsus tayyorgarlik sportning tanlangan turi uchun xos bo'lgan harakat sifatlarini rivojlantirishni ta'minlaydi, hamda sport turining texnika va taktikasini o'rganadi.

Umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tarbiyalarining mashg'ulot jarayonidagi % munosabati sport turi va sportchi malakasiga bog'liq bo'lib, bu xususiyatlar trenirovkaning turli bosqichlarida o'zgarib turadi.

1-jadval

	Fundamental davri	Musobaqa davri	O'tish davri	
I bosqich	80/20 70/30 60/40	30/70 20/80	80/20 70/30	UJT/MJT

5.3. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi tamoyili (jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashtirilgan rejimi)

Sport mashg'uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy holatlar bilan tavsiflanadi:

1. Mashg'ulot jarayoni sportning tanlangan turida takomillashuviga yo'nalishni saqlagan holda butun yil davomida olib boriladi. Mashg'ulotning yillar o'rtasida uzilishi natijaga salbiy ta'sir etadi.

2. Keyingi mashg'ulotning ta'siri oldingisining davomi sifatida qaraladi. Buning mazmuni shuki, mashg'ulotlar o'rtasida katta interval bo'lmasligi kerak. Mashg'ulotdan keyin sportchi dam olishi va keyingi mashg'ulotga tayyorlanishi lozim.

3. Dam olish oraliqlari:

- a) to'liq (ordinar),
- b) qattiq (subintervalli),

d) ekstremal (superintervalli) mashg'ulotlar o'rtasida dam olish interval ish qobiliyatini tiklash va oshirishning umumiy oqimlarini aniqlovchi oraliqlarda bo'lishi lozim, mashg'ulotlarni qisman tiklanganlik holda doimo o'tkazish mumkin.

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

Mashg'ulotlar soni yuqori malakali sportchilarda haftasiga 6–12 taga yetadi. Nima uchun takror shug'ullanish (peretrenirovka) bo'lmaydi? Chunki ba'zi mashg'ulotlar: a – jismoniy yuklanishning yuqori mashg'ulot talablari asosida o'tsa, boshqalari; b – jismoniy yuklanishning qo'shimcha harakatiga ega (boshqa mushak yoki sifatlar) hamda faol dam olish shaklida o'tiladi.

5.4. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va tobora oshirib borish tamoyili

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

Shunday qilib:

- 1) jismoniy yuklanish mashg'ulotning o'zida oshiriladi;
- 2) bir mashg'ulotdan ikkinchi mashg'ulotga o'tishda oshiriladi;
- 3) jismoniy yuklanish bosqichlar bo'yicha o'zgaradi.

Jismoniy yuklanishning turliligi hajm va shiddatning o'zgarishiga bog'liqdir. Jismoniy yuklanish maksimal va optimal bo'lishi mumkin.

Maksimal jismoniy yuklanish bu organizm imkoniyatlarining funksional chegarasida turuvchi yuklanishdir. Maksimal jismoniy yuklanishda organizm optimal imkoniyatlarga ham bardosh bera oladi.

Maksimal jismoniy yuklanish o'lchovi: a) sportchining tayyorlanish saviyasiga; b) sportchining shaxsiy xususiyatlariga; d) sport turi xususiyatlariga bog'liqdir.

Maksimal jismoniy yuklanish o'zgaradi, ya'ni oldingi bosqichdagi maksimum keyingi bosqichda oddiy bo'lib qolishi mumkin. Jismoniy yuklanish ayrim mashg'ulotlarda haftada, oyda, yilda butun sport faoliyati davrida ortib boradi.

Jismoniy yuklanishning oshib borishi bilan shifokor-pedagog xizmatining ahamiyati ham ortib boradi.

5.5. Sport mashg'ulotida jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish tamoyili

Jismoniy yuklanishni asta-sekin oshirib borishning uch yo'li farqlanadi:

- 1) to'g'ri chiziqli;
- 2) zinasimon;
- 3) to'liqsimon.

Sport mashg'uloti uchun sportchi organizmining imkoniyatlariga qo'yilgan yuqori talablar uchun jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish dinamikasi xarakterlidir. Har bir mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarishi charchash va qayta tiklanish jarayonining rivojlanishi bilan belgilanadi.

Mashg'ulot jarayonining turli qismlarida quyidagilar ajratiladi:

1. Kichik to'liqlar mikrotsikllarda (2–7 kunlar) jismoniy yuklanish tavsiflanadi.

2. O'rta to'liqlar mezotsikllar mashg'ulot bosqichlarida 3–6 mikrotsikl bir qancha kichik to'liqlarning jismoniy yuklanishlari oqimini ifodalaydi.

3. Katta to'liqlar makrotsikllar mashg'ulot davrlarida o'rta to'liqlar oqimini ifodalaydi (ya'ni bir qancha o'rta to'liqlarni birlashtiradi bu yillik to'liqlardir).

To'liqsimon o'zgarish jismoniy yuklanishning hajm va shiddat dinamikasiga xos bo'lib ular o'zaro mos kelmaydi. O'rta va katta to'liqlarda hajm ortadi, so'ngra hajm stabillashib kamayadi, shiddat ortadi.

Kichik to'liqlarda hajm va shiddatning o'zaro nisbati qarama-qarshidir, avval tezkor kuch xarakteridagi (shiddatliroq) mashg'ulotlar, so'ngra hajmli mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Ayrim hollarda kichik va o'rta to'liqlar jismoniy yuklanish dinamikasining boshqa «zinasimon», «to'g'ri chiziqli» shakllari bilan almashtirilib turiladi.

Sport natijalari turli munosabatlardagi hajm va shiddat bilan aniqlanadi. Shiddatning o'sishi yutuqlar garovi bo'lgan hajmlarni o'zlashtirish asosida sport yutuqlarini ifodalaydi.

VI bob. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONINING SIKLLILIGI

Bu ayrim mashg'ulot, bosqich, davrning tugallangan shakli bo'lib ayrim sikllar sohasida mashg'ulot jarayonining hamma tuzilishlari uchun xarakterlidir.

Sport mashg'ulotida quyidagi sikllar farqlanadi:

1-mashg'ulotning kichik sikli — **mikrotsikllar** (haftalik);

2-mashg'ulotning o'rta sikli — **mezotsikllar** (oylik);

3-mashg'ulotning katta sikli — **makrotsikllar** (yillik).

Har bir navbatdagi sikl oldingi siklning takrorlanishi emas, balki mashg'ulot jarayonining rivojlanish yo'nalishini ifodalaydi.

Katta sikl — makrotsikllar bu tayyorlov (fundamental), musobaqaviy va o'tish davrlarini o'z ichiga oladi.

Mikrotsikllar bir necha kunlarni, ko'proq haftani o'z ichiga oladi (kichik to'liqlar).

Katta sikl — makrotsikllar bu ma'lum bosqichlar, yarim yillik, yillik, ko'p yillik sikllar bo'lib sport formasini rivojlantirish uchun olinadi. Bir jismoniy mashqning ikkinchisiga, bir jismoniy sifatning boshqasiga ta'siri hal qiluvchi ahamiyatga ega (tezkorlik sifatleri chidamlilik ishlari bilan chambarchas bog'liq). Bu mashg'ulot jismoniy yuklanishning variativligi, shuningdek ish qobiliyatining pasayish va tiklanish jarayoni qonun-qoidalari bilan xarakterlanadi. Sikllilik, ya'ni ma'lum mashg'ulotlarning, bosqichlarning, davrlarning nisbatan to'la takrorlanib turishi mashg'ulot jarayonining butun tuzilishi uchun xarakterlidir. Trenirovkaning katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (mikrotsikl) sikllari bo'ladi.

Mikrotsikllar bir necha kun, ko'pincha bir hafta davom etadi. Ularning tuzilishiga ta'sir etadigan juda ko'p shart-sharoitlardan eng muhimlarini ko'rsatib o'tamiz. Bulardan birinchisi yuklamalar dinamikasining kichik «to'liqlar»larini hosil qiladigan omillarning o'zidir.

Ikkinchidan, o'zaro optimal aloqada bo'lgan turli yo'nalishdagi mashqlarni takror tatbiq etish zaruriyatidir. Mashg'ulotda nimagadir ortiqroq qaratilgan turli mashqlar bir qancha mashqlardan

foydalaniladi, bunda ularning mashg'ulotlarda qanday to'plangani va bir-biri bilan qanday tartibda almashinib turishiga ham aslo befarq qarab bo'lmaydi. Masalan, tezkorlik mashqlarini ko'p hollarda chidamlilik mashqlari bilan bir mashg'ulotda bajarish to'g'ri bo'lmaydi. Ular turli mashg'ulotlarda to'plangan bo'lsa, tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar bajariladigan mashg'ulotlar asosan chidamlilikka ahamiyat beriladigan mashg'ulotlardan oldin bo'lsa eng yaxshi samara beradi. Boshqa mashg'ulotlarga nisbatan ham shu kabi ma'lum navbat tartibi saqlanishi kerak. Bular bari mikrotsikllar tuzilishida o'z ifodasi-ni topadi.

Uchinchidan, mehnat va o'quv faoliyatining umumiy rejimi muhim ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mashg'ulot mikrotsikllarining ko'pincha bir haftalik bo'lishi ham tasodifiy emas. Bu mashg'ulot jarayonini optimal tashkil etish talablariga hamisha ham javob bermasada, mehnat va o'quv haftasining ritmiga oson-roq mos tushadi.

Nihoyat, mashg'ulotning tuzilishi va mazmuni muntazam sur'atda o'zgarib turgani uchun, mikrotsikllar mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari xususiyatlariga qarab qayta tuzilib tura-di. Mikrotsikllar, aslini olganda, mashg'ulot tuzilishining eng variativ elementidir. Murabbiy bilan sportchi mikrotsikllarning mazmuni va tuzilishiga zarur o'zgarishlar kiritish bilan (ya'ni mashqlar kompleksini, mashg'ulot jarayonlari hamda dam olish kunlari miqdorini, ularni almashtirib turish tartibini, yuklamlar kattaligini, ular hajmi hamda jadalligining dinamikasini va hokazolarni o'zgartirish bilan) mashq ko'rganlikni taraqqiy ettirishga xalaqit berishi mumkin bo'lgan xilma-xil tashqi ta'sirlarga barham beradi va shu yo'l bilan mashg'ulot jarayonining umumiy oqimini ta'min etadi.

Navbatdagi har bir sikl o'zidan oldingisini shunchaki takrorlab qolmay, balki yangi asosga, shu jumladan, mashg'ulot vosita va metodlarini qisman yangilash asosiga quriladi hamda odatda mashg'ulot yuklamalarining yuksakroq darajasida o'tadi (yuklamani ko'paytirish yosh xususiyatiga qarab mashg'ulotlar yuklamasining umumiy hajmi stabillashib, keyinchalik esa pasaya boshishi hollariga taalluqli emas).

Sikllilik sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida sistemalilik va ilgari lab borish tamoyillaridan foydalanishga bevosita aloqadordir. Bu qonuniyat mashg'ulotlarning ketma-ketligini belgilashda ham, yuklama va dam olish tizimini tuzishda ham va mashg'ulot jarayonlari tuzilishiga aloqador boshqa barcha muammolarni hal etishda ham muntazam ravishda hisobga olib borilishi kerak.

