

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA`LIMI VAZIRLIGI

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI**

«JISMONIY MADANIYATI» FAKUL`TETI

«Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyati» mutaxassisligi

4-v kurs bitiruvchisi

DJUMANIYOZOV SANJAR TAXIROVICHNING

M A L A K A V I Y B I T I R U V I S h I

Mavzu:«Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash asoslari »

**Ish ko`rib chiqildi va
himoyaga tavsiya etildi**

Kafedra mudiri:

_____ **A.Utepbergenov**

«_____» _____ **2013 y**

Ilmiy rahbar _____

Katta o`qituvchi P.Qaljanov

«_____» _____ **2013 y**

N U K U S – 2013

Mavzu: «Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash asoslari »

Bitiruv ishini bajaruvchi:

Sanjar Djumaniyazov

Davlat attestatsiya komissiyasining qarori:

Sanjar Djumaniyazovning bitiruv malakaviy ishiga «_____» ball quyilsin.

DAK boshligi:

DAK a`zolari:

ANNOTATSIYA

Djumaniyazov Sanjar tomonidan yozilgan malakaviy bitiruv ishi mustaqil O'zbekistan Respublikasida yosh sportchilarni har tomonlama akliy va jismoniy tarbiyalash, sport fanlari va uni o'qitish uslubiyatida kerakli, dolzarb masalalardan biri bo'lib hisoblanadi. Bitiruv ishida yosh sportchilarni tayyorlashda asosiy tushunchalar, jismoniy mashqlar, ularning organizmga ta'siri, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda organizmda yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlarni aniqlash va muskul faoliyatining organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatish yo'llarini belgilaydi.

Ushbu ishda trenerlar, o'qituvchilar, sportchilar badan tarbiya va mashq qilishning tabiiy - ilmiy asoslari haqidagi bilim bilan o'zlarini boyitadi, aynan shu sport natijalarini muttasil o'sib borishida asosiy sabablardan hisoblanadi. Bu bilimlarni amalda qo'llash tufayli sport trenerlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sportchilar borgan sari organizmni jismonan rivojlantirishning samarali vositalarini, uning rezervlarini safarbar etish, funktsional imkoniyatlari hajmini oshirish yo'llarini topadilar.

Bitiruv malakaviy ishi kirish, 3 bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ishning birinchi va ikkinchi boblarida mavzuni to'laligicha ochib berishga harakat qilingan bo'lib, tadqiqot usullaridan foydalanilib, qimmatli ma'lumotlar berilgan. Xulosa qismida mavzudan kelib chiqqan xolatda uslubiy tavsiyalarni ifodalab bergan.

Bitiruv malakaviy ishi yutuklar bilan birgalikda kamchiliklar ham uchraydi. Gramatik va orfografik xatolarga yo'l ko'ygan. Ko'rsatilgan kamchiliklar ishni qiymatini pasaytirmaydi.

**NDPI-ning «Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat»
Djumaniyazov Sanjarning «Yosh sportchilarni t ayyorlash
asoslari» mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga**

TAQRIZ

S.Djumaniyazovning malakaviy bitiruv ishi kirish, uch bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ishning kirish kismida ishning dolzarbligi, maksadi va vazifasi, tadkikot uslublari ochib berilgan.

Bitiruv ishida yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanishining asosiy qonuniyatlari va tamoyillari, kuch qobiliyatlarining usuliyati va vositalari, mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar to'plamidagi vazifalarini keng ma'noda yoritib bergan. Shuningdek muammoga doyr adabiyotlar taxlil kilingan.

Ishning yakuniy qismida yosh sportchining jismoniy tayyorgarlik jarayonida jarohatlanishdan ogohlantiruvchi sabablari haqida so'z etilgan. Umuman olganda, bitiruv malakaviy ishi juda yaxshi, ma'noli qilib yozilgan. Malakaviy bitiruv ishi talab darajasida yozilgan ish mustakil bajarilgan va to'la yakunlangan deb xisoblayman. Ishni ximoya kilish mumkin.

Sanjar Djumaniyazov kelgusida zamon talablaridagi mutaxassis bo'lib, yoshlar tarbiyasida faol ishtirok etuvchi kadr bo'lishiga ishonaman. Ishni ximoyaga tavsiya etaman.

Taqrizchi :

QDU t.f.n. B.J.Mambetov

**NDPI-ning «Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat»
Djumaniyazov Sanjarning «Yosh sportchilarni tayyorlash
asoslari» mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga**

TAQRIZ

S.Djumaniyazovning bitiruv malakaviy ishida hozirgi vaqtda yosh sportchilarni tayyorlashning dolzarb muammolari, ularni jarohatlanish asrash, kelajakda respublika, jaxon chempionlari qilib tarbiyalashda kerakli tavsiyalar berib o`tilgan. Shuningdek, ishda yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg`ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog`liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo`naltirilgan.

Qo`llaniladigan vositalarning ta`sir ko`rsatish xususiyati va yo`nalishiga ko`ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) , yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo`lib o`rganiladi.

Talaba tomonidan tayyorlangan bitiruv malakavii ishidan bo`ljak mutaxassislar nazariy bilimlarini yanada oshirishda foydalanishlari mumkin. Bitiruv malakavii ishiga rasmlar ko`rgazmali vositalar ham kiritilganda yanada yaxshirok bular edi. Lekin bu kamchilik ish mazmunini pasaytirmaydi deb xisoblab tayyorlangan malakaviy bitiruv ishini ximoyaga tavsiya qilaman.

Taqrizchi:

b.f.n. A.Utepbergenov

**NDPI-ning «Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat»
Djumaniyazov Sanjarning «Yosh sportchilarni tayyorlash
asoslari» mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga**

TAQRIZ

Tayyorlangan bitiruv malakavii ishiga tanlangan mavzu yosh sportchilarni tarbiyalashda jismoniy mashqlarga bog`liq bo`lgan organizmning funktsional xususida to`g`risida yozilgan. Mavzu juda ham dolzarb bo`lib ishda ko`p tomonlarni yoritgan. Malakavii bitiruv ishi: Kirish uch bob, xulosa va uslubiy tavsiyalar va adabiyotlar ro`yxati bo`lib ishning asosiy mavzusini ochib bergan.

Bunda yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- yosh sportchilar organizimining funktsional imkoniyatlarini oshirish;
- jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- yosh sportchilar organizimining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo`lgan funktsional asosni yuzaga keltirishga mo`ljallangan.

Mazkur malakaviy bitiruv ish birnecha kamchiliklardan iborat. Umuman olganda ish wz mazmuni bilan amaldagi talablarga javob beradi va himoyaga qwyilishi mumkin.

Ilmiy rahbar

katta o`qituvchi P.Qaljanov

Mundarija

Kirish

I. BOB. YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY QOBILIYATLARI.

1.1. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanishining asosiy qonuniyatlari

1.2. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

II. BOB. KUCH QOBILIYATLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH USULIYATI

2.1. Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati va rivojlantirish vositalari

2.2. Mushaklar haqida qisqacha ma`lumotlar

2.3. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar

III. BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA YOSH SPORTCHILARNING JAROHAT OLIshINI OGOHLANTIRISH

3.1. Yosh sportchilarning mushg`ulot jarayonida jarohatlanishning sabablari

3.2. Kuch ishlatiladigan mashqlar mushg`ulotidagi usuliy xatolar

3.3. Kuch ishlatish mashqlarida jarohatning oldini olish uchun tavsiya etish usulari

Xulosa

KIRISH

Men o`z ximoya ishimda yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg`ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog`liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo`naltirilgan jarayon sifatida tushundim.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo`yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o`sb borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlarni rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg`ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo`llaniladigan vositalarning ta`sir ko`rsatish xususiyati va yo`nalishiga ko`ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) , yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo`lib o`rganiladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) yosh sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga

oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari akrobatika, engil atletika, sport o`yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo`naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo`lgan funktsional asosni yuzaga keltirishga mo`ljallanadi. U maxsus yo`nalishga ega bo`lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo`ladigan funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish;

2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turi bo`yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo`yadigan talablarga qat`iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) tanlangan sport turi uchun xos bo`lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan sport turi bo`yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko`proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik harakat ko`nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo`naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta`sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi usullar bilan birgalikda qo`llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o`xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog`liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga etarlicha baho bermaslik, oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to`sqinlik qiladi.

Yosh sportchilarning mashg`ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo`yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg`ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o`zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

I.BOB YoSh SPORTChILARNING JISMONIY QOBILIYatLARI.

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug`ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog`liq bilimlarni o`zlashtiribgina qolmay, o`z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma`lum ma`noda o`xshash bo`lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta`rifi va o`zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, G.G.Natalov bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta`sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo`lish shakllari sifatida tushuniladi, ol A.P.Matveevda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi; uchinchisida E.P.II`in, B.V.Evstaf`ev, qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug`ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

Jismoniy qobiliyatlar insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta`minlaydigan ruhiy fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo`llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismoniy sifatlar” tushunchasining sodda formalasi mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o`rniga faqat “jismoniy qobiliyatlar” atamasini qo`llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy–usuliy adabiyolarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o`xshash

va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o`rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o`tish kerakki, “sifat” tushunchasi har doim biron–bir narsaga nisbatan qo`llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xomashyo, oziq–ovqat mahsuloti, hayot sifatleri, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma`noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba`zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo`ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo`llab tekshirish, ya`ni ular to`g`risida amalga oshirib bo`lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo`lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatiiy o`ziga xosligi uning jismoniy sifatleri to`g`risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralarda o`z aksini topgan. Bu sifatleraning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko`rsatish mezoni hisoblangan.

Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o`ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo`riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo`lmagan kuch mashqlarida namoyon bo`ladi. Asli kuch qobiliyatlari “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatlerini tavsiflaydi. Tezlik-kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo`riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik–kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo “portlovchi” kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatleri insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy

qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko'pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik–kuch qobiliyatlari faqat «kuch» emas, «tezkorlik» sifatida ham o'z aksini topadi. Shunday qilib,

- insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof–muhit omillari (turmushning ijtimoiy–mayshiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy ta'minlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.),

- ikkinchi tomondan esa organizmning turli ta'sirlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar («motor» qobiliyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmining anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizm-ning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta'kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko'p funktsiyali bo'lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta'minlashi mumkin.

Professor Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'minlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo'lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi

asosida inson organizmining morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta`sir, butun bir adaptiv reaksiya yotadi.

Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to`laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko`p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko`taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta`minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma`lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo`lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog`liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo`ladi.

1.1. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlari rivojlanishining asosiy qonuniyatlari

Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo`naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

I. Harakat–jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili. Qobiliyatlarning shakllanishida ham tug`ma, ham atrof muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida insonning ruhiy fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o`ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug`ullangan kishilarda turli a`zolar va tizimlarning morfologik hamda funktsional ko`rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo`ladi.

Organizmning funktsional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko`rsatib bergan edi. Wzining “Birinchi qonuni” bo`lmish “mashq qonunini” tuzar ekan, u yozgan edi: “Biron-bir a`zodan tez–tez va susaytirmay foydalanish asta-sekin shu a`zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa etadigan kuch ato etadi, a`zodan muntazam foydalanmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo`yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda qobiliyatlarni toraytirib, oxir-oqibat uning yo`qolib ketishiga sabab bo`ladi”. Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi. Bu qonunning yana ham chuqurroq o`rganilishiga keyinchalik P.A. Lesgaft, A.A. Uxtomskiy, I.P.Pavlov, G.F.Fol`bort, N.N. Yakovlev va boshqalar katta hissa qo`shdilar.

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo`lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg`ulot yoki mashg`ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o`rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi

bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funktsional zahiralari sarfi bilan bog`liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Dam olish chog`ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holatlarni: ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik qobiliyati to`la tiklangan bosqichni va, nihoyat, o`ta tiklangan, ya`ni ishchanlik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o`tadi. Sanab o`tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog`liq bo`lgan muayyan uzunlikka ega bo`ladi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko`rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta`sir ko`rsatadi:

1-rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya`ni ishchanlik qobiliyati to`la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha ko`rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2-rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funktsional ko`rsatkichlarini faoliyat ko`rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya`ni ishchanlik qobiliyati to`la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo`naltirilgan darslarga xos bo`ladi.

3-rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig`i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o`zgarishlar kuzatiladi, mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko`p marotaba

bajarishda uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko`rsatish mumkin:

Birinchi: qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish;

Ikkinchi: qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko`rsatkichlarga erishish;

Uchinchi: jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko`rsatkichlarining pasayishi;

Birinchi bosqichda yuklama qo`llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o`zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog`liq jismoniy qobiliyatlarning o`shishiga va funktsional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo`ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o`zgarishlar o`sib borgan sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funktsional siljishlarga sabab bo`ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg`un adaptatsiya bosqichiga o`tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo`lishi asosida yotuvchi tana a`zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o`zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo`lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funktsional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo`yadi, ya`ni uning rivojlantiruvchi ta`siri yo pasayadi, yoki umuman yo`qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo`llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o`zgartirish, shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo`yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go`yoki birinchi bosqichga o`tkazish kerak.

1.2. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

Harakatga o`rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta`sir ob`ekti bitta jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo`lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo`ysunadi. Qonuniyatlarning o`ziga xosligi ularni ro`yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o`rgatish uchun - bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o`zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta`lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo`ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o`rgatish tamoyillari yagona talablarni o`zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur.

Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro`yobga chiqarilishi (ya`ni vosita hamda usullarning tanla-nishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o`rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo`lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o`rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o`ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko`zda tutishi lozim. Harakatlarga o`rgatish o`rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta`siriga bog`liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta`siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo`ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt

nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog`liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o`ziga xos tamoyillar mavjud.

1. Pedagogik ta`sirotning muntazamligi tamoyili.

Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini ri-vojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug`ullanishi zaruriyatini ko`zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o`zlari namoyon bo`ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadilar va takomillashadilar. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta`siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qanday aks etishini, shuningdek, mashg`ulotlar orasida o`zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta`sirotlarning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma`lum vaqt mobaynida (hafta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish oraliqlarini to`g`ri navbatlash orqali ta`minlanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko`p marotabalab bajarish hamda darslarning o`zini takrorlash natijasida inson organizmida funktsional sil-jish yuz berib, ular tegishli ta`sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so`ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo`ladigan o`zgarishlarni tez muddatli (*yaqin*) *ta`sir* sifatida belgi-laydilar. Bu ta`sir darhol yo`q bo`lmaydi, u ma`lum muddat saqlanib turadi.

Avvalgi dars tugaganidan keyingi dars boshlanguniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o`zgarishlar chetga surilgan yoki *shakli o`zgartirilgan ta`sir* deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo`lsa, bu ta`sir umuman yo`qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobiliyatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qobiliyatlar ko`rsatkichlarida ijobiy o`zgarishlar bo`lishi yoki ularning erishilgan

darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga yo`l qo`ymaslik kerak, ular darslarning ijobiy ta`sirini yo`qqa chiqaradi.

Boshqacha aytganda, pedagog pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi darsning “izlari” keyingi darsning ta`siri ustiga “qoplanishi” (unga qo`shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida *jamg`ariluvchi (to`planuvchi) ta`sir* yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan bog`liq chuqur qayta qurishlar amalga oshib, ular tana a`zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funktsional darajaga o`tishiga erishish imkonini beradi.

Demak, muntazamlik tamoyilini amalga joriy etishda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funktsional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarining uzluksizligi, ya`ni doimiylikni ta`minlash lozim. Bunga, eng avvalo, har bir qobiliyatni takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligi rejimiga rioya qilish orqali erishiladi, uning asosida esa, ma`lumki, ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartiblari yotadi.

2. Pedagogik ta`sirotlar natijasini o`stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv – adekvat chegaraviyligi tamoyili.

Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlani-shining bosqichma – bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko`ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o`zaro zid yo`nalishlarni uyg`unlashtirish zarur bo`ladi.

Asta-sekin, darajama – daraja, ya`ni tarkibiy ravishda yuklamani ham alohida bir mashg`ulotda, ham qator mashg`ulotlar davomida oshirib borish inson organizmining ularga moslashishini osonlashtiradi, sodir bo`layotgan moslashuv jarayonlarini chuqurlashtiradi va mustahkamlaydi, shu tariqa yuklamalarning yangi, yuqoriroq darajasiga o`tish uchun sharoit yaratishga yordam beradi.

Organizmdagi a`zolar va tizimlarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydigan, haddan tashqari baland talablar qo`yish, jismoniy qobiliyatlarni

tez o`stirishga urinish (jadallashtirilgan mashg`ulotlar) teskari ta`sir ko`rsatib, salomatlik uchun zararli bo`lishi ham mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta`sirida organizmdagi turli a`zolar, tizim va funktsiyalarning morfologik takomillashuvi sur`atlari bir xil bo`lmaydi. Demak, shug`ullanish jarayonida turli yo`nalishdagi mashqlarni qo`llash har bir holatda yuklamaning o`ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, “shpagat” mashqi uchun bo`g`imlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg`ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatining bir necha mushak guruhlaridagina hajmni sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo`ladi.

Ayni vaqtda yurak – qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug`ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so`z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch - hafta sayin; tezkorlik - oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Yuklamalarni oshirib borishdagi tarkibiylik chegaraviy (maksimal) yuklamalarning qo`llanilishini istisno etmaydi, balki ko`zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasida juda yuqori ijobiy o`zgarishlarga sabab bo`la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizmining funktsional zahiralarini to`la safarbar etadigan, lekin uning moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me`yorida faoliyat ko`rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo`riqishiga sabab bo`lmaydi.

“Chegaraviy” yuklama tushunchasi nisbiy ma`noga ega: tayyorlikning bir darajasida chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shu tariqa muntazam mashg`ulotlar jarayonida organizmning funktsional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo`lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi. Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko`rsatkichlarini insonning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin.

Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug`ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo`lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o`ziga xos jihatlarini e`tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo`llash zarur.

Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko`ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o`zida har ikkala ko`rsatkichni o`zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Amaliyotda yuklamani tarkibiy ravishda orttirib borishning turli shakllaridan foydalaniladi: to`g`ri chiziqli, ko`tariluvchi, pog`onali, to`lqinsimon va sakrovchan ravishda orttirish.

3. Turli xususiyatli pedagogik ta`sirotlarni vaqt mobaynida oqilona taqsimlash va uyg`unlashtirish tamoyili.

Bu tamoyil bir mashg`ulot doirasida ham, mashg`ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo`nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o`zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi, maqsadga muvofiqligiga rioya qilinishini talab etadi. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning “ko`chishi” qonuniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida ko`proq tanlab ta`sir qiluvchi va majmualiy tavsifdagi, har xil katta, o`rta va kichik yuklamalardan foydalanish mumkin. Birinchi tilga olingan yuklamalar asosan alohida qobiliyatlarni, masalan, tezkorlik va kuch qobiliyatlarini, keyingilari esa turli faoliyat chog`ida tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini izchil yoki muvoziy tarzda (ayni bir vaqtda) takomillashtirishni ko`zda tutadi.

