

САЛОМОВ Р.С.

**СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ
НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ**
Ўқув қўлланма

ТОШКЕНТ – 2005

Муаллиф:

Саломов Раҳматилла Саломович – педагогика фанлари доктори, профессор.

Тақризчилар:

*Усмонхўжаев Т.С. - педагогика фанлари доктори, профессор,
Ливицкий А.Н. - педагогика фанлари номзоди, профессор.*

Ўқув қўлланма жисмоний тарбия институти ва педагогика университетларининг магистрлари учун мўлжалланган.

Мазкур ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги «Фан ва технологиялар маркази»нинг инновацион ишлари дастури доирасида яратилган.

Ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги қошидаги илмий-услубий кенгаш томонидан нашр этишга тасия этилган (2005 йил 14 октябрдаги 4-сон баённома).

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
бўлими, 2005 й.

СЎЗБОШИ

Ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассисларни тайёрлашга юқори талаб қўяди. Чунки мутахассис кенг доирадаги дунё қарашга, ўз касбини ўзлаштириш учун талаб қиладиган чуқур билимга ва уни ўз ўқувчиларига сингдира оладиган қобилиятга эга бўлиши зарур.

Шу сабабли “Спорт машғулотининг назарий асослари” фани бўйича ўқув-машқ ишларини ташкил этиш соҳасидаги илмий-услубий билимлар тизимини магистрларга сингдиришга қаратилган. Бу фан педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика фанлари билан боғлиқ бўлиб, спорт турларини ўқитиш услубиёти, шунингдек мураббийлик амалиёти билан чамбарчас боғлиқдир.

Мазкур фан орқали спорт турларини ўқитиш услубиёти билан муносиб равишда, ўрганиш спорт турлари мураббийси сифатидаги замонавий мутахассисларни шакллантиришга имкон беради.

Юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдаги асосий йўналиш, спортчиларни тайёргарлик самарадорлигини кўтариш, ўқув жараёнида назарий, методологик дунёқарашни тарбиялашдир.

Магистратурада ўқиётган талабаларнинг кўпчилиги юксак малакали спортчи, мамлакатимиз терма жамоаси номзодлари ва захирасида бўлганлиги, магистрлик диссертациясини ёзишда назарий билимларни чуқурроқ ўрганишни талаб қилади.

Шу билан бирга, ўқув жараёнида берилган материалларнигина эмас, балки машғулот материалларида кўринадиган ҳар хил мажмуалар, мутахассислар, мактаблар томонидан тўпланган қарама-қаршиликларни ҳам ечишга тўғри келади. Шу сабабли бу китобга муаммоли вазиятлар киритилганки улар магистрларни тўлиқ тафаккур қилишига ўргатади.

Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психо-

физиологик ҳислатларни ҳисобга олиб ўқув-машқ ва тарбия жараёнларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу фан спорт назарияси ва услубиётини, педагогик-психологик билимларни чуқур ва ҳар томонлама эгаллаш, спортнинг маълум бир туридаги назарий билимлар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва мустақил тайёргарлик йўли билан ўз маҳоратини ошириб боришга йўлланмалар беришни тақозо этади.

Ушбу *“Спорт машғулотнинг назарий асослари”* дарслиги магистрлар тайёрлаш дастурига асосан тайёрланган.

Дарслиқда келтирилган материалларда спорт назарияси замонавий даражада ёритилган илмий-методик маълумотлар ҳамда юқори таснифли спортчиларни тайёрлаш тажрибаларидан фойдаланилган.

1 БОБ. СПОРТНИНГ ИЖТИМОИЙ АҲАМИЯТИ

1.1. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари, махсус атамалари

Спорт назарияси предмети, жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг бир қисми бўлиб, янгидан ажралиб чиққан фандир.

Спорт назарияси фани спорт машғулотлари билан махсус ташкил қилинган жараёнда спортчининг тайёргарлик мазмуни ва услубияти ҳамда унга таъсир қиладиган умумий қонуниятларни ўрганади.