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

VII bob. SPORT MASHG'ULOTINI DAVRLASH

7.1. Mashg'ulot jarayonidagi davriy o'zgarishlarning sabablari va shartlari

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

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

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

3) zaruriyat tufayli sportchiga faol dam olishga imkon beradigan davr. Bu davr mashg'ulotning kumuliyativ effekti o'ta mashq ko'rganlikka o'tib ketishi oldini oladi va shu bilan sport takomilining ikki bosqichi o'rtasidagi uzviylikni ta'minlaydi (o'tish davri).

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

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

O'tish davri musobaqa yuklamasi o'zgarishining yo'nalishi, maxsus tayyorgarlik vositalarining qisqarishi, faol dam olish bilan bog'liq. Shu tufayli keyingi makrotsiklda avvaliga musobaqa imkoniyatining alohida komponentlarini oshirish mumkin, keyin esa sport formasiga erishishi orqali uni yuqori bosqichga olib chiqishi mumkin. Bundan kelib chiqadiki, o'tish davrini sport mashg'ulotiga kiritish makrotsiklini kerakli holatda saqlanishning zaruriy talablaridan biridir.

Mashg'ulotning ko'p yillik jarayonining turli yo'nalish va bosqichlaridagi vazifalari va mazmunlari keyingi bobda qisqacha ko'rib chiqiladi, faqat sportchining ko'p yilligidan tashqari. Bu bosqich sport mashg'ulotining ko'p yillik jarayonini yakunlaydi va erishilgan natijalarni, ko'nikish jarayonini, texnik, taktik musobaqa tajribasi orqali pasayishni, yosh bo'yicha o'rnini to'ldirish tufayli barqaror holatda bo'lishini ta'minlaydi.

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

Mashg'ulot davrlari xususiyatlarini ko'rsatish — har bir davrda mashg'ulot jarayonining mazmuni va tuzilishini xarakterlab beruvchi o'ziga xos belgilarni ko'rsatish va shu bilan birga bir davrdan ikkinchi davrga o'tilishi munosabati bilan bu belgilar qanday o'zgarishini kuzatib borish demakdir. Shuni unutmazlik kerakki, davrlash asosan sportchi tayyorlashning amaliy bo'limlariga taalluqlidir. Sportchining ongini va xulqini, umuman tarbiyalash singari bo'limlarning esa o'z taraqqiyot mantig'i bo'lib, ular mashg'ulot davrlariga qismangina bog'liqdir.

7.2. Tayyorlov davri

Tayyorlov davrida, yuqorida aytganimizdek, sport formasiga kirish uchun kerakli sharoit yaratilishi va rivojlantirilishi hamda sport formasi bevosita paydo bo'lishi ta'minlanishi lozim. Shunga binoan bu davr ikki asosiy bosqichga bo'linadi. Ularning birinchi, odatda ko'proq davom etadigan bosqichdir.

Tayyorlov davrining birinchi (umumiy tayyorgarlik) bosqichi mashg'ulotning yo'nalishli ekaniligi. Birinchi bosqichda sport

formasining mustahkam poydevorini yaratish kerak. Bu vazifa sportchi tayyorgarligining asosiy bo'limlariga muvofiq quyidagicha aniq hal etiladi.

Jismoniy tayyorgarlikda birinchi darajali vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini har tomonlama rivojlantirish yo'li bilan uning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirishdan iborat. Mazkur bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik ixtisosni chuqurlashtirishdan ko'ra ko'proq tanlangan sport turida yutuqqa erishishga bevosita yoki bilvosita sabab bo'luvchi funksional imkoniyatlarni yanada kengaytirishga qaratilgandir. Buning sababi shundaki, sport formasi kelajakda qay darajada bo'lishi avvalo jismoniy tayyor ekanlikning dastlabki darajasiga, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikka nisbatan asos soluvchi rol o'ynashiga bog'liq. Birinchi bosqichda sportchining jismoniy kamol topishidagi turli yo'nalishlarning o'zaro aloqadorligidan foydalanish uchun ancha qulay imkoniyatlar mavjud. Jismoniy fazilatlarining «bevosita va bilvosita o'tish»idan keng foydalanish jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichdagi asosiy mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.

Sport-texnik va taktik tayyorgarlikda birinchi bosqichdagi xarakterli vazifalar quyidagilardan iborat: sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va ularni mustahkamlash; tanlangan sport turida kamolotga erishish uchun qulay sharoit yaratuvchi harakat mahorati va malakalari fondini kengaytirish; tanlangan sport texnikasi va taktikasi (asosan, xususi va bir-biriga o'tuvchi) tarkibiga kiruvchi mahorat va malakalarni shakllantirish yoxud qayta tartiblash va takomillashtirish.

Mazkur vazifalar tanlangan sport turida texnik va taktik jihatdan kamolotga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma'lumotga, bilim, malaka va mahorat zaxirasini sistematik boyitib borishga bog'liq ekanligidan kelib chiqadi. Shuningdek, harakat ko'nikmalarining ijobiylaridan foydalanish va «salbiy ta'sir ko'rsatuvchi»larini yengib o'tish yo'li bilan tanlangan sport turidagi xususi va «mayda» malakalardan yaxlit formalarga o'ta borish ham qonuniy bir holdir.

Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikda katta hajmdagi tayyorgarlik ishlariga intilishni shakllantirish, sportchiga xos mehnatsevarlik-

ni tarbiyalash, sport faoliyatidagi muvaffaqiyatni ta'minlovchi irodaviy imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda alohida ahamiyat kasb etadi.

7.3. Musobaqa davri

Musobaqa davrining tuzilishi oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Birinchi holda u asosiy bir turdagi mikrotsikllardan — musobaqa va yuklama tashlash mikrotsikllaridan iborat bo'ladi. Ikkinchi holda esa, 4–6 haftalik maxsus oraliq bosqich bilan bir-biridan ajralgan ikkita (ba'zan undan ham ko'p) musobaqa bosqichlaridan iborat bo'ladi.

U yoki bu tuzilishdan foydalanish sport turlarining xususiyatlariga, mazkur sport turida qabul qilingan musobaqalar taqvimiga va boshqa sharoitlarga bog'liq, bunda boshqa hamma sharoitlar teng bo'lsa, davrning uzunligi hal qiluvchi rol o'ynaydi: oddiy tuzilish nisbatan uncha uzoq davom etmaydigan davrga (2–3 oygacha), murakkab tuzilish esa uzoq davrga (4–5 oylar chamasini) to'g'ri keladi.

Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi. Sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas'uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir, sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko'rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir. Sport formasini saqlab turish davrida navbatdagi musobaqalarning spetsifik shart-sharoitlariga moslashish zaruriyati munosabati bilan uning ayrim komponentlari ancha sezilarli o'zgarishlarga duch kelishi mumkin. Biroq, bu davrda tubdan o'zgarishlar qilib bo'lmaydi, chunki ular sport formasini yo'qolishiga olib kelgan va shu bilan musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish imkoniyatidan mahrum etgan bo'lgan edi.

Jismoniy tayyorgarlik musobaqa davrida eng ko'p kuchg'ayrat talab qiladigan kuchlanishlarga bevosita funksional tayyorgarlik xarakteriga ega bo'ladi va (mazkur sikl uchun) maxsus mashq ko'rganlikning maksimal darajasiga erishishga, uni ana

shu darajada saqlab turishga va qo'lga kiritilgan umumiy mashq ko'rganlikni quvvatlab turishga qaratilgan bo'ladi.

Sport-texnika va taktik tayyorgarlik harakat faoliyatining tanlangan formalarini imkon boricha yuqori pog'onada takomillashtirishni ta'minlaydi. Bu, bir tomondan, ilgari o'zlashtirilgan malaka va mahoratlarning mustahkamlanishini nazarda tutsa, ikkinchi tomondan variativlikni, harakat koordinatsiyasini nihoyatda nozik silliqlash, taktik tafakkurni rivojlantirish va maxsus bilimlarni chuqurlashtirish asosida sport kurashining turli sharoitlarida chidamliligini orttiradi.

Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik musobaqalar davrida musobaqalarga bevosita psixologik jihatdan tayyor bo'lish, sportchining jismoniy va ruhiy kuch-quvvatini oliy darajada namoyon etishga safarbarligi alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga ehtimol tutilgan sport mag'lubiyatlariga to'g'ri munosabatda bo'lishni va ijobiy emotsional holatni saqlab qolishni ta'minlash ham muhimdir.

Agar musobaqa davri uzoq davom etadigan bo'lsa, u holda mashg'ulot sport formasining poydevorini kengaytirish bilan bog'liq bo'lgan qo'shimcha funksiyani ado etadi. Bunday holda uchraydigan oraliq bosqichlar ma'lum ma'noda tayyorlov davrini eslatadi.

7.4. Vosita va metodlar tarkibidagi o'zgarishlar. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati

Mazkur davr sport musobaqalari yanada takomil topishining eng muhim vositasi va metodi hisoblanadi. Musobaqa sharoiti hamda musobaqa jarayonining o'zi yuzaga keltiradigan alohida fiziologik va emotsional fon mashg'ulotlar jarayonida ko'rinmaydigan rezervlar hisobiga jismoniy mashqlarning ta'sirini oshiradi va organizm funksional imkoniyatlari oliy darajada namoyon bo'lishiga ko'maklashadi. Shu bilan birga musobaqalar iroda tarbiyasi hamda sport mahoratini takomillashtirish jarayonida mislsiz katta rol o'ynaydi. Bularning bari sport formasi davrida musobaqalardan faqat sport imkoniyatlarini ishga solish vositasi sifatidagina emas, balki yanada olg'a borishning eng ta'sirchan omili sifatida ham keng foydalanish kerakligini ta'kidlaydi.

Musobaqalar miqdori albatta sport turlarining xususiyati va sportchilarning malakasiga bog'liq. Masalan, sportning tezkorlik, kuchlilik talab qiladigan ko'pchilik turlarida hamda sport o'yinlarida yuqori malakali sportchilar deyarli butun musobaqa davrida har haftada musobaqalasha olsalar, zo'r chidamlilik talab etadigan sport turlari, shuningdek, sportdagi yakkama-yakka kurashlar va ko'pkurashlar uchun musobaqaning bunday rejimi to'g'ri kelmaydi. Biroq musobaqalarning umumiy soni, faqat sportning tanlangan turlaridagina emas, qo'shimcha turlarida ham hamisha sportchining jismoniy va iroda sifatlarini jadal sur'atda tarbiyalash, uning mahoratini oshirish uchun yetarli bo'lishi kerak.

Sportchi faqat tanlangan mashqda musobaqalashayotganidan yoki yana qo'shimcha mashqlarda ham chiqayotganidan qat'i nazar, musobaqalar o'z ahamiyati va yo'nalish darajasi bo'yicha bir-biridan farq qilinishi kerak. Musobaqalarning bir qismi hatto musobaqa davrida ham tayyorgarlik xarakteriga ega bo'ladi va ulardan asosiy, eng mas'uliyatli musobaqalarga yaqinlashtirish uchun foydalaniladi.

Tabiiyki, bu davrda musobaqa mashqlarining salmog'i ortib boradi; bu maxsus tayyorlov mashqlarining miqdorini qisqartirish hisobiga ortib borganidan ko'ra ko'proq musobaqalardan keng foydalanish ham mashg'ulotlar jarayonida musobaqa mashqlarini tez-tez bajarib turish natijasida sodir bo'ladi, Maxsus tayyorlov mashqlarining tarkibi bundan oldingi davrning oxirida qanday bo'lgan bo'lsa, asosan, shundayligicha qoladi.

