

**ЎЗБЕКИСТОН РАСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
3-БОСҚИЧ “Б” ГУРУХ ТАЛАБАСИ
САМАНДАРОВ ХУШНУТНИНГ**

**НАЙЗА УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ
СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ТАРБИЯЛАШ
МАВЗУСИДАГИ**

КУРС ИШИ

Илмий раҳбар:

Ш.Авазбадалов

Бажарди:

Х.Самандаров

Андижон – 2014

МАВЗУ: НАЙЗА УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА ТАРБИЯЛАШ

РЕЖА

КИРИШ

1. Найза улоқтирувчиларнинг умумий ва жисмоний таёргарлиги.
2. Найза улоқтирувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва тарбиялаш.
3. Ёш найза улоқтирувчилар тренировкасининг асосий вазифаси.

ХУЛОСА

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

КИРИШ

Ҳукуматимиз, раҳбариятимиз жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида қабул қилинган давлат директив ҳужжатларида ҳам келажак авлодларни саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга катта эътибор берилаётгани кўриниб турибди. Ёш авлодни саломатлиги ҳақида қайғуриш ҳар бир инсонни азалий бурчига айланмоғи лозимдир.

Бу вазифаларни ижобий амалга оширишга жисмоний тарбия машғулотларини ўрни бекиёсдир. Шу боисдан ҳам мактабгача тарбия муассасаларини ўрта гуруҳларига жисмоний тарбияни ташкил қилиш долзарбдир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг “Ўзбекистон мустақилликка еришиш оstonосида” деб номланган янги китоби китобхонлар эътиборига ҳавола қилинди. Жойларда унинг тақдими ўтказилди. Бу китобда давлатимиз раҳбарининг айтиши шу мураккаб тарихий даврда сўзлаган маъруза ва нутқлари, суҳбат, мақола, интервьюлари ўрин олган. Бу тўпلامда жой олган ҳар бир чиқишни муҳим сиёсий воқеа, юртимизни миллий истиқлолга олиб келган машаққатли ва шарафли кураши тарихининг ўлмас саҳифаси деб аташ мумкин. Китоб сўз бошида Ислом Каримов Республика раҳбари этиб сайланган даврдан бошқаб (1989 - йил 23-июн) мамлакатдаги вазиятни чуқур ўрганиб дейилади. 1989 йил июнда содир бўлган Фарғона воқеаси ўрганилди, таҳлил қилинди. Ишга киришган биринчи кунданок барча раҳбарларни ишаг муносабатларини ўзгартиришларини талаб қилди.

Ҳозирги кунда кўпгина одамлар Фарғона воқеаларининг сабабларини турлича изоҳламоқда. Мен шуни айтишим керакки барча воқеаларнинг илдизи Фарғона водийсида яшоеётган аҳолининг моддий фаровонлигини қандай қилиб яхшишилаш ҳақида ўйлашимиз зарур. Фарғона вилоятидаги ортиқча ишчи кучини қандай банд қилиш, одамларни қандай боқиш керак? Бунинг ҳозирча битта чораси бор. Иш ўринларини яратиш лозим. Бунинг учун ишлаб чиқариш таркибини шундай қайта қуриш зарурки, одамлар ўзлари яшоеётган жойидан узоққа кетмасдан, самарали меҳнат ҳисобидан керакли даромадга ега бўлсин.

Нима учун маҳаллий миллатга мансуб кишилар ўртасида муҳандис-техник ходимлар йўқ. Биз ёш кадрларни тарбиялаш, уларга илғор меҳнат ва тафаккур усулларини сингдириш учун ҳеч нима қилмаяпмиз. Молия министри таландли ёшлар учун маҳсус стипендия белгилаш, уларни мамлакатимизнинг етакчи минтақалари Республикамиз ажратадиган анашу стипендия ёки ёрдам ҳисобидан билим олишга юборишни ўйлаб кўриш керак. Бугун анашу ишнинг фурсати келди. Агар ҳукумат захирасидан бир неча миллион сўмни айнан шу мақсадларга йўналтирсак айтиш муддао бўлар еди.

Бу ёшлар 2-3 йилдан сўнг, юртимизга қайтиб, сўнги техник янгиликлар асосида

барпо етилган енг илғор корхоналарни дадил бошқаришга кодир бўлади...