Спорт назариясининг асосий атамаларига қуйидагилар киради: спорт мусобақалари, спорт ҳаракати, спорт фаолияти, спорт тайёргарлиги, спорт тайёргарлиги тизими, спорт мактаби, спорт машғулотлари тизими, спорт кўрсаткичлари, спорт натижалари. Шу атамалар мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, спорт назарияси ўрганадиган фанни муваффақиятли равишда эгаллаб бўлмайди.

Спорт - қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиغان махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

Спорт мусобақалари - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини баҳолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имкониятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

Спорт мусобақаларини мақсади - кучли спортчилар ва командаларни аниқлаш, спорт маҳоратини такомиллаштириш, жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилиш, спорт ташкилотлари, мураббийлар, спортчилар, ҳакамлар фаолиятига объектив баҳо беришдир.

Спорт ҳаракати - ижтимоий ҳаракатнинг махсус шакли бўлиб, тузиш, ривожланиш, сақлаш, спорт бойликларини қабул қилиш ва алмашиш, шахсни ташкил топиши услуби, жамиятга ишчи кучи ҳамда, Ватанни фаол ҳимоячиларини тайёрлайди. Ўзбекистонда спорт ҳаракати - ғоявий курашнинг керакли соҳаси бўлиб, оммага таъсир кўрсатувчи, инсонда миллий онгни тарбияловчи томонларидан биридир. Спорт ҳаракати тарихан қуйидаги шаклларни: оммавий, ҳаваскорлик спортини яратган. Бундан ташқари бизнес шаклидаги - профессионал спортни юзага чиқаради.

Спорт фаолияти – ҳаракат фаолияти ривожланишини олий шакли бўлиб, инсон фаолияти жараёнининг кўп қирралилиги инсонни жисмоний ва психологик ривожланиши ҳамда такомиллашувини жамиятнинг талабига нисбатан ташкил қилишдир. Спорт фаолияти: шахсий спорт фаолияти ва ташкилий-педагогик фаолиятларга бўлинади.

Инсоннинг спорт фаолияти икки бир-бирига боғлиқ: қайта ташкил топиш ва тушуниб етиш (спортчини билиши, кўникма, малакаларни юқори спорт кўрсаткичлари) томони мавжуд.

Функционал атамалар гуруҳига таянч бўлиб, спорт тайёргарлиги ва спорт машғулотлари атамалари киради.

Спорт тайёргарлиги - спортчилар машғулотини қамраб олувчи, кўп омилли жараён бўлиб, мусобақаларга тайёрланиш ва қатнашиш, машғулот жараёнини ва мусобақани ташкил қилиш, машғулот ва мусобақани илмий-методик ва материал-техник томонидан тайёрлаш; керакли шарт-шароитни, спорт ишлари машғулоти ўқиш ва дам олиш билан қўшиб олиб боришини ҳисобга олади.

Ушбу атамаларни ишлаб чиқаришда спорт тайёргарлиги тизими ва спорт мактаби деб юритилади.

Спорт тайёргарлиги тизими – билим, воситалар, услублар, шакллар ва шу муҳитда ташкил қилиш билан спортчини энг яхши даражада тайёрлашни таъминлаш, шунингдек спортчини тайёрлашни амалий фаолиятидир.

Спорт мактаби – спортчиларни тайёрлашни ягона тизими бўлиб, бир гуруҳ мутахассисларни ижобий изланишга асосланади.

Спорт машғулотлари – бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараёни ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир.

- *спорт машғулотлари* педагогик ходиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

“*Спорт машғулотлари*” атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

“Спортчини тайёрлаш” – кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиши ва уни амалга ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади.

Умуман спорт машғулоти спортчини тайёрлашда биологик ва психологик ўзгаришларининг мураккаб мажмуасини юзага келтириб, натижада “*машқ билан чиниққанлик*”, “*тайёргарлик*”, “*спорт формасида бўлишлик*” даражасини яхшиланишига олиб келади. “*Машқ билан чиниққанлик*” тушунчаси одатда машғулот таъсири остида спортчи организмда содир бўлаётган ҳамда унинг иш қобилиятини ортишида ўз ифодасини топаётган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносида англанади. Булар: умумий ва махсус турга бўлинади.