Umumiy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishda anchagina o'zgarishlar yuz beradi. Sport formasi turg'un vaqtda «salbiy» ta'sir etuvchi xavf kamayadi va, binobarin, mashqlarni kengroq miqyosda almashtirish imkoniyati paydo bo'ladi. Garchi umumiy jismoniy tayyorgarlik asosan ilgari o'zlashtirilgan mashqlar materialidan qurilsa ham, biroq mashqlarning tarkibi va ularni almashlash jihatidan tayyorlov davrining ikkinchi bosqichidagiga qaraganda ko'proq xilma-xil bo'lishi mumkin. Bu umumiy tayyor ekanlik darajasini saqlab turish uchun qulay sharoitlar yaratadi. Bu esa o'z navbatida maxsus tayyor ekanlikni saqlab turish va yanada rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

Bir holatdan ikkinchisiga o'tishlar — faol dam olish yordami-da ish qobiliyatini kundalik tiklab borish sharoiti ham yengil-lashadi. Musobaqa davrida davrning uzunligi qanchalik kat-ta bo'lsa va maxsus tayyorgarlikning mazmuni qanchalik bir xil bo'lsa, mashqlarning xilma-xilligining ahamiyati shun-chalik katta bo'lishi kerak. Chunki bir yo'nalishdagi faoliyat qo'riqlovchi tormozlanishga tezroq olib keladi hamda funk-sional imkoniyatlarni cheklab qo'yadi. Musobaqa davrida umumiy tayyorgarlikning salmog'i maxsus tayyorgarlik bosqichidagiga qaraganda umuman past bo'ladi. Agar musobaqalar davri nis-batan qisqa muddatli bo'lsa, umumiy va maxsus tayyorgarliklar nisbati taxminan tayyorgarlik davrining oxirida qanday bo'lsa, shunday darajada saqlanib qoladi. Agar musobaqa davri 2—3 oydan ortiqqa cho'zilib ketsa, u holda bu nisbat oraliq bos-qichda umumiy tayyorgarlikning salmog'ini bir qadar orttirish tomoniga o'zgarishi kerak.

Hozirgi mavjud amaliyotda ko'pincha mutlaqo boshqacha manzarani ko'rish mumkin: musobaqalar davri boshlanishi bi-lan umumiy tayyorgarlikning salmog'i yo keskin qisqarib ketadi yoki yo'q darajaga tushib ketadi. Hozirgi zamon ilmiy qarashlari va ilg'or tajriba bunday yo'lni ratsional emas deb hisoblash uchun yetarli asos beradi.

Maxsus-tayyorlov bosqichida umumiy tayyorgarlikning salmog'i pasayishi mashg'ulot qonuniyatlariga to'g'ri keladi va umumiy mashq ko'rganlik darajasini yo'qotishga sabab bo'lmaydi (chunki birinchi bosqichda ishlatilgan yuklamalarning katta haj-mi ta'sir qilishda davom etadi). Umumiy tayyorgarlik hajmining bundan keyingi uzoq muddat qisqarishi esa turli adaptatsion jara-yonlarning shakllanib qolgan nisbatlarini buzadi va sport forma-sining funksional bazasini kamaytiradi. Shuning uchun yetakchi sportchilarning musobaqa davrida mashg'ulot uchun ajratilgan umumiy vaqtning 30%ini, ba'zan hatto undan ham ortiq foizini umumiy tayyorgarlikka sarflashlari tobora ko'payayotgani be-jiz emas. Tadqiqotlar, jumladan, sportning tezkorlik va kuchli-lik talab qiladigan turlari bo'yicha ixtisoslashayotgan sportchilar uchun kuch-quvvat xarakteridagi mashqlarning anchagina qismi-ni saqlab qolish zarur ekanligini ko'rsatdi.

7.5. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari

Nisbatan uzoq davom etmaydigan musobaqa davrida mashg'ulot yuklamalarining dinamikasi yuqorida ko'rib o'tilgan tendensiyaning yakunidek bo'lib ko'rinadi; mashg'ulot vaqtida yuklamalarning umumiy hajmi dastlab biroz pasayishda davom etadi va keyin stabillashib qoladi; spetsifik yuklamalarning jadalligi esa (ba'zi ko'rsatkichlar bo'yicha) to maksimum darajagacha o'sib boradi va ana shu darajada u ham stabillashib qoladi. Bunda albatta, nisbatan stabillashish nazarda tutiladi. Ana shu umumiy tendensiya fonida hajm va jadallikning o'rta «to'lqinlar» va mikrotsikllar doirasida to'lqinsimon tebranishlari ro'y beradi.

Agar musobaqa davri uzoq muddat davom etadigan bo'lsa u holda bir qator yangi lahzalar paydo bo'ladi. Mashg'ulot talablarining nisbatan stabillashishidan keyin, yana yuklamalar umumiy hajmining o'sishi va ular jadalligining biroz kamayishi sodir bo'ladi, keyin yana hajmning qisqarishi va intensivlikning ortishi tendensiyasi boshlanadi. Shunday qilib, uzoq muddatli musobaqa davrining oraliq bosqichida tayyorlov davridagi yuklamalar umumiy dinamikasining ba'zi bir belgilari takrorlanayotgandek bo'ladi. Biroq bu qisqargan masshtablarda va umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning boshqacha nisbatida sodir bo'ladi.

Yuklamalarning bunday takroriy katta «to'lqin»ining vazifasi tayyorlov davridayoq asos solingan sport formasining poydevori kengayishidan iborat. Mashg'ulot yuklamalarining yangidan ortib borishi so'nib borayotgan adaptatsion jarayonlarning yana faollashtirishga va maxsus mashq ko'rganlikni takomillashtirishga imkon beradi. Shu bilan birga oraliq bosqichda bir holatdan ikkinchi holatga o'tish, faol dam olish effektlaridan anchagina keng miqyosda foydalaniladi. Mashg'ulotning mana shunday tashkil etilishi tufayli sport formasida turishning jamlangan muddatlari ancha ortishiga erishiladi. Bunda sport natijalari dinamikasida, yuklamalar umumiy dinamikasidagi asosiy «to'lqin»larning miqdoriga qarab, bir necha «cho'qqi»lar paydo bo'ladi.

Musobaqa davrida bunday «to'lqin»larning konkret parametrlari va miqdori sport turining xususiyatlari va sportchilarning malakasiga bog'liq. Har haftada musobaqa o'tkazish mumkin

bo'lgan sport turlarida malakali sportchilarda bu «to'lqin»larning soni odatda ikkitadan oshmaydi. Bunda maxsus yuklamalarning bir oylik hajmi eng ko'p deganda tayyorlov davridagi shunga muvofiq keladigan hajmlarning 75–90 foizidan ortmasligi lozim bo'lsa kerak (albatta, tayyorlov davridagi hajmlar yetarli darajada katta bo'lgani ko'zda tutiladi). Oraliq bosqichda hajmlar ortiq bo'lishi ham, pasaytirilgan bo'lishi ham birdek befoydadir. To'g'ri keltirilgan raqamlarni mutlaqo umumiy me'yor deb bo'lmaydi. Biroq ko'p hollarda ma'qul keladigan chegaralar mazkur raqamlardan unchalik uzoq emas, deb hisoblash mumkin.

Musobaqa davridagi yuklamalarning «to'lqin»lari hajm va shiddatlilik jihatidan bir-biriga, ayniqsa, loyiq bo'lishi kerak. Bunda umumiy hajmning ortishi maxsus mashqlar jadalligining uzoq muddat pasayib ketishiga olib kelmaydigan me'yorda bo'lsagina to'g'ri bo'ladi. Hajmni oshira borish bosqichi musobaqalar o'rtasidagi tanaffuslar vaqtiga yoki har holda unchalik mas'uliyatli bo'lmagan musobaqalarga to'g'ri kelgani ma'qul. Chunki bunday bosqich sport ko'rsatkichlari vaqtincha o'smay qolishi yoki pasayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Musobaqa davridagi yuklamalar dinamikasining ayrim xususiyatlari, yuqorida aytilganlardan tashqari quyidagi shart-sharoitlarga ham bog'liq:

1) yuklamalarning bir haftalik dinamikasida sport musobaqalari ko'p hollarda asosiy punktlar hisoblanadi;

2) sport musobaqalari shunga o'xshagan mashg'ulot yuklamalariga qaraganda ancha keskin ta'sir ko'rsatishi bilan xarakterlanadi; ular organizmda ancha sezilarli biologik o'zgarishlar paydo qiladi hamda tiklash jarayonlari vaqtini ancha uzaytiradi;

3) mashq ko'rganlik o'sa borgani sari spetsifik yuklamalarning ayrim funksional sistemalarga ta'siri ham ortadi. Bu qo'lga kiritilgan mashq ko'rganlik darajasini mashq ko'rganlikka erishishda ishlatilgan yuklamalarga qaraganda kamroq yuklamalar vositasida saqlab turishga imkon beradi. Biroq bu nisbatan katta bo'lmagan (bir necha hafta masshtabidagi) vaqt oralig'idagina to'g'ri bo'ladi. Mashq ko'rganlikni uzoq vaqt saqlab turilganda esa, uni yanada yuksaltirishdan tashqari, nisbatan kichik yuklamalarni katta va maksimal yuklamalarga almashlab turish zarur bo'lib qoladi.

Bular bari yuklamalarning haftalik dinamikasida va mikrotsikllar tuzilishida o'z ifodasini topadi. Bunda o'rta «to'liq»larning intervallar va mas'uliyatli musobaqalar bilan o'zaro nisbati shunday bo'ladiki, bu navbatdagi mas'uliyatli musobaqalargacha intensivlikning muayyan ko'rsatkichlari saqlana borgan yoxud o'sa borgan holda yuklamalarning haftalik hajmini oldindan kamaytirishga imkon beradi.

Yuklamalar umumiy hajmini oshirish uchun ajratilgan haftalar soni bilan hajm qisqarishi sodir bo'ladigan haftalar o'rtasidagi nisbat musobaqa davrining bosqichiga, musobaqalar taqvimiga, tayyorlov davrida qo'lga kiritilgan hajmning kattaligiga va boshqa shart-sharoitlarga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Amalda 3:2; 2:2; 1:2 va boshqa tartibdagi nisbatlar uchray turadi. Maxsus tadqiqotlar u yoki bu konkret sharoitda qanday nisbat optimal bo'lishini ko'rsatib borishi kerak. Biroq aniq haftalik yuklamalar hajmi ortishi va kamayishi shunday nisbatda bo'lishi kerakki, navbatdagi asosiy musobaqa boshlanadigan vaqtga kelib sportchi yuksak funksional imkoniyatlarga erishibgina qolmay, balki ularni ayni mana shu lahzada maksimal darajada ishga sola oladigan ham bo'lsin. Ko'makchi xarakterdagi yaqinlashtiruvchi va boshqa musobaqalar yuklamalarning bir haftalik hajmi pasayishi fonida ham, o'sib borayotgan sharoitda ham o'tkazilishi mumkin.

Mikrotsikllar tuzilishi. Tabiiyki, musobaqa davridagi mikrotsikllarning asosiy formasi, yuqorida aytib o'tilgan musobaqa mikrotsikli bo'ladi. Biroq bu yerda barcha mikrotsikllar bir xil emas. Asosiy musobaqalar o'tadigan kunlarni o'z ichiga olgan mikrotsikllar haftalik yuklama hajmining kamayishi va mashg'ulot jarayonlarining eng kam miqdori bilan xarakterlanadi. Ko'pincha musobaqalar arafasida 2–3 kun, ba'zan esa undan ham ko'p kun hajmi kattaroq yuklamalardan xoli qilinadi. Bu vaqt, asosan, musobaqa boshlanadigan paytgacha tiklash va «o'ta tiklash» samarali bo'lishi uchun; faol dam olish va hajmi uncha katta bo'lmagan razminka mashg'uloti uchun ajratiladi.