Ўзбекистон Компартияси Марказий Комитетининг ХВИ-Пленумида И.Каримов маъруза қилди.

1. Найза улоқтирувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги.

Жисмоний тайёргарликда биринчи даражали вазифа организмнинг барча жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантириш йўли билан унинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёргарлик ихтисосини чуқурлаштиришдан ҳам кўра кўпроқ танланган спорт турида прогресса бевосита сабаб бўлувчи функционал имкониятларни янада кенгайтиришга қаратилгандир. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси келажакда қай даражада бўлиши аввало тайёр еканлигини дастлабки даражасига шунингдек умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарликка нисбатан асос соливчи рўл ўйнасига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний камол топишидаги турли йўналишларни ўзаро алоқадорлигидан фойдаланиш учун анча қулай имкониятлар бор. Жисмоний сифатларнинг “Бевосита ва бил восита ўсиши” ўтмишдан кенг фойдаланиш жисмоний тайёргарликнинг бу босқичидаги асосий механизм бўлиб хизмат қилади. Спорт техник тактик тайёргарликда биринчи босқичдаги характерли вазифалар қуйидагилардан иборат: спорт фаолиятини назарий асосини ташкил етувчи билимлар олиш ва уларни мустаҳкамлаш танланган спорт турида камолатга еришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳорат ва малакалари фондини кенгайтириш: танланган спорт техникаси ва тактикаси (асосан хусусий ва бири-бирига ўтувчи) таркибига кирувчи маҳорат ва малакаларни шакиллантириш ёхут қайта тарбиялаш ва такомиллаштириш. Маскур вазифалар найза улоқтириш спорт турида техник тактик жиҳатдан камолатга еришиш биринч галда умумий жисмоний маълумотга, билим малака ва маҳоратини тизимли равишда бойитиб боришга боғлиқ еканлигидан келиб чиқади шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг ижобийларидан фойдаланиш ва “Салбий таъсир кўрсатувчилар ” ни енгиб ўтиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий “майда” малакалардан яҳлит фўрмаларига ўта боориш ҳам қонуний бир ҳилдир.

Маънавий ва иродали тайёргарликда ҳажим ва тайёргарлик ишларига интилишни шакиллантириш, спортга ҳос меҳнат севарликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги мувоффақиятни таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтириш биринчи босқичида алоҳида аҳамиятни касб етади.

Восита ва услублар таркибининг хусусиятлари фундаментал даврини бошланғич босқичи юқорида баён етиб ўтилганидек машғулод воситаларининг айниқса кенг комплекси мавжуд экани билан фарқ қилади. Мскур босқичда ҳар томонлама таъсир етувчи машқлар кейинги босқичларга қараганда анча кўпроқ бўлади.

Жумладан, умумий чидамлилиқни тарбиялайдиган, куч қувват фазилатларини

ҳамда координатсион имкониятларни умумий такомиллаштирадиган машқларга копрок ўрин берилади. Машқларни ҳилма-ҳиллигини танлашда анча еркин вариантларига ҳам ёл қўйилмайди.

Мусабоқа машқларига (найза улоқтириш турига) еса мскур босқичда минимал ўрин берилади. Масалан, бу босқичда бир қатор кучли оғир атлетикачиларнинг бундай машқлари штанга билан бажариладигон юкламалар умумий ҳажмининг 1, 5 - 2 % ни ташкил етади. Айрим ҳолларда масалан спортнинг “мавсумий” турларида асосий мусабақа машқлари умумий тушиб қолади. Бунда яқинлаштирувчи малакаларни ўзлаштиришга ва зарур хусусиятларни танлаб ривожлантиришга қаратилган ҳилма-ҳил маҳсус тайярлов машқлари ихтисослаштиришга асосий воситаси сифатида ҳизмат қилади. Гап шундаки, мусабоқа машқлари биринчи босқичда фақат ески (илғор ўзлаштирилган) малакалар шаклида бажариш мумкин шунинг учун улардан таёргарлик кўришни асосий воситаси сифатида фойдаланиш одат бўлиб қолган ҳаракат мустаҳкамланишига олиб келади. Бу еса камол топиш давом етишга ҳалақит берадиган тосиққа айланиб кетиш мумкин.