Alohida mashg`ulot yoki mashg`ulotlar seriyasi davomida ma`lum bir qobiliyatni rivojlantirishda bir xil yo`nalishdagi yuklamalardan foydalanish inson organizmiga majmualiy yuklamalarga qaraganda ancha chuqur, lekin chegaralangan ta`sir ko`rsatishi isbotlangan.

Amaliyotda tanlab ta`sir ko`rsatuvchi yuklamalarning turli uyg`unlikdagi variantlari ko`p uchraydi. Masalan, bir mashg`ulot mobaynida chang`ichi – poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang`ilarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lozim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me`yorli usul qo`llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg`ulot tuzilishida bir yo`nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin.

Majmuali yo`nalishdagi yuklama organizmga ancha keng, ammo yuzakiroq ta`sir ko`rsatadi. Turli qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmuali yo`nalishdagi yuklamalarni qo`llashda, birinchi navbatda, quyidagilarga e`tibor berish zarur:

1) oqilona izchillikni, ya`ni har xil qobiliyatlarni rivojlantirishga ko`maklashadigan yuklamalarni mashg`ulotga kiritish tartibi va ketma – ketligini aniqlab olish;

2) yuklamalar hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlash.

Ma`lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo`lgan yuklamalar chidamlilikning ko`proq namoyon etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o`zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o`shish yuz bergan bo`lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta`sir ko`rsatadigan “iz” qoldirib ketadi.

Yana shu ham aniqlanganki, tezkorlik yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo`lgan ta`sirotlar bilan yaxshi uyg`unlashadi, bunda ijobiy davomli ta`sir ma`lum sharoitda, ya`ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketma – ketligi holatida ham amal qilishi mumkin.

Shuning uchun majmuali mashg`ulotlarda yuklamaning eng maqbul ketma-ketligini tanlashda ularning asosiy yo`nalishiga qarab quyidagi tartibda qo`llash mumkin:

KUCH => TEZLIK => ChIDAMLILIK

yoki

TEZLIK => KUCH => ChIDAMLILIK

Bu tartib alohida mashg`ulot ichidagi mashqlar ketma – ketligi uchun ham, haftalik yoki unga davomiyligi jihatidan yaqin tsikllardagi mashg`ulotlar ketma – ketligi uchun ham to`g`ri hisoblanadi. Albatta, ko`rsatilgan tartib jismoniy tarbiya va sport amaliyotida yagona emas. Bir qator omillarga (shug`ullanuvchilarning tayyorligi, qo`llanilayotgan yuklamalarning kattaligi va o`sib-o`zgarishlari, mashg`ulotlarning umumiy yo`nalishi va h.k.) bog`liq ravishda uyg`unlashtirishning boshqacha tartiblari ham uchrashi mumkin.

Har bir muayyan holatda yuklamalarning hajmi va shiddati to`g`risidagi masala ularning xususiyatlari, yo`nalishi va qo`llanishidagi izchilligini, shug`ullanuvchilarning funktsional holati, o`ziga xos alohida jihatlarini e`tiborga olib hal etiladi.

Yuklamalarni majmuali – muvoziy tarzda tashkil etishga xos xususiyatlardan biri tayyorgarlikning qandaydir bosqichida bir vaqtning o`zida asosan har xil yo`nalishdagi yuklamalar ta`sirotidan foydalanishdir. Bunday tashkil etish tizimi, ish hajmi yoki shiddati ortishiga qaramay, organizmga bir me`yorli, yalpi ta`sir ko`rsatadi. Bunda yuklamaning maxsus tarkibiy qismlariga organizmning tabaqalashtirilgan moslashuv reaksiyalari sust ifodalanadi, chunki undagi moslashish jarayonlari umumlashti-ruvchi xususiyatga ega.

Natijada yuklamaning rivojlantiruvchi ta`siri tezgina yo`qolib, moslashuv jarayoni sekinlashadi, jis-moniy qobiliyatning rivojlanish darajasi barqarorlashadi yoki hatto pasayadi.

4. Ta`sirotlarning maqsadga yo`naltirilganligi va mosla-shuv adekvatligi tamoyili.

Jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi va takomillashuvi asosida inson organizdaqing harakat faoliyati sharoitlariga uzoq muddatli moslashuvi

mexanizmlari yotadi. Qobiliyatlarning izchil kuchayib borishiga javobgar boʻlgan organ va tizimlardagi moslashuv oʻzgarishlarining foydaliligi ular jismoniy yuklamaga qanchalik adekvat boʻlsa, shunchalik yuqori boʻladi.

Yuklama tufayli organizmda biokimyoviy, morfologik, fiziologik va ruhiy oʻzgarishlar yuz beradi, ular muayyan rivojlantiruvchi taʼsir koʻrsa-tadi. Jismoniy tarbiya jarayonida yuzaga keladigan koʻpgina taʼsir-larning organizm tomonidan izchil tarzda toʻplanishi oqibatida qobiliyatlarning tadrijiy, uzluksiz oʻsishi taʼminlanadi.

Biroq faoliyatlar rivojlanish darajasining bunday oʻsib borishi mashgʻulot taʼsirining maqsadga yoʻnaltirilganligi hamda (qoʻyilgan maqsadga muvofiq) adekvatligi taʼdaqlangandagina yuz beradi. Shunga koʻra jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy faollikning eng maqbul rejimi tanlanar ekan, avvalo, jismoniy yuklamaning yoʻnalishi va kattaligini, uning hajmi hamda shiddatini toʻgʻri belgilab olish; bir mashgʻulot doirasida ham, mashgʻulotlar tizimida ham kuch, tezlik, muvofiqlash bilan bogʻ-liq yuklamalarni dam olish bilan oqilona navbatlash uchun sharoit yaratish; muayyan vaqt davomida yuklamalarni oshirishning tegishli shakllarini hamda ularni almashlab qoʻllash tartibini koʻzda tutish zarur.

5. Pedagogik taʼsirotning yosh adekvatligi tamoyili.

Bu tamoyilga koʻra pedagog shugʻullanuvchilarning qobiliyatlarini shakllantirishda ularning yoshiga muvofiq xususiyatlarni, yaʼni ontogenezning tabiiy ravishda almashinib turadigan davrlarini hisobga olib ish koʻrishi zarur. Albatta, bu organizmdagi turli aʼzo va tizimlarda qonuniy tarzda kechadigan oʻzgarishlar ketidan koʻrkoʻrona ergashishni bildirmaydi. Bu erda gap mazkur oʻzgarishlarni eʼtiborga olgan holda koʻp yillik mashgʻulotlar davomida tegishli ruhiy – fiziologik funktsiyalar, xususiyatlarga oʻz vaqtida tanlab taʼsir koʻrsatilishini taʼminlash ustida ketyapti.

Organizm voyaga etayotgan, yaʼni etilayotgan yillarda u yoki bu qobiliyatning shakllanishidagi krizisli davr boshlanganligini biladigan pedagog

ularning rivojlanish darajasiga maqsadga muvofiq tarzda, samarali ta`sir ko`rsatishi, organizmning yashirin imkoniyatlaridan to`la foydalanishi mumkin. Keksa va katta yoshlilar organizmiga involyutsion o`zgarishlar xos bo`lib, bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshira borish emas, balki imkon qadar qobiliyatlar rivojidadagi ortga qaytish o`zgarishlariga qarshi turish lozim.

6. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda o`zib boruvchi ta`sirotlar tamoyili.

Uning mohiyati shundaki, foydalaniladigan pedagogik ta`sirotlar (vositalar, usullar va shakllar) shaxsning shu qobiliyatlari rivojlanish darajasiga muvofiq bo`lishi kerak. Biroq bu muvofiqlik mutlaq bo`lmasligi lozim.

Jismoniy qobiliyatlarni uzluksiz rivojlantirib turish uchun tashqi ta`sirlar muayyan qobiliyatning ichki rivojlanishidan o`zib borishi kerak. Agar tashqi ta`sirlarning ichki rivojlanishlardan birmuncha o`zib boruvchi bunday muvofiqligi bo`lmasa, unda qobiliyatlar rivojida to`xtash, qotib qolish (turg`unlik) yuzaga keladi. Qobiliyatlar rivojlanishidagi turg`unlik, odatda, qolipga aylangan usuliyatning, o`zib boruvchi muvofiqlik tamoyili amal qilmayotganligining, usuliy yo`llardan foydalanishning qobiliyatlar rivojidan ortda qolishining natijasidir.

7. Qobiliyatlarni rivojlantirishda mutanosiblik tamoyili.

Inson hayotining har bir yoshiga xos rivojlanish bosqichida qobiliyatlar darajasidagi eng maqbul nisbatga rioya qilinishini ko`zda tutadi. U yoki bu qobiliyatlarning eng muvaffaqiyatli mutanosibligi alohida mashqlarda natijalarning yanada yuqori darajasini ta`minlaydi.

Mashg`ulotlar jarayonida tayyorgarlikning turli vositalarini to`g`ri taqsimlash hisobiga alohida qobiliyatlar rivojida zarur mutanosiblikka erishish mumkin.

8. O`zaro bog`liq holda ta`sir ko`rsatish tamoyili.

Bu tamoyil jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat ko`nikmalarini shakllantirish jarayonlarining o`zaro uzviy aloqasi hamda uni boshqarish

imkoniyatiga asoslanadi. Bu tamoyilga ko`ra, mashg`ulotlar ta`siri zarur qobiliyatlarni rivojlantirishgina emas, ularni muayyan mashqning harakat tuzilmasida qo`llash malakasiga ham mos bo`lishi zarur.