Musobaqa oldidan qatorasiga bir necha kun to'liq dam olish, odatda, maqsadga muvofiq deb hisoblanmaydi. Malakali sportchilar, agar ular har kungi mashg'ulotga odatlanib qol-

gan bo'lsalar (aytaylik, stayerlarda bo'lganidek), mashg'ulotlarni umuman to'xtatmasliklari mumkin, lekin keyingi kunlardagi bunday mashg'ulotlar yaqinlashtiruvchi xarakterda o'tkazilishi kerak.

Yuklamalarning haftalik hajmi oshirilgan mikrotsikllarda (ayniqsa, oraliq bosqichlarda) mashg'ulot kunlarining o'zi ko'payishi bilan xarakterlanadi. Shunga yarasha yuklamalar va dam olish rejimi ham ancha tig'iz bo'ladi. Shu bilan birga eng ko'p kuchg'ayrat talab qiladigan musobaqalar yoki oshirilgan mashg'ulot yuklamali mikrotsikllar ketidan keladigan yuklama tashlash mikrotsikllaridan ham foydalaniladi. Yuklama tashlash mikrotsikllarida taxminan 3 kundan 5 kungacha vaqt asosan xilma-xil mashqlarga o'tish va mashg'ulot sharoitini o'zgartirish yo'li bilan ta'min etiladigan faol dam olishga ajratiladi.

7.6. O'tish davri

Mashg'ulot (mashg'ulot)ning o'ziga xos vazifalari. O'tish davri uzluksiz mashg'ulot tizimida o'ziga xos bir bo'g'indir. Bunda asosiy mashg'ulotlar faol dam olish xarakteriga ega bo'ladi. Shu bilan birga bu mashg'ulot pauzasi ham, ya'ni mashg'ulot jarayonidagi tanaffus ham emas. Mashg'ulot davom etaveradi, lekin uning shakllari va mazmuni anchagina o'zgaradi. Mazkur davr mashg'ulot kumulyativ (to'planib borish holati) effektining o'ta mashq ko'rganlikka aylanib ketishiga yo'l qo'ymaslikni, organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlariga oshirilgan talablar qo'yilgan xoli rejimga yetarli darajada uzoq o'tishni ta'minlash uchun kiritiladi. Shu bilan birga mazkur vaqtda mashq ko'rganlikni ma'lum darajada saqlab qolish uchun sharoit yaratilishi va shu yo'l bilan sport formasini rivojlantirishning ikki sikli o'rtasidagi aloqadorlik ta'minlanishi zarur. Albatta, faol dam olish sharoitida mashq ko'rganlikni maksimum darajada saqlashning iloji yo'q, biroq mashg'ulotning yangi siklini avvalgiga qaraganda ancha yuqori dastlabki holatda boshlashga imkon beradigan mashq ko'rganlikni saqlab qolish mumkin va zarurdir.

Jismoniy tayyorgarlik o'tish davrida, ilgari qo'lga kiritilgan funksional va morfologik o'zgarishlarning mustahkamlanishini ta'minlaydi, ayrim jismoniy fazilatlarini qisman takomillashtiradi,

moslashuv imkoniyatlarini tiklab olishga ko'maklashadi. Bularning bari mashg'ulotni oshirilgan yuklamalar bilan davom ettirish uchun shart-sharoit yaratadi. O'tish davridan **texnik va tak-tik tayyor ekanlikdagi** ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun ham foydalaniladi. Birmuncha yangi harakat shakllarini o'zlashtirib olish ham mumkin (yordamchi xarakterdagi mashqlarda). Biroq bularning hammasi mazkur davrning asosiy vazifasiga — faol dam olishga xalaqit bermasagina to'g'ri bo'ladi. O'tish davri mobaynida mashg'ulotlarda va musobaqalarda ishtirok etib o'tirilgan tajribani chuqur tushunib yetish, yanada takomil topishga qaratilgan vazifalarni belgilab olish kerak. Nihoyat, **ma'naviy-iro-daviy tayyorgarlik** sohasida sportchining erishilgan yutuqlarga va bo'lishi mumkin mag'lubiyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishini ta'minlash, faol dam olish va keyingi rejalar uchun ijobiy emosional holat yaratish muhimdir.

O'tish davridagi mashg'ulotning xarakteri birinchi navbatda o'tgan davrlarda berilgan jamlangan yuklamalardan keyingi uzoq muddatli tiklash jarayonlarining qonuniyatlariga, shuningdek, nisbatan yuklama tashlash sharoitida mashq ko'rganlikni saqlab turish qonuniyatlariga bog'liqdir.

Ba'zi mutaxassislar o'tish davriga qarshi chiqib, uning funksiyalarini mashg'ulot mikrotsikllarida yuklama bilan dam olishni uzluksiz almashlab turish, shuningdek, boshqa davrlar davomida yuklamalar kattaligi bilan mashqlar xarakterini o'zgartirib turishni maqsadga muvofiq, deb hisoblaydilar. Biroq, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari faqat eng yaqin «iz» qoldiribgina qolmay, balki ma'lum sharoitlarda o'ta mashq ko'rganlikka aylanib ketadigan jamlangan (kumulyativ) deb atalgan samara ham beradi. Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida faqat ish qobiliyatini tiklab olish bilan cheklanib qolmay, balki organizmning adaptatsion imkoniyatlarini ham tiklash kerak. Bu esa mashg'ulotni faqat tayyorlov va musobaqa davrlaridagi singari tashkil etiladigan bo'lsa, har holda mumkin emas.

O'tish davrini mashq ko'rganlikni o'stirish sur'atlarini albatta sekinlashtirib qo'yadigan o'ziga xos bir zaruriyat deb qarash ham noto'g'ri bo'lur edi. Chunki o'tish davri ramkasida sport formasining vaqtincha yo'qotilishi keyingi o'sishning asosiy shartla-

ridan biri hisoblanadi. Shuningdek, hozircha kam o'rganilgan, lekin nihoyatda qiziqarli bo'lgan yana bir hodisaga, ya'ni nisbiy yuklama tashlashdan keyin mashq ko'rganlikning rivojlanish sur'ati tezlashib ketishiga e'tibor berishimiz lozim. Bu turdagi faktlarni laboratoriya tadqiqotlarida ham (B.S. Voronin), pedagogika eksperiment sharoitlarida ham (V.P. Filin, L.P. Matveyev va boshqalar) kuzatilgan. Bularning bari o'tish davrining turli mashg'ulot siklidagi ajralmas bo'g'in ekani zarur qonuniyatligini ko'rsatadi.

7.7. Vosita va metodlarning xususiyatlari. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati

O'tish davrida asosan faol dam olish, mashq ko'rganlikni saqlash uchun qo'llaniladigan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bisotidan olingan mashqlar asosiy o'rin egallaydi. Bunda bir holatdan ikkinchisiga o'tishlarni keng qo'llash yo'li bilan faol dam olish tartibi yaratiladi. Bu ishlayotgan ayrim muskul guruhlarini almashtirib turishdan ko'ra, ko'proq butun faoliyat xarakterining o'zgarishidir va ayrim muskul guruhlari ishining shakllari va shart-sharoitlarini charchoq hosil qilgan asosiy faoliyatdan keyingi tiklash jarayonlarini yengillashtiradigan va tezlashtiradigan qilib almashlab turishdir.

Vositalarning tarkibi ancha xilma-xil bo'ladi. Jumladan, turizm, harakatli o'yinlar, sport-ko'maklashuv gimnastikasi, qo'shimcha sport turlaridagi mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat faoliyatining ilgari o'zlashtirilgan formalaridan ham, yangi formalaridan ham foydalanish mumkin. Biroq bunda yangi faoliyat formalari unchalik ko'p vaqt hamda kuch-g'ayrat talab etmaydigan bo'lishi kerak. Sportchiga mashg'ulot predmetini tanlash va almashlash uchun keng imkoniyatlar beriladi. Faqat faol dam olish shartlari buzilmasa bas.

Bu, albatta, faol dam olishning barcha vositalari birdek yaxshi va ularni tanlash umuman sport ixtisosiga bog'liq emas, degan ma'noni bildirmaydi. Biroq barcha hollarda ham bu vositalar faqat bir ma'noda belgilab qo'yilmaydi. Masalan, sportning bir xil turida ixtisoslashayotgan sportchilar faol dam olishning har xil formalarini tanlashlari mumkin, sportning mutlaqo boshqa-

boshqa turlarining vakillari esa o'tish davrini bir-biriga o'xshagan vositalaridan foydalanish asosida tuzishlari mumkin. Masalan, gimnastikachi ham, suzuvchi ham, bokschi ham bu davrni turistik sayohatda o'tkazishi, o'z ixtisosining ba'zi bir vositalaridan esa qo'shimcha ravishda foydalanishi mumkin. Turizm (piyoda, chang'ida, qayiqda, velosipedda va shu kabilarda) mashg'ulotning mazkur davridagi faol dam olishni tashkil etishning serqirra, ko'p hollarda esa eng ratsional vositasi va uslubidir.

O'tish davri boshlangan zahoti, odatda, musobaqa mashqlari (tanlangan sport turidagi) va ko'proq ishlatilib kelingan maxsus-tayyorlov vositalari bajarilmay qo'yiladi. Bunda asosan maxsus tayyorgarlikning nisbatan ma'lum bir yo'nalishda ta'sir ko'rsatishi bilan xarakterlanadigan (epchillikni rivojlantiradigan, ayrim muskul guruhlarining kuch sifatini yuksaltiradigan maxsus tayyorlov mashqlari va hokazo) vositalari qoladi, ba'zan esa tanlangan sport turining yaxlit formalariga asoslangan mashqlar ham qo'llaniladi, biroq bunda ularning kuch yoki tezlik xarakteristikasi kamayish tomonga o'zgaradi (masalan, yuguruvchilarda o'rtacha jadallikdagi yugurish, suzuvchilarda o'rtacha jadallikda suzish va hokazo). Sport turining yaxlit formalariga asoslangan mashqlar nihoyatda uzoq davom etadigan ishga ko'nikishni talab qiladigan ko'proq siklli sport turlariga xosdir.

Maxsus tayyorgarlikning salmog'i ancha kamayadi. Biroq umumiy va maxsus tayyorgarlikning shu paytdagi konkret miqdor nisbati sport turlarining xususiyatlariga qarab anchagina keng chegaralarda tebranishi mumkin: 4:1—19:1.

Shundan keyin o'tish davrining o'ziga xosligi mashg'ulot metodlarini tanlashda namoyon bo'ladi. Sportchining jismoniy va psixik fazilatlariga qattiq talablar qo'yiladigan, dam olish intervallari kamayib boradigan va umuman qat'iy intervalli takroriy mashqlar, shuningdek, yuklamani maksimum darajasiga yetguncha zo'raytirib boriladigan mashqlar tipidagi metodlar bu davr uchun to'g'ri kelmaydi. Bu vaqtda musobaqa metodini asosan uni rasmiy musobaqalar va boshqa yuksak psixologik yuklama talab etadigan musobaqalar bilan bog'lamasdan, mashg'ulotni uyushtirishning qo'shimcha usullaridan biri sifatida qo'llash ma'quldir.