Бундан ташқари, бу босқичда мусабоқа машқларининг тасири нисбатан табақалашмаг, шу билан бирга озми кўпми даражада бир-бирига бир ёклама бўлади. Ваҳолангки биринчи босқичда спорт фўрмасининг асосий ташкил етухчи барча компонентларига тасир етиш тасир етиш ҳар томонлама ва аниқ танлаб йўналтирилган бўлиши ниҳоятда муҳим ҳисобланади.

Биринчи босқичда умумий таёргарлик йўналиш етакчи ўринда бўлгани туфайли бу ерда машғулот услублари ҳам кейинги босқичларга қараганда нисбаран анча кам ихтисослаштирилган бўлади. Найза улоқтириш спорт турида машғулот учун типик бўлган услублар ихтисосга алоқаси бўлмаган. Лекин умумий ва маҳсус тоайёргарлик соҳасидаги хусусий фазилатларни бажариш учун зарур бўлган услублар билан тўлдирилади. Бунда юкламаларнинг аста секин ўсиб боришини таъминлаш усжун нисбатан камроқ талаблар қўядигон услубларга масалан, ўртача, ўзгарувчан интенсивликда сикли ҳаракатлардан фойдаланиш вақти бир теккис ҳамда ўзгарувчан машқ қилиш услубларига ўртасидаги дам олиш интерваллари узайтирилган такрорий ва ортиб борувчи машқ услубларига кўпрок аҳамият берилади.

Умумий маҳсус таёргарликни ўзаро нисбати. Машғулотнинг асосий йўналишига ўзига мувофиқ биринчи босқич умумий тайёргарлик кўп бўлиши билан фарқ қилади. Тўғри умумий тайёргарликни аниқ миқдори нисбати спорт тренерининг ўзига хусусиятларига спортчининг малакасига ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига қараб

анча ўзгариб туради, бироқ сикир бошида кўпинча умумий тайёргарлик даврининг иккинчи босқичидаги ва мусобақа давридагига қараганда анча кўп вақт олади. Агар шундай умумий ва махсус тайёргарликни вақт бўйича бир-бирига нисбатини ифодаладиган бўлса унда юқори малакалий спортчиларга таярлов даврини биринчи босқичи учун 2:1-3:2 таркибидаги пропорсияни тавсия етиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик ҳарактеридаги машқлар ҳажми, шунингдек танланган ҳаракат фаолияти негизига қурилган машқларни жамлаган ҳажми биринчи босқич вақтидаёқ ўзининг апогега ятади. Интенсивлиги кўпроқ спетсипик юкламалар ҳажми нисбаран кам суратда ўсади. Интенсивлик корсаткичлари еса янаҳам секинрок суратда ўзгаради. Бунда нисбий интенсивлик умуман олганда абсалют интенсивлика қараганда бир оз тезкор ўсиб боради. Юкламаларни бундай динамикаси биринчи босқичда бутунлай қонунийдир. Агар тайярлов даврининг бошидан ҳажм ва интенсивлик ўсиб бориши максимал суратларини бирлаштиришга уриниб кўрилса у голда бу машғулотни жадаллаштиришга олиб келади ва аста секинлик пиринсипини бузилишига ва бундай келиб чиқадиган барча кўнгилсизликларга сабаб бўлади.

Машғулотнинг жадаллаштириш машқ кўрганлиукни баъзан тез юксалтирса ҳам лекин спорт фўрмаси турғун бўлишни таъминлай олмайди. Спорт фўрмасининг турғунлиги биринчи галда тайёрлов ишларининг ҳажмига ва бу ишларни бажариш учун кетган даврни узунлигига боғлиқ. Машғулотнинг тайёрлов даврини ташкил етишда худди анашу қонуният ҳисобга олинади. Иккинчи томондан ҳажми ҳаддан ташқари узоқ ошириб бориш интенсивлик кўшила борилишини секинлаштиради, бу еса ўз навбатида махсус машқ кўрганлик ривожланишига тўсқинлик қилади. Бинобарн, ҳажмни кўпроқ ошириб бориш тенгденсияни фақат маълум чегарагача тўғри бўлар екан. Спорт тури қанча чидамлиликни талаб етса, бу чегара тайёрлов даври бошидан шунча узоқ бўлади. Юкламаларни баён етилган тенгденсияси биринчи босқичда киритиладиган машқларни кўнгиллилиги учун ҳарактерлидир. Бироқ, қўлланиладиган воситаларнинг вазифасига қараб у турлича намоён бўлади. Шундай машқлар гуриҳи ҳам борки уларнинг интенсивлик биринчи етабнинг ўзидаёқ стабиллашиб боради. Бундай турдаги машқларда юкламалар ҳажми интенсивлигидан устунлик қилаётгандай туйилади. Умумий чидамлиликни тарбиялаш учун фойдаланиладиган барча машқларни, шунингдек, куч-қувват чидамлиликни тарбиялашда қаратилган машқларни бир қисмини ана шу турдаги машқларга киритиш керак. Тезкорлик ҳамда куч-қувватни ривожлантиришга қаратилган тайёрлов машқларда аҳвол бошқача бо;лади. Бунда бошидаёқ интенсивлик ўзининг абсалют максимумги ишлатилади. Бу еса ҳажм ортишини жидамлилик машқларига