Bunga bir vaqtning o`zida kuch, chidamlilik va boshqa qobiliyatlarni, harakat ko`nik-masining alohida elementlarini yoki butun bir ko`nikmani shakllantirishga yo`naltirilgan maxsus mashqlarni tanlab olish yo`li bilan erishish mumkin. Suzishda qo`llar harakati tuzilmasida ulardagi mushak kuchini rivojlantirish uchun sherikni shatakka olib yoki rezina tasma bilan uning qarshiligini engib qo`l bilan suzish tavsiya etiladi; engil atletikada og`irlashtirilgan belbog` taqqan holda sakrash mashqlari, balandlikka va uzunlikka sakrashlar bajariladi.

9. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o`ziga xos jihatlarini, harakat ko`nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko`p yillik mashq jarayo-nini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko`p yillik mashg`ulotning oqilona tizimi qurishda e`tiborga olish zarur bo`lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik – taktik faoliyatlarni sifatli o`zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o`rganish lozim.

Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo`ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta`sirotlar ta`daqlangan bo`lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta`sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog`onasida o`sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to`la namoyon bo`lishiga yordam beradi.

Yuqoridagi qatorda o`g`il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi xuddi shunday bosqichlar ko`rsatilgan. Mazkur ma`lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o`shidagi to`xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo`lishi bilan birga bu namoyon bo`lishning o`ziga xosligini belgilovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi.

Kuchning miqdoriy o`lchami sifatida mushak zo`riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o`lchami – mushak qisqarishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi; chidamkorlikniki – mushak ishining bajarilish davomiyligidir.

Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoviy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo`lishida o`ziga xos xususiyatlarga ega bo`ladi. Jismoniy sifatning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma`lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo`lishi bilan bog`liq ish jarayonida tang holatni engib o`tish malakasi 400-1500 m ga yugurishdagi muvaffaqiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tuzilishga xos asoslari tayanch – harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a`zodagi ijobiy morfologik hamda biokimyoviy o`zgarishlar bilan bog`liq. Demak, jismoniy sifatning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatning muvofiqligiga to`g`ridan – to`g`ri aloqador ekan.

Chidamlilik. Umumiy chidamlilik keng mushak guruhlari-ning ishtiroki bilan kechadigan aerob xususiyatli mushak faoliyatini uzoq muddat davomida bajarish qobiliyatidir (masalan, yugurish, chang`ida harakatlanish, suzish kabilar). Umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasi asab va endokrin

tizimlarining funk-tsional imkoniyatlari, yurak unumdorligi, harakat hamda vegetativ apparatlar ishining sozlanganligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan aerob xususiyatli nisbatan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega bo`ladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug`ullanganda esa 2,5 km gacha masofani yugurib bosib o`ta oladilar.

Kichik maktab yoshida aerob yo`nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak qon tomir va nafas tizimlarining maqbul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samaradorligi mashg`ulotlarning dastlabki yillarida yuqori shiddatli maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagidan past bo`lmaydi.

Demak, past shiddatli aerob yuklamalarni qo`llash bilan fiziologik faoliyatlarning haddan ziyod zo`riqishiga olib keladigan o`ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organizm uchun maqbul vositalar yordamida ham erishish mumkin. Chidamlilikni rivojlantiradigan sust shiddatli mashqlar ta`siriga, ayniqsa, 8-10 yoshli bolalar sezgir bo`ladi. 12 dan 15 yoshgacha bu mashqlarning samadorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi.

Bolalar va o`smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi tsiklik mashqlarning har xil turlari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi asta-sekin oshirib boriladigan mo``tadil quvvatli (maksimalning taxminan 60% i chegarasida) bir me`yorli yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma`lum bo`ldi. Shu maqsadda mashg`ulotlarga harakatli o`yinlar va o`yin mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Maksimalning 75% darajasidagi tezlik bilan yurish davomiyligi bo`yicha testlar o`tkazilganda, o`g`il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikning eng katta o`sishi kuzatiladi. Wsmirlik davrida past shiddatli

yugurish bilan bir qatorda tezligi o`zgaruvchan yugurish, 400-500m ga (o`g`il bolalar uchun) va 200-300m ga (qiz bolalar uchun) tez sur`atli yugurish qo`llaniladi. Yugurishning haftalik hajmi 35-45 km gacha oshiriladi.

Bolalik va o`smirlik yoshlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo`naltirilgan jismoniy mashqlarga qo`yiladigan asosiy talab – yuqori hissiy ko`tarinkilik zaminida mashg`ulot-larning yumshoq, ehtiyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashg`ulotlarga bo`lgan qiziqishni qo`llab-quvvatlash hamda keyingi ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur sharti hisoblanadi. Wsmirlik davrigacha maktab sport to`garaklari sharoitida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun fiziologik poydevor paydo bo`ladi.

Chidamlilikni o`stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o`rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo`lgan bolalar va o`smirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo`lgan maktab o`quvchilarida tezlik va tezkorlik – kuch mashqlarini bajarish chog`idagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o`rtacha yoki past bo`lgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq bo`ladi.

Jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlari past bo`lgan bolalar va o`smirlar umumiy chidamlilikda bo`lgani-dek, maxsus chidamlilik jihatidan ham tengdoshlaridan ancha orqada bo`ladilar. Jismoniy ishchanlik qobiliyatining eng maqbul ko`rsatkichlari nuqtai nazaridan jismoniy rivoji o`rtacha bo`lgan bolalar ajralib turadilar.

Jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlari past yoki o`ta yuqori bo`lganlarda yurak – qon tomir tizimi, tayanch-harakat apparatiga xos funktsional nosozliklar ko`proq uchraydi. Sport bilan muntazam shug`ullanishning alohida jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlariga ta`siri doim ham bir xil emas. Lekin, shubhasiz, jismoniy mashqlar organizmning shakllari va faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Tezkorlik. Tezkorlik insonning tashqi ta`sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik – kuch sifatlarining o`ziga xos shakllarida namoyon bo`ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impul`sining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo`lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta`minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog`liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funksional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo`yi, tana og`irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo`llaniladigan jismoniy mashq-lar tuzilishiga ko`ra maxsus harakat ko`nikmalariga yaqin bo`lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo`lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo`lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin.

Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o`z ma`nosini yo`qotadi: tezlik ko`tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo`lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o`smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o`yinlar, o`yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15m dan 30m gacha bo`lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik, kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo`gan asosiy shartlar – yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo`lgan yuqori sur`atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko`tarinkilikni paydo qilish.

10-11 yoshli o`quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli o`smirlarda

yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo`yli o`smir-lar past bo`yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega.

10-11 yoshli bolalarda bunday bog`liqlik yo`q: baland bo`ylilar ham, past bo`ylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatlari namoyon bo`lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog`liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik – kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg`ulot o`tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo`llaniladi.

Shu bilan birga, bolalar nafasini qat`iy nazorat qilgan holda turg`un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashqlarni bajarishda to`g`ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg`unlik mashqlarini qo`llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qadiqomatni shakllantirish uchun turg`unlik mashqlarining o`ziga xos o`rni bor. Qad-qomat orqadagi mushaklarning turg`unlik chidamliligi bilan chambarchas bog`liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12yoshli bolalarda tezlik – kuch sifatlarining shiddatli o`shishi kuzatiladi. Tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo`lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so`ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik – kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur`atlar bilan o`sib boradi. Shuning uchun tezlik – kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O`smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o`rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo`ladi. Tezkorlikni rivojlan-tirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo`riqishiga ko`ra bir-biriga zid mashqlar kiradi.

14-15yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog`liq funktsional va morfologik qayta qurishlarning sur`atlari susayadi. Shu sababli tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin fa-qat mashqlar yordamidagina tezlik – kuch sifatlarining ijobiy o`zgarishlariga erishish mumkin.

Mushak kuchi. Mushak kuchi mushakning zo`riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og`irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchinig morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo`g`onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo`lishida natijaga ruhiy hozirlik ko`rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mushak kuchining namoyon bo`lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog`liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko`proq bo`lsa, inson yuqori sur`atli tezlik – kuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo`lgan faoliyatni bajarishga qodir bo`ladi. Sust motor birliklarining ko`proq bo`lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo`riqishini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo`ladi.

Muntazam mashg`ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq (anatomik) ko`ndalang o`lchami o`shishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asab – mushak (motor) birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og`irliklar (maksimal, katta, o`rta, kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo`riqish maksimaldan kamroq bo`ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o`lchash mumkin bo`lgan sharoitlarda har doim maksimaldan birmuncha kichikroq bo`ladi.

Asab – mushak birliklari maksimal miqdorining ishchi holatini ta`minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og`irliklar zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Chegaraviy bo`lmagan og`irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda u qadar

samarali emas, bi-roq ular mushak massasini o`stirish uchun qulay imkoniyat tug`diradi.

Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o`ta keskir quroldan uning tayyorligini qat`iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak. Kichik og`irliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me`yoridan ortiq tiklanish ta`siri (effekti) juda kichik.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funktsional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O`g`il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo`ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga ke-lib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko`rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o`quvchilarda turg`un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 5-8 - sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og`irliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho`yan to`p irg`itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og`irliklar bilan o`tkaziladigan mashqlar soni ko`payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo`llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O`smirlar bilan o`tiladigan mashg`ulotlarda turg`un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog`liq sport turlariga erta jalb etish o`zini oqlamaydi.

Epchillik va egiluvchanlik. Epchillik muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o`zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o`zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni

rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o`zlashtirish emas, ularni o`zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo`llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o`yinlar, sport o`yinlari elementlari (masalan, mini futbol), o`yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi.

Epchillikni tarbiyalashda harakat ko`nikmalari zahirasini muttasil yangilab turishga alohida e`tibor berish kerak. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya po`stlog`i "ijodiy" faolligining yuqori darajasini ta`minlaydi. Wsmirlik davrida asosan alohida sport turlariga xos bo`lgan jismoniy mashqlar epchillikni tarbiyalash vositalari sanaladi. Masalan, basketbolda epchillikni tarbiyalash uchun sportchini texnik usullar hamda taktik harakatlar bilan yaxshi "qurollantirish" kerak.