7.8. Mikrotsikllar yuklamalari dinamikasi va tuzilishining xususiyatlari

O'tish davrida yuklamalar umumiy darajasi faol dam olish va mashq ko'rganlikni saqlab turish qonuniyatlari bilan belgilanadi. Bu yerda ikki qarama-qarshilik go'yo birga qo'shilib ketgandek bo'ladi: birinchi tomondan, faol dam olish «yuklama»dan iborat bo'ladi, chunki faol dam olish faoliyatsiz bo'lmaydi va bunda ma'lum darajada ish potensial sarflanadi, ikkinchidan, ayni vaqtda «dam olish»dir, chunki unda boshqa faoliyatga nisbatan ish qobiliyati tiklanadi. Bunda tiklanish effektiga spetsifik yuklamalar hajmi va jadalligini ancha kamaytirish yo'li bilan erishiladi. Umumiy jismoniy yuklama hajmi esa odatda ancha kattalashib ketishi mumkin. Ko'p yillar davomida sport bilan shug'ullanish natijasida harakat faoliyatiga ko'nikib ketish tufayli yuqori malakali sportchilarda o'tish davridagi yuklamalar darajasi ko'pincha boshlovchi sportchilarning tayyorlov davridagi yuklamalar darajasidan ortiq bo'ladi.

O'tish davridagi mikrotsikllar o'zining qat'iy aniqligi bilan farq qilmaydi. Ular faol dam olishning asosiy vosita sifatidagi faoliyat rejimiga moslab tuziladi. Misol uchun, ko'p kunlik turistik sayrning o'tkazilish tartibi mikrotsikllar uchun asos bo'lishi mumkin. Sportchilar o'zini qanday his qilishiga qarab, mashg'ulot va dam olish kunlarining soni shunday belgilanadiki, unda har kim o'z kuch-quvvatining uzluksiz oshib borayotganini his etsin. Obrazli qilib aytganda, sportchi o'tish davrining oxirida tanlangan sport turi bo'yicha yangi-yangi yuksak marralarni egallashga g'oyat kuchli orzu, intilish his etishi kerak.

Davriy jarayonning istalgan fazasi singari, o'tish davri ham qat'iy chegaraga ega bo'lmaydi. Organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlari tiklana borgan sari u navbatdagi siklning tayyorlov davriga o'sib o'ta boradi.

Agar sportchi tayyorlov davrida yetarli darajada yuksak yuklamalar olmagan bo'lsa, ya'ni yetarli darajada tez-tez mashg'ulot qilmagan, musobaqalar va shunga o'xshash tadbirlarda kam qatnashgan bo'lsa, u holda o'tish davri zarur bo'lmay qoladi. Bunday hollarda mashg'ulot jarayonini ikkilangan sikl tipida, ya'ni musobaqa davridan keyin ikkinchi tayyorlov davri, so'ngra esa

ikkinchi musobaqa davri va faqat uning ketidagina o'tish davri boshlanadigan qilib tashkil etgan ma'qul. Yarim yillik sikllardan foydalanilayotgan paytdagi ayrim hollarda ham mashg'ulotning bunday tuzilishi to'g'ri bo'ladi.

7.9. Sport mashg'ulotining ko'p yillik jarayon ekanligi

Sport bilan shug'ullanish odatda sportchining yosh jihatdan o'sishidagi bir qator davrlarni o'z ichiga oladi. Bunda mashg'ulotning mazmuni va tuzilishi, yosh xususiyatlari va sportda kamolotga erishish mantig'iga muvofiq ancha o'zgaradi. Sport bilan ko'p yillar davomida shug'ullanishning asosiy bosqichlarini quyidagicha keltirish mumkin:

- dastlabki sport tayyorgarligi bosqichi;
- boshlang'ich ixtisoslashish bosqichi;
- chuqur takomillashish bosqichi;
- sportda «uzoq yashash» bosqichi.

Mazkur bosqichlarning yosh jihatdan chegaralanishi sport turlarining o'ziga xosligiga, sportchilarning individual xususiyatlariga va boshqa shart-sharoitlariga qarab anchagina o'zgarishlarga uchraydi.

Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichi odatda kichik maktab yoshidan (ayrim hollarda undan ham erta) boshlanadi va sport ixtisosi predmetini tanlash bilan birga keyingi bosqichga o'tadi. O'z ma'nosidagi sport mashg'uloti haqida bu yerda g'oyat shartli ravishda gapirish mumkin, chunki uning xarakterli belgilari hali deyarli ifoda etilmagan bo'ladi. Mashg'ulotlar, har tomonlama jismoniy ta'lim va tarbiya berishni uddalasa bo'ladigan vositalaridan nihoyatda keng foydalangan holda, asosan umumiy tayyorgarlik tipida tashkil etiladi. Boshlovchi sportchi har xil sport mashqlarida o'z kuchini sinab, murabbiy rahbarligida o'z qobiliyatiga eng muvofiq keladigan bo'lajak ixtisosi predmetini aniqlaydi.

Boshlang'ich ixtisoslashish bosqichida, ayniqsa, sport ixtisoslashishi o'smirlik yoshidan va undan ham ilgari boshlangan hollarda, umumiy tayyorgarlikdan keng foydalanish asosiy o'rinni egallashda davom etadi. Maxsus bosqichdagi eng asosiy vazifa bo'lg'usi yutuqlarga ishonchli poydevor qo'yishdan, ya'ni organizmning har tomonlama garmonik rivojlanishini ta'min etishdan, uning funksional imkoniyatlari darajasini ko'tarishdan,

xilma-xil harakat, malaka va mahoratlarini boyitishdan, sport mahoratining asoslarini egallashdan iborat. Mumkin qadar yuksak sport ko'rsatkichlarini mo'ljallash bu yerda cheklanibroq uzoq istiqbolni egallash sifatida amalga oshirilishi kerak.

Tajribalar boshlang'ich ixtisoslash «ko'pkurash» namo bo'lishi ma'qul ekanligini ko'rsatadi. Masalan, suzuvchi dastlab sportcha suzishning barcha yoxud bir necha turlarida ixtisoslashadi, yengil atletikachi esa, uchkurashda, beshkurashda ixtisoslashadi va hokazo. Bu mashg'ulotning mazkur bosqichidagi umumiy yo'nalishiga muvofiq keladi va shu bilan birga tor ixtisoslashtirish predmetini uzil-kesil belgilash vaqtidagi xatolarga qarshi qo'shimcha kafolat yaratadi. Ba'zi hollarda sportchi asosiy ixtisoslashish predmetini uddalash osonroq mashqlar bajari-ladigan yaqinlashtiruv ixtisoslashishi orqali tanlaydi (masalan, bo'lajak stayer boshlang'ich ixtisoslashishda ancha qisqa maso-falarga yuguradi). Bunday yo'l yosh xususiyatlari imkon beradi-gan darajaga yetishini kutmay, zarur mashg'ulot staji va musobaqa tajribasini orttirish imkonini beradi. Shuning uchun tanlangan sport turi mashg'ulotlarida yoshga bog'liq shartlar qancha yuqori bo'lsa bu yo'ldan shuncha keng foydalaniladi.

Boshlang'ich ixtisoslashish yillarida mashg'ulot jarayoni sport mashg'ulotining barcha xarakterli belgilarini faqat asta-sekin egallab boradi. Dastlabki paytlarda maxsus tayyorgarlikning salmog'i nisbatan katta bo'lmaydi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi kelajakdagiga qaraganda ancha kam sur'atda o'sib boradi. Bu, ayniqsa, bolalar va o'smirlar mashg'ulotiga taal-luqlidir, chunki ularda organizmning tabiiy ravishda o'sib bori-shi tufayli plastik almashinish nihoyatda yuksalgan bo'lib, buning o'zi bola uchun kattakon funksional yuklama hisoblanadi.

Mashg'ulotni davrlashning ham o'z yo'li bor. Dastlabki vaqt-larda mashg'ulot siklida deyarli butunlay tayyorlov davri asosiy o'rinni oladi. Musobaqa davri va o'tish davri go'yo «qisqargan» ko'rinishda bo'ladi. Shu bilan birga mashg'ulot vositalari, metod-lari va shakllarini, yuklamalar kattaligi va eng yaqin yo'nalishini keng ko'lamda almashlab turiladi. Ko'p hollarda (ayniqsa bola-lar va o'smirlar mashg'ulotida) mashg'ulot sikllarining uzunligi qisqartirilgan bo'lishi kerak.

Ko'rib chiqilayotgan bosqich oxiriga yaqinlashib qolganda mashg'ulot jarayoni tobora ko'proq va to'liq sportda yuksak natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan qonuniyatlarga muvofiq o'zgartiriladi. Boshlang'ich ixtisoslashish bosqichi taxminan 2–3 yilni o'z ichiga oladi. Bunda avvalo sportchining individual xususiyatlariga va sport turining o'ziga xosligiga qarab bu muddatlar ancha o'zgarib ketishi ham mumkin. (Mazkur bosqich oxiriga kelib sportchi yagona sport tasnifining taxminan ikkinchi razryadi darajasiga erishmog'i kerak.)

Chuqur takomillashtirish bosqichi. Bu bosqichdagi yosh chegaralari sport turlarining ko'pchiligida taxminan 17–20 yoshdan 35–40 yoshgacha diapazon o'rtasida bo'ladi. Bu vaqt sport bilan eng faol shug'ullaniladigan, sport qobiliyati gullab-yashnaydigan va sport mahoratining cho'qqilari egallanadigan vaqt hisoblanadi.

Sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos qonuniyatlari mazkur bosqichda o'zining turli ifodasini topadi. Mashg'ulot jarayoni juda chuqur ixtisoslashtirilgan bo'ladi. Maxsus jismoniy, texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlikning salmog'i ancha ortadi. Biroq, bu umumiy tayyorgarlik uchun ajratiladigan vaqtni kamaytirish hisobiga emas, balki maxsus tayyorgarlikka ajratilgan vaqtni ancha ko'paytirish hisobiga ortishi kerak. Mashg'ulot yuklamalarining jamlangan hajmi va jadalligi avvalgiga nisbatan ancha yuqori sur'atlar bilan orta borib, mazkur bosqich doirasida o'zining absolut maksimum darajasiga yetadi. Shuningdek, musobaqa amaliyoti va mashg'ulotning tuzilishi hamda mazmuniga ta'siri ham ancha ortadi.

Sportchi yutuqlar cho'qqisiga yaqinlashgani sari sport natijalarining qo'shimcha o'sish darajasi kamayib boradi. 6–8 yil ixtisoslashtirilgan mashg'ulot bajarilgandan keyin esa ko'pincha ko'rsatkichlarning vaqtincha pasayishi kuzatiladi.

Sport yutuqlarining ko'p yillik dinamikasidagi bunday pasayishiga, aftidan, quyidagi ikki xil sabab bo'lsa kerak: biologik sabab (yosh ulg'aygan sari organizm adaptatsion imkoniyatlarining tabiiy ravishda pasayishi va boshqalar) va ko'p yillik mashg'ulotni tashkil etishdagi hozirgi zamon metodikasi yetarli darajada muqammal emasligi. Mashg'ulot jarayonini yanada ratsionallashtirish bunday pasayishni minimumga keltirishi yoxud umuman ancha katta yoshga yetgunga qadar surib yuborishi mumkin bo'lsa

kerak. Bunda eng muhimi mashg'ulot vositalarini, metodlarini va formalarini maqsadga muvofiq ravishda yangilab turish, shuningdek, umumiy va maxsus tayyorgarlikning har xil nisbatlari hamda yuklamalar hajmi va jadalligining xilma-xil darajalari bilan xarakterlanadigan sikllarni ontimal tartibda almashtirib turishdir. Yuqorida aytilganidek mashg'ulot yuklamalarining dinamikasi, shu jumladan, ko'p yillik dinamikasi ham to'liqsimon xarakterga ega bo'lishi kerak. Yuklamalarning ko'p yillik «to'liq»lari miqyosida birinchi bo'lib ularning hajmi, undan keyin esa jadalligi o'zining maksimum darajasiga yetadi. Mana shu umumiy davomiylik fonida yuklama ayrim tomonlarining to'liqsimon o'zgarib turishi sodir bo'ladi.