караганда анча кўпроқ чеклайди. Шунингдек мусобоқа машқларида ҳамда уларга яқин махсус тайёрлов машқларни (Найза спорт турид) еса, ундан ҳам кеч тайёрлов даври ўтиб кетгандан кейин ўз максимуми етади.

Юкламалар ҳажимининг камайиши дастлаб унинг тайярлов машқлари ҳисобига бўлади. Кўпчилик махсус тайярлов машқларини ҳажми бир қанча вақт мобайнида ўсиб боришда давом этади ёхуд стабиллаша боради. Кейин юкламалар умумий ҳажмини бу компоненти ҳам аста секин камая боради. Мусобақа машқлари ва уларга яқин бўлган махсус тайярлов машқлари бундан истиснодур. Уларнинг бир ойдаги жамланган ҳажми ортиб боради.

Иккинчи босқичда интинсивлик асосан махсус тайёргарлик соҳасида ўсади. Машқлар абсалют интинсивлиги ҳам юксалиб боради. Бироқ бу умумий жисмоний тайёргарликни анчагина қисмига таълуқли бўлмайди. Афтидан бу ерда фақат машғулд самарасини танланган спорт турига тўғридан-тўғри, фойдали ўтказиладигн умумий тайёргарлик машқларини параметрларига ортиши лозим бўлса керак.

Машғулд интинсивлигини ўсиб бориши ва ҳажимни камайиши натижасида иккинчи босқичда юкламалар диномикасининг ўрта “тўлқин”лари одатда 3-4 хафтагача қисқаради. Бунда машқ билан чиниққарлик ўса бруган сари бир томондан юкламалар ҳажми камайиши сабаб бўлса, иккинчи томондан, тикланиш жараёнларини тикланиши тезирок ўтиши сабаб бўлади. Микросикилларда юкламалар диномикаси умумий танденсияга ва микросикилларнинг бутун ва структурасидаги ўзгаришларга мувофик алмашинади.

2. Найза улоқтрувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ва тарбиялаш

Спорт кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир.

Найза улоқтирувчи спортчи тайёрлаш учун енг аввало унда ахлоқий иродавий сифатларни ҳамда психологиик ҳолатни тарбиялаш зарур. Спортчини ахлоқий-иродали тайёрлаш ўзини педагогис мохияти бўйича спорт фаолиятини шароитида ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади.

Найза улоқтирувчини тарбиялаш жараёнида қуйдаги фазилатларни ривожлантириш лозим

- Ватанга мухаббат, унга содиқлик, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан

юқори қўйишга интилиш, меҳнат ва ватанни ҳимоя қилиш мақсадида ўз соғлиғи тўғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш.

- Замонавий амалий фаолиятида актив қатнашиш спорт маҳоратини ошириш турмуш шароитидаги ҳатти-ҳаракат учун жамоа олдида жавобгарликни ҳис қилиш, шахсиятпарастлик, жамоа ишига бепарво қарашга йўл қўймаслик.

- Турли миллат халқлари билан дўст бўлиш, халқаро учрашувларда ирқий ажратишларга ва миллий ҳафотларга беғараз бўлиш тинчлик демократия ва тараққиёт душманларига қарши курашдан иборат бўлади.