“Машқ билан чиниққанлик” - машғулот воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

“Тайёргарлик даражаси” атамаси, “машқ билан чиниққанлик” атамасидан кенгроқ бўлиб, тайёргарликни қайси даражада, эканлигини кўрсатади.

“Спорт машғулотлари тизими” – бу портчилар тайёрлашда бериладиган билимларни, тамойилларни, услублари ва спорт кўрсаткичини, шунингдек машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил қилишда амалий фаолиятини бир бутунлигидир.

“Спорт кўрсаткичлари” – бу порт маҳорати ва спортчи қобилиятини қайси даражада эканлигини кўрсатиб, аниқ натижаларда берилади. Аниқ ҳолда, тайёрлаш тизимини самарали амалга ошириши мобайнида спорт кўрсаткичлари, спортчини иқтидорлигини аниқлайди. Юқори спорт кўрсаткичи бўлиб, шу спорт турида, максимал имкониятлардан фойдаланилганини кўрсатади.

“Спорт натижалари” – спортдаги сон ва сифат даражасини кўрсаткичидир.

“Спортчининг таснифи” – спортчини барқарор таснифи бўлиб, маълум вақт ичида ёки спорт мусобақаларида қатнашишини умумлашган яқунидир.

Ўзбекистон Республикасида *“ягона спорт таснифи”* мавжуд бўлиб ҳар тўрт йилда ўзгариб туради. Спортни ижтимоий ходиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилади, шу билан бирга, унинг маънавий камолатига ҳам кучли таъсир кўрсатади. Мазкур хусусияти жисмоний тарбиянинг муштарак белгисидир. Инсоннинг ижтимоий онгини ривож топганлиги жисмоний маданиятни вужудга келишидаги субъектив омили деб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт назарияси, фан сифатида, инсоннинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича жамиятда кўрсатган фаолиятини, янги шахснинг мазкур фаолият давомида, қонуний тарзда шаклланиши ва жисмонан комил инсон бўлиб етишишини ўрганади ва тадбиқ қилади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоийлиги унинг оқибатларидан самарали равишда манфаатдордир деб ҳисоблайди (О.А. Милштейн).

Бу оқибатлар мажмуи, спорт билан шуғулланган ҳар бир жамоа аъзоси, ҳар бир ижтимоий гуруҳ учун қанчалик фойда ёки зиён келтиришини аниқлаб беради.

Буларга қуйидагилар киради:

- аҳолини барча ижтимоий гуруҳ ва табақаларига жисмоний тарбия тизимининг ижтимоий таъсири;

- жисмоний тарбия бошқарувини ташкил қилиш ва унинг фаолият самарадорлиги;

- ҳар бир жамият аъзосининг руҳан ва жисмонан соғлом бўлишига, унинг ижодкор шахс сифатида ҳар томонлама камол топишига, унинг меҳнат фаолияти, ижтимоий сиёсий ҳаракати, умуман, ижтимоий қиёфаси ва фаолиятига, ҳаётда тутган ўрнига спортнинг тарбия, таълим ва соғломлаштиришга қаратилган таъсирининг амалий натижаси;

- машғулотдан бўш вақтларда самарали дам олиш усуллари ва бундай дам олишнинг оммавийлиги;

- оммавий ахборот воситалари орқали жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишнинг самарадорлиги;

- халқаро спорт ҳаракатлари ва олимпия ўйинларининг ривожланишига, турли мамлакат халқлари ўртасида тинчлик – тотувлик ва ҳамкорликнинг ривожланишига, кескинликни юмшатишга қўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқдир.

Спорт ҳамиша жамият олдида, бир қатор муҳим вазифаларни бажариб келган ҳозирги кунда вазифалар бундан ҳам кўпая боради.

Спорт шахснинг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлоқий ва ақлий ўсишга, шахснинг мардлик, ирода, руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик-иноқлик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, байналминаллик руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади.