Biroq ma`lum darajada umumiy xususiyatlarga ega bo`lgan epchillikni tarbiyalash usullari ham bor. Masalan, bo`shashish malakasi barchaga zarur sifat – epchillikning namoyon bo`lish sharti sanaladi. Kutilmagan qo`zg`atuvchi uchun javob ta`siriga sarflanadigan vaqt vaziyat o`zgarganda harakatlar tezkorligini ifodalaydi. To`satdan berilgan signalga harakat javobini rag`batlantirish yo`li bilan maqsadli ravishda uni qisqartirish epchillikni tarbiyalashning fiziologik asoslangan usuli hisoblanadi.

Epchillikni tarbiyalashda makonda mo`ljol olishni, shuningdek, harakatning makoniy va vaqt bilan bog`liq xususiyatlarini tahlil etishni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo`ladi. Epchillikni rivojlantirish usuli hamda o`ziga xos ta`sir sifatida berilgan balandlikka yuqoriga sakrash, turgan joydan uzun-likka (muayyan shartlar bilan chegaralab) sakrash, "bumerang" hamda "slalom" tipida yugurish (murakkab shakllar tizimida) kabi mashq-lar qo`llaniladi. Epchillikni majmualiy tarzda rivojlantirishning eng samarali vositalari sport va harakatli o`yinlardir. Ularda bu sifatni takomillashtiruvchi elementlar eng mutanosib tarzda jamlangan.

Egiluvchanlik bo`g`imlar harakatchanligi darajasini ko`rsatadi. Harakatchanlikning miqdoriy ifodasi – harakatlar amplitudasi. Egiluvchanlik uloqtirishlarda, ayrim sakrash turlarida, gimnastik hamda akrobatik mashqlarda, yangi harakat shakllarini yanada samarali egallashda shiddat natijalarining ko`tarilishiga ko`maklashadi.

Kichik maktab yoshida egiluvchanlikni shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud. Bu, eng avvalo, tayanch – harakat apparatining morfologik xususiyatlariga bog`liq va mushaklarning yuqori cho`ziluvchanligi, umurtqa pog`onasining harakatchanligi demakdir.

7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikning rivojlanish sur`atlari tabiiy ravishda juda yuqori ekanligi kuzatiladi. 11-13 yoshli qizlarda va 13-15 yoshli o`g`il bolalarda faol egiluvchanlik maksimal kattaliklarga erishadi.

7 dan 10 yoshgacha bo`lgan davr harakatlar epchilligining rivojlanish sur`atlari yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Bunga MAT ning (markaziy asab tizimi) moslashuvchanligi, harakat analizatorining shiddatli takomillashuvi yordam beradi, u xususan, harakatning makoniy hamda vaqt xususiyatlarida ifodalanadi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darsida yuzaga kelgan o`yin vaziyatiga qarab faoliyatni qo`qqisdan o`zgartirishni talab qiladigan o`yinlarni qo`llash, turli anjomlar bilan mashqlar bajarish, shuningdek, tananing alohida qismlari bilan muvofiqlashgan harakatlarni bajarish kabi murakkablashtirilgan topshiriqlar berish epchillik sifatining takomillashuviga yordam beradi.

Wsmirlik davrida egiluvchanlikni takomillashtirish uchun cho`zilishga oid maxsus mashqlar, to`la amplitudali va sherik bilan bajariladigan mashqlar ko`p qo`llaniladi. Bu yoshda ma`lum sport turiga xos jismoniy mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vositalari sanaladi.

Juda erta go`daklik davridanoq to`g`ri qad – qomatni tarbiyalashga katta ahamiyat berish kerak. Fiziologik jihatdan to`g`ri qomat nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish tizimlari, tayanch-harakat apparatining eng maqbul faoliyatini ta`minlaydi. To`g`ri qomat harakatlar muvofiqligini engillashtiradi.

Ko`pgina sport mashqlarini (masalan, gimnastikada) noto`g`ri rivojlangan qomat bilan bajarib bo`lmaydi.

To`g`ri qomatni shakllantirish uchun uning buzilishi oldini oladigan choralarni qo`llash zarur. Bular qatoriga, eng avvalo, bir turli, uzoq muddat saqlab turiladigan vaziyatlarga barham berish, bir qo`lda yuk ko`tarmaslik, yumshoq o`rinda uxlamaslik kabilar kiradi.

Qomat buzilganda, umurtqa burmalarining shakli o`zgaradi, bosh egilib, elkalar bir-biriga yaqinlashadi. Kuraklarning asimmetrikligi ko`zga tashlanadi. Nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm qilinishi, harakatlar muvofiqligi va, umuman, tashqi ko`rinish yomonlashadi.

Qomat buzilishining eng keng tarqalgan turlari - egilib yoki shalvirab yurish va umurtqaning qiyshayishi. Agar dastlabki ikki turda maxsus tahrirlovchi mashqlarga hojat bo`lmasa, umurtqa qiyshayishida albatta maxsus davolovchi jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish zarur.

To`g`ri qomatni saqlab turishga yo`naltirilgan jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, bunda bosh, elkalar, gavdaning holati to`g`ri bo`lishi, gavda va bo`yin, qo`l-oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish lozim. Boshda har xil buyumlarni tutib turish, tayanch yuzasini kichraytirgan holda mashqlar bajarish, muvofiqlashni to`g`ri ushlab, turg`unlik mashqlari to`g`ri qomat refleksini mustahkamlashga ko`maklashadi.

Mashqlarni bajarayot-ganda doimo tana holatini tahrir qilish, bolada to`g`ri qomat (ayniqsa, uning buzilishi bilan yuzaga keladigan noxush asoratlar) to`g`risida aniq tasavvurlar hosil qilish, qomatni noto`g`ri tutib turishdan noqulaylik his etishga o`rgatish kerak. Bu o`tirganda ham, yurganda ham, jismoniy mashqlar bilan shug`ullanganda ham to`g`ri holatni saqlashga imkon beradi.

Qomatni muntazam nazorat qilib borishni, uy vazifasi uchun mashqlarni to`g`ri tanlashni jismoniy tarbiya o`qituvchisi amalga oshirishi lozim.

To`g`ri qomatni shakllantiruvchi hamda tahrirlovchi mashq-larni bajarish jismoniy tarbiya darslari vaqtida ham, uydagi mustaqil mashg`ulotlarda ham o`quvchilarning ehtiyojiga aylanishi zarur.

Yoshlik davridagi jismoniy tayyorgarlik tarkibiga to`g`ri qadqomatni, harakat ko`nikmalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish, texnik harakatlarni o`zgartirish uchun zarur bo`lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar kiradi.

12-14 yoshlarda tezkorlik, epchillik hamda egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshli o`smirlarda kuch rivojlanib, tezlik-kuch mashqlarini bajarish qobiliyatlari paydo bo`la boshlaydi. 16-18 yoshlarda kuch va tezlikni talab etuvchi mashqlarni o`zlashtirish oson bo`ladi. Chidamlilikni takomillashtirish uchun sharoit paydo bo`ladi. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan bir vaqtning o`zida rivojlantirish kerak. Professor V.P.Filin (1980) "Bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq muddatli va bir tomonlama mashg`ulotlarda yoshlarga xos bo`lgan tezlik yuklamalariga moslanganlik darajasi pasayadi", - deb ogohlantirgan edi.

12-15 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug`ullanuvchining o`z tana massasi, to`ldirma to`plar, gantellar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Og`irliklar sifatida har xil og`irlikdagi toshlar hamda shtanga qo`llaniladi.

Professor V.P.Filinning tadqiqotlari shuni ko`rsatdiki, 13 yoshdan boshlab bo`g`imlardagi harakatchanlikda o`shish boshlanadi, 15 yoshda u eng yuqori darajaga erishadi, 16-17 yoshlarda ko`rsat-kichlar pasayadi. Shunga ko`ra, o`spirinlik davrida egiluvchanlik va bo`g`imlardagi harakatchanlikni oshiradigan mashqlarni qo`llash shart.

12-13 yoshlarda egiluvchanlik hamda bo`g`imlardagi harakatchanlikni anjomlarsiz va kichik og`irlikdagi anjomlar (gimnastika tayog`i, gantellar, to`ldirma to`plar) yoki sherik bilan o`tkaziladigan, ta`sirni kuchaytiruvchi va shu tariqa asta – sekin harakatlar amp-litudasini oshirib boradigan faol – sust

xususiyatli mashqlar rivojlantiradi. Shuningdek, kattalarga qaraganda ko`proq qomatni shakllantiruvchi mashqlar qo`llaniladi.

Shunday qilib, turli – tuman vositalar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta`minlaydi.

II. BOB. KUCH QOBILIYATLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH USULIYATI

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo`lishi organizmning ta`sirlanishi natijasida ro`y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funktsiyalar sifatleri va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog`liq bo`lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo`lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog`liq holda sifat tavsifi ega bo`lishi mumkin (1 rasm).

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko`rsatkich sifatida – bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko`rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo`nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg`ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo`lish vaqtiga bog`liqligini e`tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg`ulot zo`riqishini qo`llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo`lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg`ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; tushaklarning turli bosh-lang`ich – bo`shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu *mushaklarning ishlash tartibidir*. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

◆ o`z uzunligini kamaytirganda (engib o`tuvchi, ya`ni *miomet-rik tartib*, masalan shtangani yotgan holda ko`tarish);

◆ uning cho`zilishida (yon beruvchi, ya`ni *pliometrik tartib*, masalan elkada yoki ko`krakda shtanga bilan o`tirib turish);

◆ uzunligini o`zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya`ni *izometrik tartib*, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho`zilgan qo`llarda gantellarni ushlab turish);

◆ uzunlikning o`zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya`ni *auksotonik tartib*, masalan, halqalarga tiralgan holda ko`tarilish, tiralgan holda ko`llarni cho`zish («krest») va «krest»ni ushlab turish).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchi –statik, to`rtinchisi – statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamas-lari bilan belgilanadi.