Sportda «uzoq yillar yashash» bosqichi. Mashg'ulot qanday tarzda o'tkazilmasin, ertami yoki kechmi organizmning funksional va adaptatsion imkoniyatlari yosh o'tishi tufayli pasaya boshlaydi. Bu chegara individual bo'lib, juda ko'p shart-sharoitlarga bog'liq. Sportning ayrim turlarida (stayer yugurishi, chang'i sporti, hatto og'ir atletika va boshqalarda) sportchilar 40 yoshdan oshganlaridan keyin ham o'sishda davom etgan hollar mavjud.

Shunday bo'lsa ham mashg'ulot jarayoni, yuksak darajadagi umumiy ish qobiliyatini, shuningdek, maxsus fazilatlar va malakalarni mumkin qadar uzoq vaqt saqlab turish uchun, odatda, 35–40 yosh orasida o'zgaradi. Ilgari erishilganlar ham (ayniqsa texnik va taktik tayyorgarlik bo'limi bo'yicha) ma'lum miqdorda takomillashtiriladi.

Mazkur bosqichda mashg'ulotning mazmuni o'zining xarakteri jihatidan yildan-yilga umumiy jismoniy tayyorgarlikka yaqinlasha boradi. Musobaqalarning roli va o'rni kamayadi. Yuklamalarning o'sa borish holati endi faqat uncha ko'p bo'lmagan vaqt doirasida saqlanadi va faqat mashqlarning ayrim guruhlarigagina taalluqli bo'ladi. Shunga muvofiq mashg'ulot jarayonining tuzilishi ham qayta ko'rib chiqiladi. Davrlar o'rtasidagi chegaralar go'yo yo'qolib ketgandek bo'ladi.

Mashg'ulot tuzilishining ritmiga va boshqa jihatlariga ko'proq mehnat faoliyatining mazmuni ta'sir ko'rsata boshlaydi.

Sport mashg'ulotining ko'p yillik jarayonidagi asosiy bosqichlarning umumiy belgilari ana shulardan iborat.

VIII bob. O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

8.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari

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

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

O'z navbatida, mashg'ulot rejasi alohida hujjat hisoblanib, unda mashg'ulotli va mashg'ulotlardan tashqaridagi mashqlarning ma'lum yo'nalishi, mazmuni, tizimi, ketma-ketligi va bajarilish muddatlari joy olgan bo'ladi, ular murabbiy va sportchi oldiga qo'yilgan katta va kichik, yaqin va uzoq vazifalar bilan bog'liqdir. Ilmiy asoslangan rejalar murabbiy va sportchi harakatlarida kutilmagan qo'polliklar salbiy oqibatlarini daf etishga yordam beradi. Suningdek ortiqcha vaqt, kuch va moddiy harakatlarning sarflanmasligiga, tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishishda ham yordam beradi. Mashg'ulot alohida sportchiga yoki bo'lmasa jamoaga rejalashtirilayotganiga qarab individual hamda umumiy (guruhli) rejalashtirishga bo'linadi. Aralash rejalar (individual guruhli) kamdan kam hollarda ishlab chiqiladi.

Rejalashtirilayotgan davr davomiyligiga qarab quyidagi turdagi rejalar ajratish mumkin: ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsikl-

ga), haftalik (mikrotsiklga), bir kunlik, bitta mashg'ulotga atalgan. Individual rejalar qisqa davrga ham (mikrotsikl, mezotsikl, bosqich, davr, yil), uzoq davrga ham (4 yil va undan ko'proq) ishlab chiqilishi mumkin. Uzoq muddatli individual rejalar asosan juda tajribali sportchilarga tegishli bo'ladi (sport ustaligiga nomzod va undan yuqori). Guruhli rejalashtirish avvalambor jamoada ishlab chiqiladi (sport o'yinlarida).

Shuni e'tiborga olish lozimki, rejalashtirish murabbiyning o'quv mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omil hisoblanadi (2-jadvalga qarang). Boshqarishning markaziy nuqtasi, yadrosi mashg'ulot dasturi, mashg'ulot dasturi esa sport pedagogi (murabbiyi) va uning o'quvchilarni boshqaruvchi hisoblanadi. Uning yordami bilan murabbiy sportchilar tayyorgarligining rivojlanishini, natijalarning o'sishini boshqarib turadi. Ba'zi paytlarda murabbiy dasturga yoki rejaga majburiy yoki majburiy bo'lmagan o'zgarishlar kiritishi kuzatiladi. Bunday paytlarda sportchi rejalashtirilgan vazifani yoki ortig'i bilan (oldinroq) bajaradi yoki kechroq yakunlashiga to'g'ri keladi.

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

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

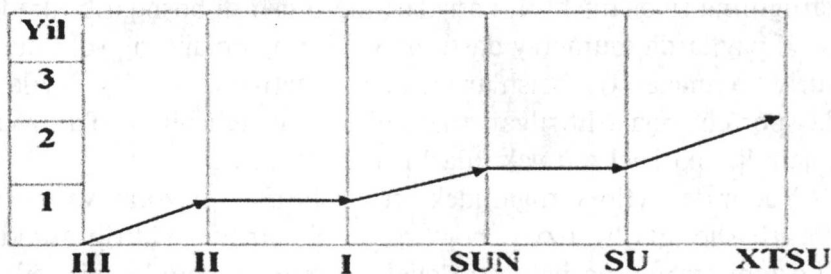
Mazkur bosqichlar sportchi mashg'ulotini rejalashtirishning barcha ko'rinishlariga tegishlidir. Biroq, bosqichlarning tuzilishi, bajarilish rejasiga qarab turlicha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzish tarkibi, bir yillik mashg'ulot rejasidan farqlanadi. Bunda bosqichlar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

8.2. Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish

Sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik rejasi 2–3 va undan ko'p yilga mo'ljallanib, sportchilarning yoshi, tayyorgarligi, sport staji va boshqa omillariga qarab tuzib chiqiladi. Ko'p yillik reja ishlab chi-

qishda quyidagilar asos bo'ladi: yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlikning davomiyligi, sportchilarning optimal yoshi, individual xususiyatlari, moddiy-texnik ta'minoti va boshqa omillar.

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



2-rasm. Suzish sportida mahoratni oshirish davri.

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

Ko'p yillik rejani to'g'ri ko'rishda qanday yosh davri yuqori natijalarga erishishda eng maqbuli hisoblanishini bilish kerak. Hozirgi sport natijalarining ko'p yillik dinamikasida uchta yosh zonalari ajralib turadi:

- 1) birinchi katta yutuqlar zonasi;
- 2) optimal imkoniyatlar zonasi;
- 3) yuqori natijalarni (yutuqlarni) saqlab turish zonasi.

Turli sport turlarida sport natijalari zonalarining yosh chegarasi turlicha bo'ladi. Bunda erkak va ayollarning ko'rsatkichlari olinadi.

Ko'p yillik rejalashtirish sportchilarning «Sport ustasi» normasini iloji boricha birinchi zonada bajarishga qaratilishi lozim.

Turli sport turlarida yutuqlarning yosh zonalarini

Sport turi	Birinchi katta yutuqlar zonasi		Optimal imkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalarni saqlab turish zonasi	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Suzish	11-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23
Gimnastika	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Qilichbozlik	19-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Velosport	19-21	17-19	22-26	14-20	27-30	25-28
Yakkakurashlar	20-23	-	24-28	-	29-32	-
Og'ir atletika	20-24	-	25-30	-	31-34	-
Boks	18-20	-	21-25	-	26-28	-
Eshkak eshish	17-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-28
Basketbol	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Futbol	21-22	-	23-26	-	27-30	-
O'q otish	20-25	18-20	26-30	21-30	31-40	31-40
Ot sporti	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Suv polosi	20-21	-	22-25	-	27-30	-
Yengil atletika: 100 m ga yugurish	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
500 m ga yugurish	23-24	-	25-27	-	28-29	-
Marafon	25-26	-	27-30	-	31-35	-
Balandlikka sakrash	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Uzunlikka sakrash	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
Disk uloqtirish	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Beshkurash	-	21-22	-	23-25	-	26-28

U yoki bu sport turi spetsifikasini ko'p jihatdan kelajak rejaning alohida bo'limlari aniqlaydi. Natijalari obyektiv hajmlarda o'lchanmaydigan sport turlarida sportchilarning ko'rsatkichlari dinamikasini bir qator nazorat ko'rsatkichlari yoritib beradi. Misol uchun yakkakurashchilarda bu: 1) harakatlar texnikasi hajmi; 2) ko'p qirralik; 3) samaradorlik; 4) jismoniy qobiliyatlarining o'sish bosqichi; 5) ruhiy rivojlanish holatlarida ko'rinadi.

Qoidaga ko'ra, individual perspektiv rejalashtirish quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: 1) sportchining qisqa tavsifnomasi; 2) ko'p yillik mashg'ulotlarning asosiy maqsad va vazifalari; 3) tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi; 4) har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar; 5) mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishlari; 6) har bir bosqichda mashg'ulotlar, bellashuvlar va dam olishning belgilanishi; 7) sport-texnik ko'rsatkichlar; 8) sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflovchi nazorat me'yorlar; 9) mashg'ulotning asosiy vositalari; 10) mashg'ulot yuklamalarining taxminiy hajmi va samaradorligi (bosqichlar bo'yicha); 11) pedagogik va tibbiy nazorat (tekshiruv).

8.3. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi

Yillik reja odatda quyidagi bo'limlardan tashkil topgan bo'ladi: sportchining qisqacha tavsifnomasi; bir yilga mo'ljallangan asosiy maqsad va vazifalar; yil davomida bo'ladigan asosiy musobaqalar taqvim; tayyorgarlik sikllari; nazorat me'yorlari; qo'shimcha vositalarni qo'llash; pedagogik va tibbiy tekshiruvlar va boshqalar.

Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsifnomasini tuzishdan boshlanadi. Bu esa sportchining jismoniy xususiyatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Tavsifnoma albatta asosiy xato va kamchiliklar, tegishli xulosalarning tahlili bilan yakunlanishi lozim. Bu kelajakdagi ishlar yo'nalishini aniqlab beradi.

Keyin, aniq maqsadlarga qaratilgan yillarning, barcha musobaqalarning aniq taqvim kiritilgan (asosiy, saralash, ikkinchi darajali mashg'ulotli musobaqalar). Masalan, asosiy saralash musobaqalarida ma'lum bir natijani ko'rsatish, ikkinchi darajali musobaqalarda yangi taktik variantni qo'llab ko'rish, yangiliklarni tekshirib ko'rish.

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

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

8.4. Oylik (mezotsiklli) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish

Yillik rejalashtirish asosida mashg'ulot rejasini, ancha qisqa davrdagi mashg'ulot jarayonini tuzib chiqish mumkin (bosqich, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrosikl) mashg'ulot kuni va alohida mashg'ulot).

Sport amaliyotida mashg'ulotni oylik va haftalik rejalashtirish keng qo'llaniladi. Mashg'ulotni mezo- va mikrotsikllarda rejalashtirishda quyidagilarni inobatga olish zarur:

1. Mashg'ulotni rivojlantirishga qaratilgan yo'nalishi (chidamlilik, kuch, tezlik va koordiniatsion sifatlarni rivojlantirish, texnik tayyorgarlikni mustahkamlash).