Спорт кўнгилашушлик ва мухлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаш-

тириш турлари, дам олиш, жўшқин хордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб, ҳисобланади.

Назария деганда, асосан, у ёки бу соҳадаги тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонунларини, объектив равишда кўрсатиши асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

Назария – илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамойиллар ва қонунлар, тушунча ва функциялари, услубияти ва қоидаларини, умумлаштириш ва таҳлил қилишда, маълум соҳадаги билимларни бир бутунлигича тушунчага келтиради. Спорт назариясини ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда аниқланади, ёки назария билан амалиёт бир-бири билан мустаҳкам боғлангандир.

Спорт назариясини объектив ҳолати инсон фаолияти соҳасини ижтимоий ҳодисаси сифатида, мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш тизимини, мусобақаларда юқори спорт натижалари ва ғалабага эришиш, шу билан соғлигини мустаҳкамлаш ва инсонни умумий жисмоний ривожлантириш мақсадида ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш ҳисобланади.

Спорт назариясини мақсади - фан сифатида англаб етиш, тавсиф, тушунтириш ва объектив қонунларни башорат қилиш, спорт фаолияти жараёнларини ва кўринишларини, предмет тузили-шини ўрганадиган ва ижтимоий ҳолатларни ўз ичига олиши, ташкиллаштирилиши, методик, биологик ва спорт билан боғлиқлигини ҳисобга олишдан иборатдир.

“Спорт назарияси” ни кўп функционалли жамият ҳодисаси сифатида, жисмоний маданият институти ва жисмоний тарбия факультетларига мўлжалланган ўқув дастуридаги ҳажми бўйича спортчини тайёрлаш тизимидаги спортни ҳар хил соҳалари бўйича ўқув предметиدير.

Спорт назарияси гепотезо-дедуктив ёки индуктив-дедуктив назария турига кириб, бу маълум тизим ва эмперик (амалий тажриба) ҳолатини логик боғлиқлигига эга.

Спорт назарияси бир-бири билан боғланган, предмет ва ходисалар мажмуида, спорт соҳасига тааллуқли билимлар тизими қуйидаги асосий функцияларга эга: тавсифловчи, тартибга тушурувчи, башорат қилувчи олинган натижаларни умумлаштирувчидир. Бундан ташқари амалий ва метадологик функциялар билан фарқланади.

Спорт назариясида қуйидаги элементар тузилишлар ажратилади:

1. Дастлабки эмперик асослари (тажриба йўли билан) - бу спорт фаолияти тўғрисида тажриба давомида танлаб олинган, назарий тушунтиришга муҳтож маълумотлардир.

2. Дастлабки назарий асослари қуйидаги таркибий қисмларга эга:

- кўп йиллик ёки келажакдаги фаолият натижаларини онглаб етиши ва амалий қайта тузилишида аниқ ҳақиқатни ёритувчи бирлашган шакли тушунилади, бу эса онглаб етган мақсадни ўз ичига олади.

- асосий тамойиллари дастлабки ҳолатда, керакли қонуниятларни билдирадиган назария кутадиган маълумотлардир.

3. Дастлабки логик асослари - спорт назариясида шундай тушунча борки, у ходиса ва предметлар хусусиятларини, фақат илмий ҳолда эмас балки, илмий билимгача бўлган билимни ҳам кўрсатади.

4. Ўзининг назарий қисми - бажарилган машқлардан йиғилган самарадорлигини қолдиқ оқибатини, тушунтириш ва тасдиқлашни ўз ичига олади.

Шундай қилиб спорт назарияси – бу спортни аҳамияти тўғрисида тушунча бериладиган, қонуниятлари ва асосий атамаларига жамиятда амал қилиш, унинг мазмуни ва шакллари бўйича оптимал равишда спорт тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятини бирлаштирадиган бир бутун тизимидир.

Спорт турларининг таснифи.