Kuchning eng yuqori kattaligi ko`nuvchi ishlashda namoyon bo`ladi, ayrim hollarda izometrik ko`rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo`ladi.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo`lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko`nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo`ladigan kuch harakat tezligiga bog`liq va tezlik katta bo`lgan sari kuch ham katta bo`ladi.

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bundagi kuch pliometrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushak-lar statik va ko`nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni enguvchi tartibda rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo`layotgan kuchning kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya`ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko`rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba`zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo`rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizatsion bosqichlarda yuqori balandlikdan erga sakraganda, hamda tushayotgan jismning kinestik quvvatini uchirish zarur bo`lgan boshqa sakrashlarda namoyon bo`ladi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo`rlab uzaytirish hollarida ishlashning izometrik tartibida namoyon bo`ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2) kuch namoyon bo`lishi mumkin.

Enguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko`nuvchi tartiblarga ko`ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo`lsa, kamroq namoyon bo`ladigan va aksincha ya`ni namoyon bo`layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o`rtasida teskari proporsional bog`liqlik bo`ladi.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoitlarda namoyon bo`ladiga maksimal kuch hamda og`irliklar bilan o`tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o`rtasidagi munosabatlarning o`ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud – yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qis-qaradi. Agar og`irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og`irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo`lishidan qat`iy nazar) mushaklar kuchi o`sadi, lekin ma`lum bir vaqtgacha. Bu holat og`irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko`paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kg.li temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo`ladi. Koptok og`irligini asta-sekin og`irlashtirib borishda jismga ta`sir qiladigan kuch koptok og`irligiga bog`liq bo`lmay qoladi va bo`g`imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta`sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflanadi. Bu tartibda, yuklama qancha kam bo`lsa, mushak qisqarishining tezligi ko`proq bo`ladi yoki aksi bo`lishi mumkin. Bu tartib tashqi qarshilikni engish bo`yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og`irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o`ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo`yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo`yicha o`zgaradi.

Tashqi og`irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni unutmash kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi.

Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo`lgan inertsiyasi fonida bajariladi. Shu munosabat bilan og`irlashtirishning bunday turidagi teridagi mashqlar tezlik, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o`rta sur`atda bajarilsa, shuningdek og`irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o`sishi samarali rivojlanadi. Umuman olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo`lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo`ladigan *shaxsiy kuch* qobiliyatlari.

2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko`nuvchi ishdan enguvchi ishga tez o`tishda namoyon bo`ladigan *tezlik – kuch* qobiliyatlari.

Insonning *shaxsiy kuch qobiliyatlari* ma`lum bir vaqt davomida me`yorga etgan og`irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og`irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo`ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo`q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo`yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi *statik va sust dinamik* bo`lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo`lgan holatlarda namoyon bo`ladi.

Bunda, tashqi og`irlashtirish qancha yuqori bo`lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo`ladi, og`irlik qancha kam bo`lsa, harakat shuncha tez bo`ladi.

Tezlik – kuch qobiliyatlarining namoyon bo`lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog`liq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo`ladi.

Tezlik – kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchidir. «*Portlash*» *kuchi* – kuchning yuqori ko`rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksdagi va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko`rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo`lishining yuqori darajasi mavjud bo`lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo`lib, asabmushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo`zg`alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o`stirish qobiliyati – tezlashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug`ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat`iy nazar taalluqlidir.

«Portlash» kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik – kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

$$J = F_{\max} / t_{\max},$$

Bunda J- tezlik-kuch indeksi;

F max-berilgan harakatda ko`rsatilgan kuchning maksimal

ko`rsatkichi;

t max-maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko`rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o`tgandan so`ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko`p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60 ms, uzunlikka sakrashda 150ms «fosbyuriflop» usulida balandlikka sakrashda 180ms, chang`i tramplinida 200-180ms, nayzani otishda tahdaqan 150ms .

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko`rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini etakchi omili namoyon bo`layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o`shish tezligi, ya`ni *kuch gradientidir*.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itarilishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo`la oladi.

Shunday qilib, tezlik – kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko`rsatkichlari past, lekin yuqori *gradient ko`rsatkichlariga* ega bo`lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo`lgan raqibini yutish mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlar natijasida kuch qobiliyatlarining yana bir namoyon bo`lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformatsiya energiyasini to`plash hamda qo`llash qobiliyati «reaktiv qobiliyat» deb nomlanadi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho`zilishidan keyin, ya`ni ularning dinamik yuklamasi maksimal rivojlanayotgan sharoitlarda ko`nuvchi ishdan enguvchiga tez o`tishdagi kuchli harakat paydo bo`lishi bilan tavsiflanadi.

Dastlabki cho`zilish mushaklarning qayishqoq deformatsiya-sini keltirib chiqaradi va ularda ma`lum kuchlanish potentsialini (nometabolik energiya) to`plashni ta`minlaydi.

Aniqlanganidek, amortizatsiya bosqichsida mushaklar cho`zilishi qancha keskin bo`lsa, mushaklar ko`nuvchi ishlashdan enguvchi ishlashga shuncha tez o`tadi, ularning qisqarish kuchi va tezligi ham shuncha yuqori bo`ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiya-sini saqlab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakat-larda yuqori tejamkorlik natijasini ta`minlaydi.

Masalan, gimnastikachilarda ko`nuvchi ishdan enguvchiga o`tish vaqti sakrash darajasi bilan keskin bog`liq.

Ijtimoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini ham farqlaydilar.

Mutloq kuch inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko`tarilgan yukning eng yuqori og`irligi bilan o`lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya`ni jismning bir kilo og`irligiga to`g`ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko`rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

Nisbiy kuch = Maksimal kuch
jism og`irligi

Lappak, bosqon uloqtiruvchilar yadro itaruvchilar, katta vazndagi shtangachilar uchun mutloq kuch ko`rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Jism og`irligi va kuch o`rtasida ma`lum bir bog`liqlik mavjud: katta vazndagi insonlar kattaroq og`irlikni ko`tarishlari mumkin va ko`proq kuch ko`rsatish mumkin. Shuning uchun shtangachilar, og`ir vazn toifalaridagi kurashchilar o`z vaznini ko`paytirish orqali mutloq kuchini oshirishga intiladilar.

Jismoniy mashqlarning ko`p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko`rsatkichlari muhimroqdir.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo`lishi ko`p omillarga bog`liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy ko`n-dalangining kattaligi ta`sir

etadi. U qancha qalin bo`lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko`payadi, shuningdek, sarkoplazma-tik oqsillar kontsentratsiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinayotgan mushaklar ustidagi teri yog`ining qatlami kamayadi.

Inson kuchi *mushak tolalarining* tarkibiga bog`liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og`irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar qiladi. Kam og`irlik va ko`p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg`ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust» va «tez» tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususiyatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta`sir etadi.

Sanab o`tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama – qarshi yo`nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinegist va antagonistlarning muvofiqlashuvi ham ta`sir etadi.

Kuch qobiliyatlarining namoyon bo`lishi mushak ishini quvvat bilan ta`minlash samaradorligiga bog`liq. Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, kreatinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar faolligi hamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to`qimasining imkoniyatlarida muhim rol o`ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MAT ning qo`zg`alishini optimal darajada ko`tarish ta`sirida ko`payadi va aksincha, me`yordan ortiq qo`zg`alish va charchash mushaklar maksimal kuchini kamaytirish mumkin.

Kuch imkoniyatlari shug`ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog`liq.

Kuch ko`rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o`shishi o`smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur`at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushaklarning kuch ko`rsatkichlari ko`tariladi. Kuchning nisbiy ko`rsatkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko`tarilib boradi. Wg`il bolalarda kuch ko`rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur`atlari balog`atga etish muddatiga bog`liq. Bularning hammasini tayyorgarlik usulyatida inobatga olish zarur

2.1. Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati va rivojlantirish vositalari

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo`lgan mashqlardan foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1. Tashqi qarshilik bilan bog`liq bo`lgan mashqlar.

2. Wz tana og`irligini engish bilan bog`liq bo`lgan mashqlar.

3. Izometrik mashqlar.

Tashqi qarshilik bilan bog`liq bo`lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:

◆ og`irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to`ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajyorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

◆ qayishqoq jismlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)

◆ tashqi muhit qarshiligini engish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va x.k.)

Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to`g`ri aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlantirishi mumkin. Izometrik mashqlar ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo`linadi:

◆ mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo`llarda, elkalarda, belda og`irlikni ushlab turish) ;

◆ ma`lum vaqt davomida va ma`lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar (yarim bukilgan oyoqlarni to`g`rilash.)

Nafasni to`xtatib bajariladigan bunday mashqlar organizmni kislorod bo`lmagan juda qiyin sharoitlarda ishlashga o`rgatadi. Izometrik mashqlar bilan o`tkaziladigan mashg`ulotlar kam vaqt talab etadi va ularni o`tkazish uchun kerak bo`lgan jihozlar juda sodda.

Ular yordamida turli xil mushak guruhlariga ta`sir etish mumkin va qisqa vaqt ichida mahsus jihozlar yordamida muhim kuchlanish yaratish imkonini beradi.