Спортчиларнинг юқори ахлоқий фазилатлари меҳнатда, турли фаолиятда, ҳатти-ҳаракатларда, кишилар муомиласида шакилланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. Спорт этикасининг асоси спортчиға қўйиладиган ахлоқий талаблардир. Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва дастурларида қонунлаштирилган мусобақаларида спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда объектив бўлиш, рақиб ва судияға нисбатан ҳурматда бўлиш, мусобақаларда ҳафсизликни таъминлаш, спор мусобақаларини тарғибот ва ташвиқот қилишдир.

Бу талаблар спортчиларда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотға еришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узоқ умир кўриш учун курашда спорт меҳнат севарлигини тарбиялашға ёрдам беради. Спортчиларимиз юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларини жамоа бўлиб ва актив курашлари орқали ватанни ва ватанимиз спортини улуғлашлари халқаро миқёсида ўзбек спортининг байроғини баланд тутишлари, ёшларға, спорт билан енди шуғулланувчиларға ўз спорт тажрибаларини ўргатишлари керак бўлади.

Бундан ташқари спорт этикаси умум инсоний фазилатлар: камтарин, ҳаққони, тўғри соз, софдил, батартиб, ҳушмуомила бўлиши, рақибни ҳурмат қилиши, мусобақа қоидаларига риоя қилишни томошабинларни ҳурмат қилиш ва манманликка берилмаслик фазилатларини намоён бўлишини талаб қилади. Спорт машғулотларида амалгам оширилган етика нўрмалари киши характериға хос бўлиб қолади.

Спортнинг ўзига хос хусусияти қўлланиладиган воситаларнинг машғулот шакилларининг, ташқи муҳит ва машғулот шароитининг турли томинлиги буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларни онги, хусусияти, иродаси ва ҳати-ҳаракатиға ҳар жихатдан тасир кўрсатишиға имкон беради. Айниқса, ҳаракат фаолиятидаги ахлоқий тарбияға аҳамияти каттадир. Масалан, найза улоқтрувчида ҳаракат фаолияти қатъий изчиликни талаб қилади. Бу еса спортчида ўзини тутта билиш, онгли интизом, ўз танасини ҳаракатлантира билиш ва ҳиссиётларни тийишни талаб қилади. Баландликда машқ

килганда довюраклик, дадиллик, жасорат ва завқ билан шуғилланишни талаб қилади. Ахлоқи сфатларни ртбиялашда ўйин алохида из қолдириш у ўзини фидо қилиш, қарама-қаршилик шароитида ўз емотсияларини бошқара билиш, актив бўлиш, ўзаро ёрдам кўрсатиш, биродарлик, ягона мақсад сари интилишни талаб қилади. Улар спортчи курашини маълум бир қатъий шароитга, соф интизомни талаб қилади, ҳаққонийлик софдиллик ва мустаҳкам характерни тарбиялайди.

Тезкор куч талаб қиладиган спорт турларини ўта оғир лекин қисқа вақт давом этадиган зўр беришларга чидамлилиқ талаб этиладиган спорт турларида еса узоқ вақт иродави зўр бериш ва чарчашга бардаш беришга тайёрлаш зарур. Спортчининг хаддан ташқари рухий зўр беришлардан сақлаш ва унга чуқур ва бир теккис нафас олишни, мусиқа тинглаш ва ижро этишни ўз ичида қўшиқ айтишни, онгли равишда мускулларини бўшаштириш, мимика мускуллари зўриқишини (кўзларини юмиб кулиш бет қисимларини уқалашни) ўргатиш зарур. Тайёргарлик кўришда мураккаб қисимларга диққатни жалб этишда идеометир машқ қилиш яхши ёрдам беради.

Фақатгина кузатувчан бўлишга интилган, кучли иродага ега бўлган ўз емотсияларини бошқара оладиган спортчи гина юксак спорт натижаларига еришади.

Ёш спортчилар ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялаш қанчалик муҳим бўлса жисмоний сифатлар кучни, чакқонликни, чидамлилиқни, тезкорликни, егилувчанликни ривожлантириш ва тарбиялаш шунчалик муҳим аҳамиятга ега. Куча ва уни ривожлантириш жисмоний сифат бўлмиш куч деганда спортчининг рақиб қаршилигини енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобилияти тушунилади.