Бугунги замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар қайсиси ўзининг мусобақа шакли, махсус ҳаракат таркиби, беллашув қоидалари ва мусобақа

фаолиятига баҳо бериш усули билан бошқа спорт турларидан ажралиб туради.

Матвеев Л.П. (1977) спорт турларини ҳаракат фаолиятига қараб 5 гуруҳга бўлган:

Биринчи гуруҳ – спортнинг бу тури жисмоний сифатларни чегарагача талаб қиладиган спорт турлари бўлиб, спортчини ўз шахсий имкониятига қараб муваффақият қозониши мумкин (бокс, гимнастика, кураш, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва бошқалар);

Иккинчи гуруҳ - юрувчи техник воситаларни бошқариш билан боғлиқ бўлган спорт турлари (мотоцикл, автомобил, тайёра, яхта ва бошқалар); бундай турда спорт натижаси ўзи юрувчи техник воситаларига, ҳам уларни бошқариш қобилиятига боғлиқ бўлади;

Учунчи гуруҳ – махсус қуроллар (милтиқ, камон ва бошқалар) дан қатъий чекланган шарт билан нишонга теккизувчи спорт турлари;

Тўртинчи гуруҳ – модел – конструкторлик фаолиятини ўзаро таққослаш турлари (авиамодел, автомодел ва шу кабилардаги фаолиятлар);

Бешинчи гуруҳ – спортнинг абстракт – мантикий йўл билан ғалаба қозониш тури (шахмат, дамка);

Ёзги ва қишки олимпия ўйинлари дастурига киритилган спорт турлари бошқа ҳислатларга кўра гуруҳларга бирлаштирилади.

1-гуруҳ – даврий характердаги ҳаракат фаолияти билан боғлиқ спорт турлари сузиш, эшкак эшиш, енгил атлетика, велоспорт ва бошқалар;

2-гуруҳ – асосан тезкорлик-куч сифатларини намоён этишни талаб этувчи спорт турлари сакраш, улоқтириш, оғир атлетика;

3-гуруҳ - асосан ҳаракатларни мувофиқлаштириш билан боғлиқ спорт турлари - спорт ва бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, батут, фигурали учиш ва бошқалар;

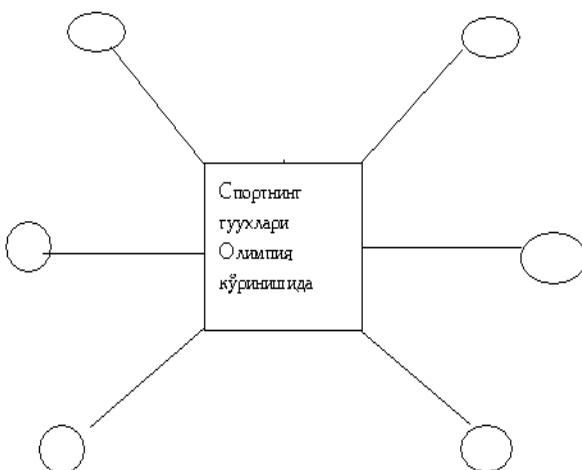
4-гуруҳ – яккакураш бокс, кураш (барча турлари), қиличбозлик ва бошқалар;

5-гуруҳ – спорт ўйинлари футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, сув поласи ва бошқалар.

6-гуруҳ – кўпкураш чанғи икки кураши, енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш ва бошқалар.

Олимпия спорт турлари таснифи

1



Спорт ўйинлари (мусобақа машқлари) бошқача қилиб айтганда ўйналаётган медаллар миқдорига (олтин, кумуш, бронза) қараб таснифланадиган спорт турлари ҳам мавжуд.

Енгил атлетика, сузиш, спорт гимнастikasi, академик эшкак эшиш, бокс ва бошқалар медаллар миқдори кўп бўлган спорт турларига киради. Лекин шу пайтнинг ўзида Олимпия беллашувларида футболчилар битта олтин, битта кумуш ва битта бронза медали учун кураш олиб борадилар.

Спорт турларини мусобақа натижаларини белгилаш усули бўйича ҳам таснифлаш мумкин.