2.2. Mushaklar haqida qisqacha ma`lumotlar

Mushak – *anatomik to`qima bo`lib, asab impul`slari ta`sirida qisqaradigan, ko`ndalang – chiqish yoki silliq mushak to`qimasidan iborat bo`lgan inson tanasining organi.*

Skelet mushaklari – skelet muskullari – alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to`qimalardan yupqa parda bilan o`ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta`minlaydi.

Trener, jismoniy tarbiya o`qituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruhlarining joylanishi va ular yordamida bajariladigan harakatlarni yaxshi biladilar. Shuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo`lgan mashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashg`ulotlarning dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqa oladilar.

Bo`yin. *Ko`krak – elka – kurak mushaklari* bo`yinning oldi va yon tomonlarida joylashgan va boshni burishda, egishda ko`krak qafasining ko`tarilishida katta rol o`ynaydi. Pog`onali mushaklar bo`yin ichida joylashgan bo`lib, umurtqa pog`onasini harakatlantirishda va nafas olganda ko`krak qafasini ko`tarishda yordam beradi.

Qo`llar. Del`ta ko`rinishdagi mushaklar elka kamarini qoplab turadi. Uch bog`lam mushakdan iborat: oldi, o`rta va orqa; ularni har biri qo`llarning yonga harakat qilishiga yordam beradi.

Elkaning ikki boshli mushagi qo`lning old tomonida tirsakdan yuqori joylashgan va tirsak bo`g`imlarida qo`lni bukadi.

Elkaning uch boshli mushagi qo`lning orqa tomonida tirsakdan yuqorida joylashgan. Tirsak bo`g`imlarida qo`lni bo`kadi.

Barmoqlarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarni elka kamaridagi mushaklar harakatlantiradi. Elkaning ichki tomonidagi mushaklar barmoqlarni bukadi, tashqi tomondagi mushaklar yozadi.

Ko`krak. *Katta ko`krak mushagi* ko`krak qafasining yuzasida joylashgan. Qo`lni gavda bo`yicha harakatlantiradi.

Oldi tishli mushaklar ko`krak qafasining yon tomonlarida joylashgan. Qovurg`aning umurtqa pog`onasi tomonga burilishida yordam beradi. Qovurg`a orasidagi mushaklar qovurg`alar orasida joylashadi va nafas olishda yordam beradi.

Qorin. Qorindagi mushaklar bir necha qavat bo`lib, qorin devorini hosil qiladi. Pay to`siqlari bu mushaklarni to`rt qismga bo`lib turadi. Qorin mushaklari gavdani rostdashga yordam beradi.

Wroqsimon tashqi mushaklar qorinning yon tomonida joylashgan. Bir tomonlama qisqarganda gavda aylanadi, ikki tomonlama qisqarganda esa egiladi.

Orqa. *Trapetsiya ko`rinishidagi* mushak ko`krak qafasi va bo`yinning orqa tomonida joylashgan. Qovurg`alarni ko`tarib tushiradi, umurtqa pog`onasiga olib keladi, boshni orqaga tortadi va bir tomonlama qisqarishda yon tomonga bukadi. Kengaytirilgan mushaklar ko`krak qafasining orqa tomonida joylashgan. Elkani gavda tomonga qimirlatadi va qo`lni oldinga, orqaga tortadi.

Uzun mushaklar umurtqa pog`onasi bo`ylab joylashgan. Gavdani har tomonga bukadi, aylantiradi.

Oyoqlar. *Dumba mushaklari* tos-son bo`g`imlarida oyoqlarni harakatlantiradi va oldiga egilgan gavdani to`g`irlyadi.

To`rt boshli mushak son qisdaqing oldida joylashgan. Oyoq tizzalarini bukadi. Tos-son bo`g`imlarida sonni bukadi va aylantiradi.

Ikki boshli mushak sonning orqa tomonida joylashgan. Tizzalarni bukadi va tos-son bo`g`imlaridagi sonni bukadi va aylantiradi.

Ikra oyoqli mushaklar tizzaning ustida joylashgan. Oyoq kafti bukilishi va oyoqdagi tizza bo`g`imlarining bukilishiga yordam beradi.

Kambala ko`rinishidagi mushaklar tizzaning ichida joylashgan oyoq kaftini bukadi.

2.3. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar

Taklif etilayotgan mashqlar katta mushak guruhlarini ishga tushiruvchi, ta'sir mashg'ulotlari, alohida mushak va mushaklar guruhlarini uchun mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Gantellar, shtangalar, rezina va qo'l ostidagi yasama predmetlar sport anjomi sifatida qo'llanilishi mumkin.

Bo'yin mushaklari uchun mashq:

◆ boshni oldinga qilgan holda tayanib, kaftlarni bilan polga tiralib, bo'yinni oldga - orqaga va yon tomonlarga bukish. Kurash ko'prigida turib bo'yinni oldga - orqaga bukish.

◆ devorga bosh bilan tayanib turgan holda bo'yinni oldga -orqaga va tomonlarga bukish. Boshni erkin tutib chalqancha yotgan holda, peshonaga og'irliklar qo'yib bo'yinni tomonlarga bukish.

◆ boshni erkin tutib qorin bilan yotgan holda boshga og'irliklar qo'yib yuqoriga va pastga ko'tarib tushurish.

Qo'l va elka aylanasi uchun mashqlar:

◆ *umumiy ta'sir mashg'uloti.* Qo'llarni yuk bilan turli hollarda bukib – rostlash: ko'krakdan, turib, yotib, o'tirib va yonlama taxtada yotib. Bruslarda yotgan holda qo'llarni bukib - to'g'rilash, zarur hollarda qo'shimcha yuklar bilan. Yakkacho'pda osilib tortilish. Arqonga oyoqlar yordamisiz ko'tarilish.

◆ *panjalarni rivojlantirish uchun mashg'ulot.* Tennis koptogini, qo'l espanderini ko'p martalab qisish. Qo'l panjalarini bukish, to'g'rilash va og'irliklar bilan tirsak bo'g'imida aylanma harakatlar qilish. Arqonda osilib turgan yukni aylanuvchi grifga o'rash. Wtirgan holatda qo'llarda og'irlik bilan panjalarni yuqoriga va pastga bukib to'g'rilash. Yotgan holda kaft bilan tayanchini panjalar tayanchiga almashtirish.

Qo'l bukuvchilarini rivojlantirish mashg'ulotlari. Turgan holatda og'irliklarni pastdan va yuqoridan ushlab qo'llarni bukib to'g'rilash. Wtirgan

yoki yotgan holatda gantellarni ko`krakka yaqinlashtirib uzoqlashtirish. Turgan holatda gavdani oldga egib shtanga bilan qo`llarni bukib to`g`rilash.

Qo`l rostlovchilarini rivojlantirish mashg`ulotlari. Og`irliklarni bosh orqasidan, tirsaklarni yuqorida tutgan holda ko`tarib tushirish. Rezina tasmaning bir uchini oyoqlar bilan ushlab, tirsaklarni vertikal ushlagan holda, qo`llar to`g`rilanguncha rezinani yuqoriga tortish.

Del`tasimon mushaklarni rivojlantirish uchun mashg`ulotlar. To`g`rilangan qo`llarda gantellarni ushlagan holda elka sathigacha yuqoriga va yon tomonlarga ko`tarish. Wtirgan holatda, qo`llarni bir oz bukib, ikki gantelni ko`tarish.

Ko`krak mushaklarini rivojlantirish uchun mashg`ulotlar. Yotgan holatda to`g`ri qo`llarda gantel ushlab, ularni bir-biriga yaqinlashtirish va uzoqlashtirish. Mahkamlangan rezinaga yon bilan turgan holda, to`g`ri qo`llar bilan uni ko`krakkacha cho`zish.

Bel mushaklari uchun mashqlar.

Elkalarda og`irlik bilan egilish. Tovuqlar bilan gimnastik devorga tiralgan holda og`irlik bilan gavdani bukish. Og`irliklarni (yadro, tosh, shtanga diski) boshdan oshirib irg`itish. Rezinaning bir uchini oyoqlar bilan bosgan holda, boshqa uchini ushlab gavdani egish va rostlash.

Qorin mushaklari uchun mashg`ulotlar.

Erda yoki yonlama taxtada yotgan holatda, qo`llar bosh ortida, og`irlik yoki va ularsiz gavdani ko`tarish. Yakkacho`pda yoki gimnastik devorda osilib oyoqlarni ko`tarish, xuddi shu amal erda yoki yonlama taxtada yotgan holda. Oyoqlar bilan qimirlamaydigan tayanchga ilingan holda gimnastik skameykada o`tirib gavdani bukib to`g`rilash. Yotgan holatda oyoqlar bilan turli harakatlarni bajarish: yuqoriga - pastga, tomonlarga, aylana va h.k.

Osilgan holatda oyoqlar bilan aylana harakatlar bajarish. Turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, gavda oldinga egilgan, qo`llar gantellar bilan ikki tomonga yozilgan - gavda burilishlarini bajarish, qo`llarni bilan chap va o`ng

oyoqlarning uchiga tekkizish. Gimnastik burchak holatini osilgan yoki tayangan holda saqlab turish.

Oyoq mushaklari uchun mashg`ulotlar.

◆ *umumiy ta`sir mashqlari.* Ko`kraklar va elkalarda og`irliklar bilan o`tirib turish. Wtirgan holatdan og`irlik bilan sakrab turish. Og`irliklar bilan sakrash.

◆ *sonni rostlovchi mushaklar uchun mashqlar.* Bir oyoq bilan oldinga qadam tashlab, elkalarda og`irlik bilan o`tirib turish, orqadagi oyoq tizzada bir oz bukilgan. Bir oyoqda o`tirib turish.