2. Mashg'ulotda qo'llaniladigan vosita usullari xarakteri.

3. Har bir mikrotsiklda mashg'ulotlar tarkibini aniqlashda jismoniy sifatlarni xususiyatlari.

4. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligi parametrlari, mashg'ulot jarayonida ularning o'zgarishi.

5. Yuklamalarning turli yo'nalish va hajmdagi ketma-ketligi (joylanishi).

6. Sport formasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beruvchi nazorat mashqlari yoki ko'rsatkichlari.

Oylik va haftalik rejalashtirish shakllari (formalari) turlicha bo'lishi mumkin. Bu ko'p jihatdan sport turiga, sportchi mahoratiga, holatiga, tayyorgarlik talablari va shartlariga, murabbiyning ish tajribasiga, uning dunyoqarashi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga bo'lgan munosabatiga bog'liq. Bunda ancha samarali ishlatiladigan reja-jadval yoki reja-grafik sanaladi.

IX bob. SPORT MASHG'ULOTINING TUZILISHI

Mashg'ulot jarayonining tuzilishi quyidagilar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg'ulot mazmuni elementlarining o'zaro tartibli bog'lanishi (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik);
2. Mashg'ulot jismoniy yuklanish parametrlarini tartibli munosabati (ish hajmi va shiddatligining miqdoriy tavsifnomasi);
3. Mashg'ulot jarayonining faza va stadiyasini keltirib chiqaradigan turli bo'g'inlarning ma'lum ketma-ketligi paytida ba'zi qonuniy o'zgarishlarning sodir bo'lishi.

Mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladigan vaqtga bog'liq holda quyidagilar ajratiladi:

1. Mikrotuzilish — ayrim mashg'ulot bosqichlari va mikrotsikl tuzilishi (haftalik);
2. Mezotuzilish — ayrim mikrotsikllarning nisbatan tamomlangan mashg'ulot bosqichlarining tuzilishi (masalan bir oylik);
3. Makrotuzilish — yarim yillik, yillik va ko'p yillik katta mashg'ulot siklining tuzilishi.

9.1. Mashg'ulotning mikrostrukturasi

Sport mashg'uloti jarayonlari tuzilishining xususiyatlari avvalo mazmunli spetsifikasi (maxsuslik) bilan aniqlanadi. Lekin funktsional o'zgarishlari jismoniy yuklanish bilan bog'liqdir. Mashg'ulot jarayonlari tuzilishining xususiyatlari sportchi sutkalik va haftalik rejimida jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashgan rejimidan ham kelib chiqadi. Hozirgi zamon sportiga xarakterni kundalik mashg'ulotlar, har bir ayrim mashg'ulotlar, dastlabki va keyingilar bilan kelishgan holda oldingi mashg'ulotdagi jismoniy yuklanishlar kattaligi va foydali yo'nalishga bog'liq holatda keyingi mashg'ulotlarda jismoniy yuklanish kattaligi va yo'nalishi o'zgaradi, bu esa o'z navbatida mashg'ulotning tuzilishi u yoki bu detallari o'zgarishiga bog'liq bo'ladi. Agar mashg'ulotlar har kuni ikki marta va undan ham ko'p marta o'tkazilsa (bu yuqori malakali sportchi) u holda aralash mashg'ulotning o'zaro munosabati va tuzilishining variativligi va mashg'ulotlarning o'zaro bog'liqligi ma'lumdir. Bir kundagi 2–3 mashg'ulot xud-

di bir necha soat davomida o'tkazilgan intervallarga bo'lingan jismoniy yuklanishning umumiy yig'indisini ifodalaydi. Haqiqatdan ham, razminka, uning umumiy ishga bo'lgan nisbati va shu kabi 2-mashg'ulot tuzilishining elementlari ko'p jihatdan 1-mashg'ulotning ta'siri, ayniqsa, 3-mashg'ulotning tuzilishi 1 va 2-mashg'ulotlarning yig'indisi sifatida qaraladi.

Mashg'ulotning mikrotsikli deb, bir qancha mashg'ulot jarayonining yig'indisiga aytiladi. Bu esa trenirovka jarayonining umumiy tuzulishi tomomlanmagan takrorlanuvchi fragmentlari (qayta tiklanuvchi kunlar bilan) tashkil etadi. Ko'p hollarda mikrotsikl haftani tashkil etadi.

Mashg'ulot tuzilishi tizimida xususiyatlar mazmuni va o'rniga bog'liq holda mikrotsiklning 3 turi mavjud:

- 1) xususiy mashg'ulotli;
- 2) keltiruvchi (oldingi musobaqalarga bog'liq);
- 3) musobaqaviy va tiklanuvchi.

O'z navbatida xususiy mashg'ulotli mikrotsikl mazmuni yo'nalishiga qarab umumiy tayyorgarlik (mashg'ulotning tayyorlov davri birinchi bosqichi uchun eng mos) va maxsus tayyorgarlik (tayyorlov davrining ikkinchi bosqichi va musobaqa davri-ning ma'lum mezotsikli uchun eng mos)larga bo'linadi. U yoki bu, o'zining turiga, shartlariga, mashg'ulot talablariga kerakli kattaliklarga ega. Bu munosabatda mo'tadil (ординарный) va shiddatli (ударный) mikrotsikllarni ajratish mumkin. Birinchi mashg'ulot jismoniy yuklanishning bir tekis o'sib borishi, hajmi nisbatan bir tekisdagi intensivlik bilan xarakterlanadi, ikkinchisi esa, katta hajmda yuqori intensiv jismoniy yuklanish darajasi bilan (bu maxsus tayyorgarlik mikrotsikl uchun xarakterli) xarakterlanadi. Keltiruvchi mikrotsikllar musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bilan mos holda ko'riladi. Bo'ladigan musobaqalarning rejim va rejolari qator elementlarini modellashtiradi (jismoniy yuklanish va dam olishni musobaqada chiqish va ular orasidagi intervallar tartibga mos holda taqsim etish). Shu bilan birga mikrotsikllar tuzilishining konkret mazmun va shakllari, oldingi mashg'ulotdagi shartlarga bog'liq, musobaqa ahamiyati va yakunlash usuliga bog'liq ravishda sportchi holati bilan aniqlanishi mumkin (masalan, yakunlanishning ba'zi usullarida

soʻnggi musobaqadan oldingi mikrotsikl musobaqa mikrotsikliga nisbatan aniq kontrast chizigʻiga ega boʻlishi mumkin). Musobaqaviy mikrotsikllar musobaqaning oʻrnatilgan maxsus qoidalari va aniq reglamenti asosida chiqishlar tartibi asosida tuziladi. Bu mikrotsikllar tuzilishi shunday boʻladiki, oldingi razminka mashgʻulotlari va boshqa faktorlar yordamida musobaqa boshlanishi davriga kelib sportchining optimal holatini taʼminlash, navbatdagi faza uchun ish qobiliyatini oʻrnatish va maksimal darajada oʻrnatish, yordam berish (agar ular koʻpincha uchraydigan bir xil startlardan tashkil topmasa) hamda final startlarda sportchining butun imkoniyatlaridan toʻla foydalana olishni kafolatlaydi. Tiklovchi mikrotsikllar yuqori jismoniy yuklanish kuchli musobaqa yoki mashgʻulotli mikrotsikldan keyin uchraydi. Ular mashgʻulot talablarining kamayishi, faol dam olish kunlarining ortishi, musobaqa mashqlari va tashqi sharoitlar tarkibining navbatma-navbat almashinib turishi bilan xarakterlanadi-ki, bularning toʻplami tiklovchi jarayonlarni optimallashtirishga yoʻnaltiriladi. Bu mikrotsikl uchun jismoniy yuklanishning nisbatan kichik boʻlishi mos boʻlgani uchun, uni yana yuklanishli mikrotsikl deb ham ataladi. Yuqorida aytilgan mikrotsikllar tiplaridan koʻrinib turibdiki, sport mashgʻulotida ular yetarlicha turlidir. Mezotsikl trenirovkasida qoʻllaniladigan variant turlari yanada turlicha boʻlishi mumkin.

9.2. Mashgʻulotning mezostrukturasi

Mikrotsikllar mashgʻulotning oʻrta (mezo)sikllaridan tuzilgan bloklar deb qarash mumkin. Har bir mezotsikl mashgʻulot jarayonining yakunlovchi bosqichiga nisbatan hosil boʻladigan bir yoki bir necha tiplardan yaratigan 3 tadan 6 tagacha boʻlgan mikrotsiklni oʻz ichiga oladi. Mezotsiklning asosan quyidagi uch turi ajratiladi.

«**Tortuvchi**» mezotsikllar. Hajmi yetarlicha katta boʻla oladigan jismoniy yuklanishlar jadalligining bir tekisda ortib borishi bilan xarakterlanadi (ayniqsa sportning uzoq masofali turlarida), bunda mashgʻulot mazmuni yoʻnaltiruvchi yoʻnalishda boʻladi. Mezotsiklning bu turidan odatda mashgʻulotning tayyorlov davri boshlanadi. Baʼzi hollarda bu mezotsikl tayyorlanishi mumkin

(jismoniy yuklanishning umumiy qiymatining ortib borishi bilan), bu esa sportchining moslashuv (adaptatsion) imkoniyatlariga, sport turining xususiyatlariga, oldingi o'tkazilgan mashg'ulot xarakteriga va boshqa (mashg'ulotlarda tanaffuslar bo'lganmi yoki yo'qmi va shu kabi) hollarga bog'liqdir.

Ba'zali mezotsikllar mashg'ulot tayyorlash davrining eng muhim mezotsikllaridandir. Shu turda organizmning funksional imkoniyatlarini orttirib beruvchi asosiy mashg'ulot jismoniy yuklanishlari mavjud bo'ladi, yangi faoliyatni o'zlashtirish yoki oldingi faoliyatda o'zlashtirilgan formalarini takomillashtiriladi. U mezotsikllar turlichadir. Masalan: tayyorgarlikning dastlabki mazmuniga ko'ra umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mezotsikllari, qo'yiladigan mashg'ulot talablarining yo'nalishi bo'yicha rivojlantiruvchi va turg'unlantiruvchi mezotsikllarga bo'linadi. Bu tipdagi mezotsikllar soni sportchining mas'uliyatliliigi musobaqalarga tayyorlanishi uchun kerak bo'lgan vaqtga bog'liq bo'ladi.

Tayyorlanuvchi-nazorat mezotsikllar. Mezotsiklning bu tipi xuddi baza va musobaqali mezotsikllar orasidagi o'tish formasi sifatida xarakterlanadi. Xususiy mashg'ulot faoliyati asosan mashg'ulotning nazorat xarakteriga ega va shu yo'l bilan asosiy musobaqalarga tayyorlanish vazifalariga bo'ysunadigan musobaqalar seriyasidagi uchrashuvlar bilan moslashtiriladi.

Shlifovkali mezotsikllar. Ular ma'lum kamchiliklarni yo'qotish va sportchi tayyorgarligining u yoki bu tomonlarini takomillashtirish zaruriyati vujudga kelganda nazorat tayyorlov mezotsiklidan keyin keladi. Mashg'ulot rivojlanish bilan bog'liq holatda shlifovkali mezotsikllar yoki maxsus tayyorgarlik mashqlarining intensifikatsiyasi (maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishning qo'shimcha o'zgarishi zarur bo'lsa), yoki jismoniy yuklanish umumiy holatining stabillashuvi yoki kamayishi (charchash simptomlari kuzatilganda) bilan xarakterlanadi. U yoki bu holda ham bu mezotsikllarning asosi ayniqsa, yuqori malakali sportchilarda sport-texnika va taktik ko'nikma-malakalarning detallashtirilgan shlifovkasidir.