Кучни куйдаги турларни ажратиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлоқ ва нисби, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч бу спортчининг махсус ҳаракатларига талукли бўлмаган ҳолда спортчи томинидан номоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан номоён бўлади. Мутлоқ куч спортчининг жуда катта хусусиятга ега ҳаракатларида номоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади. Нисбий куч, яний спортчининг 1 кг вазнига тўғри келадиган куч курашчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларни тезкорлик билан бажарилиши жуда муҳимдир.

Тезкор куч мушакларнинг нисбатан кичик ташишга қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади. Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни номоён қилиш қобилиятини

тафсифлайди.

Куч чидамлилиги –бу спортчининг нисбатан узок вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир. Курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш учун куйдаги услублар қўлланилади: Такрорий кучланишлар: қисқа муддатли максимал кучланишлар: тоборо ўсиб борадиган оғирликлар зарибдор биргаликда таъсир кўрсатиш: вариантлилиқ: изометрик кучланишлар услублари.

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спортчи машқни “сўнги нафасгача” бажаришда максимал оғирликда 70-80% гат енг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини тезлаб бажаришни назарда тутаети. Хар-бир серия “сўнги нафасгача” хаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 минут. Такрорий кучланишлар услубини бу терлий динамик кучланиш услуби хисобланади . У машқларни максимумда 20-30% жғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқишига оғирлик вазни хисобига емас балкий юқори тезликдаги харакат хисобига еришилати.

Қисқа муддатли максимал кучланиш услуби хозирги пайитда мушакларнинг мутлоқ кучини ошириш учун енг самаралий хисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутаети. Мушаклар тренировкесида максимал кучланишлар услуби тринажорларда ва битта ёндошишга битта-иккита харакатлар ёрдамида найза улоқтириш машқлари бажарилади. Тренировкада хаммаси бўлиб 3-4 та машқлар оралиғи 3-5 минут билан бажарилади.

Тобора ўсиб борадиган оғирликлар услуби битта тренировка машғулотида сингари қийинчиликларида хам қаршилиқ кўрсатиш хажмининг аста секин ўсиб боришини назарда тутаети.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидар фойдаланиши йўли орқали мушак гурухларини зарибдор рағбатлантиришга асосланади.

Машқланаётган мушакларнинг камайётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларни фаол холатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини хосил қилаети. Бу кейинги итарувчи харакат шиддати ва тезкорлигини хамда қолақ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди.

Оёқлар портловчан кучни ривожлантиришнинг зарибдор услубининг қўллаш услуби сифатида чуқурликка сакраб кетидан баландликка ёки узунликка сакраш, найза улоқтириш билан бажариладиган машқларни айтиш мумкин. Машқ 70-80- см

баландликдан оёқ тиззаларини буккан холда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар, югуриб келиб улоқтиришлар сериялаб 2-3 серияда, ҳар бир серияда 8-10 тадан сакрашлар бажарилади сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-5 минут. Машқлар ҳафтада кўпи билан 2 марта бажарилади. Биргаликда тасир кўрсатиш услуги шунга боғлиқ, спортчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтнинг ўзида спортчининг куч қобилиятлари ва техник - тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади.

Вариантлик услуги асосан турли вазндаги оғирликлар билан маҳсус машқларни бажаришни кўзда тутди, ҳар ҳил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битта серида аввал кучлироқ рақб билан 10-12 машқ бажарилади. Сўнгра, тенг вазиндаги рақиб билан 15-16 марта машқ, кучсизроқ 1012 машқ бажарилади. Дам олиш оралиғи 3-5минут. Тезкор куч сифатларини (меъёрдаги кичик) ривожлантиришда вариантлик услуги айниқса самаралироқ.

Услугаларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазин тоифасидаги рақиб билан еса тез корлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатида мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуги турлий мушак гуруҳларининг 4-6 секунддавом етадиган статик максимал кучланишни назарда тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта емас, кўп вақит олмайди, бажарилиши анча осон.

Куч қобилиятлари қаршилиқни енгиш тезлигига боғлиқ бўлади ва ҳаракат тезлиги қанча катта бўлса оғирлик ёки қаршилиқ кўрсаткич даражаси шунчалиқ ҳам кам бўлиши мумкин.

Минимал қувватдаги зўр беришнинг (найза улоқтиришда) намаён бўлишида еса иш ўрта зўнада содир бўлиши керак. Лекин бу зўр бериш қуввати “портловчи” кучининг ривожланиши ҳисобира енг қисқа вақт ичида содир бўлиши мумкин.