◆ *sonni bukuvchi mushaklar uchun mashqlar.* Qoringa yotgan holda sherikning qarshiligini enggan holda oyoqlarni bukish. Mahkamlangan rezinani oyoqlar bilan cho`zish.

III. BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA YoSh SPORTChILARNING JAROHAT OLISHINI OGOHLANTIRISH

3.1. Yosh sportchilarning mushg`ulot jarayonida jarohatlanishining sabablari

Tayanch – harakat apparatining jarohatlanishi va organizmning funksional ishlashi tizimi buzilishi birinchi navbatda mashg`ulotlardagi jismoniy mashqlarning usuliy xatosiga va tashkiliy kamchiliklarga bog`liq.

Shunga qaramasdan, biz qanchalik jismoniy sifatlarni rivojlantirshaylik jarohatlarning sabablari shunday tashkiliy kamchiliklardir:

Mashg`ulotlarda xavfsizlik qonunqoydasini bilish;

2) asbob-anjom va qurollarning sirataqilish.

3) sanitariya va gigiena sharoitining yomonligi (yorug`lik kamligi, mashq bajariladigan qoplangan moyning qattiqligi va sirpanchiligi, havoning iflosligi) va mashqlarda mashg`ulotlarda ob-havo sharoiti (past yoki yuqori harorat, namlikning yuqoriligi).

Usuliy xatolar ko`proq dars tizimiga va alohida mashg`ulotlarda qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirilayotganiga bog`liq.

3.2. Kuch ishlatiladigan mashqlar mashg'ulotidagi usuliy xatolar

Turli mushak guruhlarida kuchning rivojlanish uyg'unligi buziladi, oqibatda, ularning kuchlarini rivojlantirishda nomutanosiblik paydo bo'adi.

Tayanch-harakat apparatida jarohatlanishga olib keladigan va boshqa a'zolari ham jarohatlantiradigan etarlicha shug'ullanmagan zaif a'zo paydo bo'ladi.

Etarlicha rivojlanmagan oyoq kafti uning tarangligini pasaytirib yuboradi. Saralash mashqlarini bajarishda oyoq kaftlari mushaklariga tushadigan vazifani tovon va uch boshli to'piq mushaklari bajarishga majbur bo'ladi. Bu esa ularga ortiqcha yuk bo'lib qoladi.

1) qorin mushaklarining etarlicha rivojlanmaganligi tufayli umurtqa pog'onasining bel qismida yuk ko'payib, gavda qomati buzilishi mumkin. Shuningdek, umurtqa pog'onalari o'rtasidagi to'qimalarning o'ta yoyilib ketishi natijasida sonning orqa tomonidagi mushaklarning jarohatlanadi va bel qismida og'riq paydo bo'ladi.

2) kuch ishlatish mashqlarining puxta badan qizdirish mashqlarisiz bajarish mushaklarning cho'zilishiga, yirtilishiga, paylar, chandirlar, bo'g'imlarning jarohatlanishiga, yurak qon -tomiri tizimining zo'riqishiga ketishiga olib keladi;

3) mashqlarni juda katta yuk bilan charchagan xolda bajarish mushaklar, paylar, bo'g'imlar, chandirlarning jarohatlanishiga olib keladi;

4) juda katta yuk bilan o'tirib turish mashqlarini suiiste'mol qilish tizza bo'g'im paylarining jarohatlanishiga olib keladi;

5) chuqurlikka yuqori balandlikdan sakrashni suyiste'mol qilish tizza bo'g'imlari va oyoq kaftlarining jarohatlanishiga olib keladi;

6) katta og'irlikdagi yukni suyiste'mol qilish gavdaning buzilib, o'zgarishiga, umurtqa pog'onalari disklari orasida churra paydo bo'lishiga olib keladi.

7) mashqlarning katta yuklar bilan bajarilishi etarlicha o'rganilmagan lekin ular, tayanch-harakat apparatlaridagi bo'limlarning jarohatlanishiga olib kelishi ko'p kuzatilgan;

8) uzoq kuchanishni suiiste`mol qilish yurak faoliyatining buzilishiga, tomirlarning kengayishiga, kapillyar qon aylanishining ishdan chiqishiga olib keladi.

3.3. Kuch ishlatish mashqlarida jarohatning oldini olish uchun tavsiya etish usulari

Kuch ishlatish mashqlarini bajarish jarayonida jarohat olishdan saqlanish uchun tavsiyalar.

1. Kuch ishlatishi mashqlaridan oldin yaxshilab badan qizdirish mashqlarini bajarish va butun mashg`ulot vaqtida organizmdagi issiqlikni saqlash kerak.

2. Kuch ishlatish mashqlarining boshlanish bosqichlarida yuklamaning kattaligini va umumiy miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak.

3. Har bir mashg`ulotda yuklamaning xajmini ehtiyot bo`lib o`rganish muhim. Avval juda oz yuklamalar bilan bajarish texnikasini o`zlashtirib olish kerak.

4. Kuch mashqlariga tayyorgarlikning daslabki bosqichlarida hamma suyak mushaklarini har tomonlama rivojlantirish lozim, buning uchun turli holatda har xil kuch ishlatish mashqlari qo`llaniladi.

5. Juda katta yuk bilan bajarilayotgan mashqlarda nafasni uzoq ushlab turish mumkin emas.

6. Umurtqa pog`onalariga ta`sir qiladigan kuchlardan saqlanish uchun maxsus og`ir atletikalar belbog`idan foydalanish zarur. Kuch bilan bajariladigan mashqlardagi dam olish oraliq`ida umurtqa pog`onasiga dam berish, ya`ni yakka cho`pga osilish, gimnastik aylanishlarni bajarish kerak.

7. Umurtqa pog`onasi jarohat olmasligi uchun gavda va qorin mushaklarini mustahkamlab turish kerak.

8. Umurtqa pog`onasiga tushadigan yuklamali mashqlarni bajarishda uni imkon boricha to`g`ri ushlab lozim. Shunda u mustahkam bo`ladi.

9. Oyoq kafti mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash uchun o`sha erga xos bo`lgan mashqlarni bajarish zarur.

10. Qo`lni jarohat olishdan saqlash uchun qo`l bilan ushlab bajariladigan mashqlardan foydalanish kerak.

11. Yuk bilan o`tirib bajariladigan mashqlarda tovon uchun shunday holatni tanlash kerakki, tizza bo`g`imlarida harakat ko`proq bo`lsin.

12. Og`ir yuk bilan bajariladigan mashqlarda tizza bo`g`imlarini jarohatlanishdan saqlash zarur. Oyoq mushaklarida kuchni ko`paytirish uchun mahsus trenajyorlarda o`tirgan va yotgan xolda mashqlar bajarish kerak.

13. Og`ir yuk bilan bajariladigan mashqlarni oyoq kiyimda va qattiq polda bajarish kerak, shundagina to`piq bo`g`imlarini mustahkamlash mumkin.

14. Yurak-qon tomir tizimi zo`riqtirmaslik uchun kuchanishdan oldin chuqur nafas olmaslik kerak.

15. Uzoq kuchanishdan saqlanish zarur.

16. Ko`z tomirlari jarohatlanmasligi uchun kuchanishdan oldin ko`zni yumib olish kerak.

17. Kuch ishlatish va cho`zish mashqlarini katta zo`riqish bilan bajarish kerak emas. Bo`g`imdagi maksimal harakat amplitudasi 10-20% ni tashkil qilishi kerak.

18. Mushaklarda, paylarda va bo`g`imlarda og`riq paydo bo`lsa, mashqlarni to`xtatish kerak.

XULOSA

Zamonaviy sport, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo`yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o`sb borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg`ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy shartlarini talab qiladi.

Qo`llaniladigan vositalarning ta`sir ko`rsatish xususiyati va yo`nalishiga ko`ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) , yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo`lib o`rganildi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asosi hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan degan echimga keldim:

1) yosh sportchilar organizimining funktsional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizimining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo`q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari–akrobatika, engil atletika, sport o`yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor ekanligi bilindik.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma`lum ma`noda o`xshash bo`lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo`lishi organizmning ta`sirlanishi natijasida ro`y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funktsiyalar sifatlari va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi.

Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog`liq bo`lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo`lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog`liq holda sifat tavsifi ega bo`lishi mumkin.

Usuliy xatolar ko`proq dars tizimiga va alohida mashg`ulotlarda qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirilayotganiga bog`liq.

Kuch ishlatiladigan mashqlar mashg`ulotidagi usuliy xatolar, turli mushak guruhlarida kuchning rivojlanish uyg`unligi buziladi, oqibatda, ularning kuchlarini rivojlantirishda nomutanosiblik paydo bo`adi.

Tayanch-harakat apparatida jarohatlanishga olib keladigan va boshqa a`zolari ham jarohatlantiradigan etarlicha shug`ullanmagan zaif a`zo paydo bo`ladi.

Etarlicha rivojlanmagan oyoq kafti uning tarangligini pasaytirib yuboradi. Saralash mashqlarini bajarishda oyoq kaftlari mushaklariga tushadigan vazifani tovon va uch boshli to`piq mushaklari bajarishga majbur bo`ladi. Bu esa ularga ortiqcha yuk bo`lib qoladi.

Shunday qilib, mas`uliyatsiz tashkil qilingan va rejalashtirilmagan mashg`ulotlar o`quvchining organizmiga salbiy ta`sir qiladi. Bu holat yuz bermasligi uchun avvalroq maqsadga muvofiq ravishda, kontingent xususiyatlarini va jismoniy sifatlarni rivojlanish xususiyatini hisobga olgan xolda rejalashtirish kerak.

ADABIYOTLAR:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati: T.: UzDJTI, 2001-y.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999-г.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1970-г.
4. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000-г.