Musobaqadan oldingi mezotsikllar. Bu tipdagi mezotsikllar yuqoridagi aytilgan mezotsikllar bilan ma'lum o'xshashliklarga ega bo'lishi bilan birga farqlari ham mavjud. Asosiy farq shunda-

ki bu mezotsiklda bo'ladigan musobaqalarning dasturi va tartibi, to'liq shakli bo'lishi hal qilinuvchi lahzalarda sportchini optimal holatda tayyorlashga kafolat beradi.

Musobaqali mezotsikllar. Asosiy musobaqalar davrida bu forma mosdir. Bu tipdagi har bir mezotsikl keltiruvchi mikrotsikldan va asosiy musobaqani o'z ichiga olgan mezotsikldan iborat bo'ladi. O'zining turlariga, dastur xususiyatlariga, qatnashuvchilar soniga qarab munosabat mezotsikllari, bir necha variantlarga bo'linadi.

Qayta tiklovchi-tayyorlovchi va qayta tiklovchi-ushlab turuvchi mezotsikllar. Birinchi turdagi mezotsikl asosan bazali yoki shlifovkali mezotsikl kabi tuzilsada lekin dastlab bir-ikkita qayta tiklovchi mezotsikllarni o'z ichiga oladi. Ikkinchisi esa yanada yumshoqroq mashg'ulot rejimi va qayta ulanish effektidan to'laroq foydalanish bilan xarakterlanadi. Agar bu mezotsikllar asosiy musobaqalar orasida bo'lsa ularni yana oraliq mezotsikl deyiladi.

9.3. Mashg'ulotning makrostrukturasi

Sport mashg'ulotini davrlashtirish asoslari. Yillik va yarim yillik mashg'ulot sikllari asosan 3 davrga bo'linadi:

1. Tayyorlov.
2. Musobaqaviy.
3. O'tish davri.

Sport formasi pedagogik nuqtayi nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishiga optimal tayyor ekani hamma tomonlarning (komponentlarning) psixik, jismoniy, sport-texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining garmonik birligidan iboratdir. Ilmiy tekshiruvlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon 3 fazadan formaga kirish, uni saqlash (nisbatan stabillashtirish) va sport formasini vaqtincha yuklatishdan iboratdir. Sport shakli, rivojlanish fazoviyligi mashg'ulot davrlarining tabiiy asoslaridir.

Katta, masalan yillik, vaqt bo'limlaridagi mashg'ulot jarayoni ma'lum davrlar bo'yicha tuziladi, boshqacha aytganda qonunqoidalarga bo'ysunadigan davriy o'zgarishlar sodir bo'lib, ular mashg'ulot tuzilishi va mazmunining hamma elementlari: uning

yo'nalishi, vositalari, metodlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik munosabatlarining jismoniy yuklanish dinamikasi va hokazolarni o'z ichiga oladi. Sport shaklini biz optimal (eng yaxshi) tayyorgarlik holati sifatida aniqlab u sportchi tomonidan takomillashuvining har bir yangi bosqichda mos holda bo'lgan tayyorgarligi natijasida egallanadi. Sport shakli ko'p qirrali hodisalardir. Fiziologik nuqtayi nazardan bu maxsus mushak ishlarini sport formasida bo'lmagan paytda yuqori funksional saviyada bajarish qobiliyatidir. Funksiyalarni tejash ya'ni bir qator fiziologik o'zgarishlarni chegara bo'lmagan standart ishlarni bajarishda kamaytirish yuksak stabillik va shu bilan birga sport harakat malakalari dinamik stereotiplarining va refaolliigi (o'zgaruvchan moslashuvchi); yuqori darajada, ya'ni organizmning tez ishlab chiqishligi va harakat faoliyat jarayonida almashinishi takomillashgan qobiliyati; tiklanish jarayonining tezlashuvi; sport formasi tog'risidagi psixologik tasavvurlar hozircha to'liq bo'lmay yetarli darajada aniqlashtirilmagan. Shunday bo'lsa ham quyidagilarni ajratish mumkin: ayrim maxsuslashtirilgan qabul qilishlarni yaxshilash (chang'ichilarda chang'i sezgisini, suzuvchilarda suv sezgisini va h.k); harakatni ongli ravishda boshqarish imkoniyatini va sport-taktik fikrlashning ijodiy namoyon bo'lishini oshirish; irodaviy kuchlanishlarning oshirilgan diapozonini, ya'ni chegaraviy-irodaviy kuchlanishlarni bajarish imkoniyatlari.

Musobaqalarga, yutuqlarga emotsional ishonish. Sport formasi bu o'z kuchiga ishonish asosida ko'proq mardlik ko'rsatish davridir. Pedagogik nuqtayi nazardan sport formasi sportchining jismoniy sport-texnik va taktik yutuqlariga optimal tayyorgarligi, hamma tomonlarining (komponentlarning) garmonik birligini bildiradi. Mana shu komponentlarning mavjudligi sportchining sport formasida ekanligi to'g'risida gapirishga asos bo'la oladi.

Sport mashg'uloti jismoniy tarbiya tizimida ixtisoslashtirilgan yo'nalish. Sport mashg'uloti bu tarbiyaning ixtisoslashtirilgan jarayoni bo'lib, sport natijalariga erishish hamda ahamiyatga ega bo'lgan faoliyatga tayyorlashni tushunishdir.

XULOSA

Yaratilgan ushbu «Trenerlik metodikasi» qoʻllanmasi kasb-hunar kollejlarning jismoniy tarbiya yoʻnalishi boʻyicha tahsil olayotgan yosh mutaxassislarimizga maʼlum darajada maxsus bilim asoslarini ochib berishga yordamlashadi.

Chunki yetishib chiqqan yosh mutaxassisning kelajakdagi faoliyati bevosita albatta murabbiylik bilan bogʻliq boʻladi. Ushbu qoʻllanmada murabbiylik ishi asoslari, sport mashgʻuloti jarayoni asoslari kollej oʻquvchilarining yosh jihatlari va albatta bilim saviyalarini hisobga olgan holda yoritishga harakat qilinadi.

Tibbiyot ilmining sultoni, ulugʻ bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino aytganlaridek: «Badantarbiya bilan muntazam shugʻullangan inson, hech qanday tabibga muhtojlik sezmaydi».

Shunday ekan, azizlar, biz ustoz va murabbiylarning zim-mamizdagi yuksak vazifa Vatanimiz kelajagi boʻlmish yosh avlodga taʼlim-tarbiya berib, ularga hayotda va sportda yuqori choʻqqilarga erishish yoʻllarini koʻrsatishdan iborat boʻladi. Bunga sharoitimiz ham, imkoniyatlarimiz ham mavjud va yetarli.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi farmon – 2002-yil, 24-oktabr.
2. Barkamol avlod orzusi. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi Davlat ilmiy nashriyoti. – Toshkent, 2000.
3. T.S. Usmonxo‘jayev va boshqalar. «Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari». O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, «ILM-ZIYO», 2006.
4. L.P. Matveyev, A.D. Novikov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. I tom. – Toshkent, «O‘qituvchi», 1975.
5. K.M. Mahkamjonov, X.B. Tulenova. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Ma‘ruzalar matni. II qism. – Nizomiy nomidagi TDPU. 2002.
6. «Trenlerlik metodikasi» fanidan namunali o‘quv dasturi. – Toshkent, 2011.
7. T.S. Usmonxo‘jayev, O‘.Tursunov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent, «O‘qituvchi», 2004.

MUNDARIJA

I bob. KIRISH	3
1.1. Sport mashg'ulotlarining umumiy tasnifi.	3
II bob. SPORTCHI TAYYORGARLIGINING ASOSIY TOMONLARI VA ULARNING MASHG'ULOT JARAYONIDAGI O'RNI.	5
2.1. Jismoniy tayyorgarlik.	5
2.2. Sport-texnikaviy va taktik tayyorgarlik	7
2.3. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik	9
2.4. Nazariy tayyorgarlik	11
2.5. Funktsional tayyorgarlik	12
III bob. SPORT MASHG'ULOTINING VOSITALARI VA USLUBLARI	14
3.1. Sport mashg'ulotining asosiy vositalari, jismoniy mashqlarning tavsifi.	14
IV bob. SPORT MASHG'ULOTINING METODLARI VA TRENIROVKA MASHG'ULOTLARINING SHAKLLARI	18
V bob. SPORT MASHG'ULOTINING TAMOYIL (PRINSIP)LARI	22
5.1. Yuksak yutuqlarga yo'naltirilganlik tamoyili	22
5.2. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyili	23
5.3. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi tamoyili (jismoniy yuklanish va dam olishning zichlashtirilgan rejimi).	23
5.4. Mashg'ulot talablarining asta-sekin va tobora oshirib borish tamoyili	24
5.5. Sport mashg'ulotida jismoniy yuklanishning to'liqsimon o'zgarish tamoyili	25
VI bob. SPORT MASHG'ULOTI JARAYONINING SIKLLILIGI	26
VII bob. SPORT MASHG'ULOTINI DAVRLASH	29
7.2. Tayyorlov davri	30
7.3. Musobaqa davri.	32
7.4. Vosita va metodlar tarkibidagi o'zgarishlar. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati	33

7.5. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari	36
7.6. O'tish davri	39
7.7. Vosita va metodlarning xususiyatlari. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati	41
7.8. Mikrotsikllar yuklamalari dinamikasi va tuzilishining xususiyatlari	43
7.9. Sport mashg'ulotining ko'p yillik jarayon ekanligi	44

VIII bob. O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI

REJALASHTIRISH	48
8.1. Rejalashtirish mazmuni va uning turlari	48
8.2. Mashg'ulotni ko'p yillik rejalashtirish	49
8.3. Yillik reja, uning tarkibi va ishlab chiqish uslubi	52
8.4. Oylik (mezotsiklli) va haftalik (mikrotsiklli) rejalashtirish	53

IX bob. SPORT MASHG'ULOTINING TUZILISHI

9.1. Mashg'ulotning mikrostrukturasi	54
9.2. Mashg'ulotning mezostrukturasi	56
9.3. Mashg'ulotning makrostrukturasi	58

XULOSA

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

61

Fatxulla Turabovich Miraxmedov
Jamshid Sobirovich Sobirov

TRENERLIK METODIKASI

O'quv qo'llanma

Muharrir: *M. Tursunova*
Musahhih: *M. Turdiyeva*
Dizayner sahifalovchi: *D. Ermatova*

«Faylasuflar» nashriyoti.
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko'chasi, 32-uy.
Tel.: 236-55-79; Faks: 239-88-61.

Nashriyot litsenziyasi: AI №255, 16.11.2012.
Bosishga ruxsat etildi 20.12.2014. «Uz-Times» garniturasi. Of-
set usulida chop etildi. Qog'oz bichimi 60x90 ¹/₁₆. Bosma tabog'i 4,0.
Nashr hisob tabog'i 4,5. Adadi 1170 nusxa. Buyurtma №701.

«NISO POLIGRAF» MChJ bosmaxonasida bosildi.
Toshkent viloyati, O'rta Chirchiq tumani, «Oq-Ota» QFY, Markaz-1 ko'chasi.