“Портловчи” кучининг даражасини баҳолашда тезкор куч индексида $1 = \frac{\Phi}{m \cdot z}$ фойдаланиш қулайдир.

“Портловчи” кучининг ёрқин мисоли сакрашдир у ҳаракатланишда тез максимал зўр бериш қобилиятини такомиллаштиришда ифодаланади.

Пастлаб боручи ҳаракатларда мускул узунлиги зўрлаб оширилса мускул кучи максимал изометрик кучга нисбатан анча кўпроқ бўлади (50-100%)га. Масалан

чуқурликка сакрашда, найза улоқтиришда содир бўладиган куч депсинишдаги кучдан каттадир.

Бир хил тайёргарликка ега бўлганда, вазни оғирроқ спортчилар енгил вазинлиларга нисбатан кўпроқ натижага еришадилар. Юқори махоратли спортчиларда тана оғирлиги ва куч оралиғидаги боғлиқлик 0,93 шартли кўрсаткичига тенг. Оддий кўрсаткичларда 0,80 машқ қилмаганларда еса 0,00 тенг бўлади.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб шуни айтиш керакки жисмоний тарбияни хусусан жисмоний жихатларни ривожлантириш моҳиятини юқорилиги ва салмоқчилиги яққол кўзга ташланиб туриши жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг барчасини ўзаро узви боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Харакат вазифасининг мураккаблиги бир вақитда ва кетмакет бажариладиган харакатларнинг уйғунлигига бўлган талаблар, харакатлар кординатсиясини тарбиялайди.

Жисмоний тайёргарликда биринчи даражали вазифа организмнинг барча жисмоний хислатларини хар томонлама ривожлантириш йўли билан унинг функцианал имкониятлари умумий даражасининг юксалтиришдан иборат бўлади. Найза улоқтрувчи спортчи тайёрлаш учун енг аввало ундан ахлоқий-иродавий сифатларни ҳамда психологик ҳолатини тарбиялаш зарур.

Ёш спортчиларда ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялаш қанчалик муҳим бўлса, жисмоний сифатлари, кучи, чаққонлиги, чидамлилиги, тезкорлиги, егилувчанлигини ривожлантириш ва тарбиялаш шунчалик муҳим аҳамиятга ега.

Жисмоний тайёргарлик кўрган ва бўғимлари яхши харакатчан кишиларни ўргатиш яхши натижа беради.

Ёш найза улоқтирувчиларни тренировка машғулотларида умумий жисмоний тайёргаликка кўп вақт ажратиш зарур ва махсус машқлардан кенг фойдаланиш керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

3. И.Каримов. “Ўзбекистон Республикаси мустақиллигининг 19 йиллигига бағишланган тантанали маросимда сўзи”, “Ўзбекистон овози” газетаси, 2010 йил 1-сентябр.
4. И.Каримов “Мамлакатимизда модернизатсия қилиш йўлини изчил давоми тараққиётимизнинг муҳим омилидир”, “Ишонч газетаси” 2010 йил 8-декабр
5. И.Каримов. “Барча режа ва дастурларимиз ватанимиз тараққиётини юксалиш, халқимиз фаровонлигини оширишга хизмат қилади” “Халқ сўзи газетаси” 2011 йил 22-январ.
7. Макаров А. “Бег На средние И большие дистанции” Москва 1986 йил.
8. Озолина НГ Воронкина ВИ Примако Юн “Тегахя отличится учебник для инто” Москва 1989 йил.
9. Ҳутаев Ф, Исмонуллоев Т “Бошланғич синфларда Жисмоний тарбия дарслари” Тошкент 1996 йил
10. Фрек “Милт Бег , Бег, Бег...” Москва 1987 йил
11. Ниёзов И “Енгил атлетика” ўқув қўлланма Фарғона 2005 йил
12. Нормуродов А. “Енгил атлетика” Тошкент 2003 йил
13. Иброҳимов О. “Спорт психологияси” ўқув қўлланма Тошкент 2004 йил
14. Қурбонов Ш, Қурбонов А “Жисмоний машқларнинг физиологик асослари” Тошкент 2003 йил
15. Иброҳимов У., Жумаев З “Тренерлик касби” Тошкент 2006 йил
16. Ганчарова О. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш” Тошкент 2005 йил