1-гуруҳ – метр ўлчов натижаларига кўра спорт турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, велоспорт, тоғ чанғиси, чанғи, от спортлари ва бошқалар.

2-гуруҳ – ўзининг аниқлиги, гўзаллиги, мазмундорлиги, ҳаракат амплитудасига кўра натижаси балл билан баҳоланган спорт турлари – гимнастика, акробатика, фигурали учиш ва бошқалар.

3-гуруҳ – яккакураш ва спорт ўйинлари турлари. Спорт турларига кўра ва гуруҳ ўз навбатида гуруҳларга бўлинади:

- мусобақа фаолияти вақти чекланган турлари (футбол, хоккей, баскетбол, қўл тўпи ва бошқалар);

- пировард натижа чекланган турлар (волейбол, теннис, стол тенниси ва бошқалар);

- чекланган вақт тугагунча ғалабага эришиш мумкин бўлган турлар (бокс – нокаут, кураш – соф ғалаба).

4-гуруҳ – кўп қиррали характердаги спорт турлари (енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш, биатлон, чанғи, икки кураш ва бошқалар).

Спорт машқларини гуруҳлаш тарзининг кўп қирралилиги ҳал этилаётган масалалар характерига кўра у ёки бу тафсилот туридан фойдаланиш имконини беради.

СПОРТНИНГ ФУНКЦИЯЛАРИ

Спортда дам олишни ташкил қилиш соҳасида ёки организмни махсус қайта тиклаш тизимида, чарчашга қарши кураш омили сифатида, эмоционал талабларни қондиришда ва организмни вақтинча йўқотган функционал имкониятларини қайта тиклашда кўпроқ ишлатилади.

Спортнинг функциялари



Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Спорт назариясининг асосий атамаларига тавсиф беринг.
2. Спорт ижтимоий ҳодиса сифатида
3. Спорт назарияси фани тўғрисида нималарни биласиз.

4. Спорт турлари бўйича ҳаракат фаолиятига қараб қандай гуруҳларга бўлинади.

5. Спортнинг функцияларига тавсиф бериш.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар:

1. И.А. Каримов. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. 1992 й.

2. И.А. Каримов. Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар. – Т.: «Ўзбекистон», 2000.

3. Матвеев Л.П: Основы спортивной тренировки М, Фис, 1977.

4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.

5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.

6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

2 БОБ. СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ ТИЗИМИ

2.1. Олимпиада спорт мусобақалари

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб рақибларнинг ҳаракатини тартибга солишда катта рол ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

1) Спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларни ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори рингга қуйи мусобақаларда қатнашганлар қўйилади ёки пастдан юқорига).

2) Мусобақада бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усуларини тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мустаҳкамланади.

3) Мусобақалашувчиларни ҳатти ҳаракатлари ноантогонистик рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблаштирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намоёйиш қилади. Бу натижалар ё жисмоний ғалабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва ҳ.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятларини эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни

яхшилашни режалаштириши мумкин. Юқоридагилардан спорт натижаларини эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўринади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омиллик ҳодисадир (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётига таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

1) Спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.

2) Спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмунига, таҳлил этилишига ва материал - техник томондан таъминланганлигига.

3) Спорт ҳаракатининг кенглигига ва уни ривожланишининг умумий ижтимоий шароитларига боғлиқ.

Спорт мусобақаларининг хусусиятларини ўрганиш, спорт соҳасидаги мутахассисларни қизиқтириб келган ва ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Биринчидан, мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан, спорт мусобақалари, спорт машғулотида генетик ва бўйсунити бўйича “каттадир”. Маълумки, инсон маънавияти ва маданиятини ривожланишида, ҳар хил яккама якка кураш ва спорт элементлари ўртасида ўйинлар биринчи бўлиб ташкил топган. Кейинчалик эса уларни шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўраш йўллари аниқлана бошланди. Ҳозирги кунда спортда бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан, спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини, захираларини ва спорт жамоасини имкониятларини аниқлашда “Полигон” бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун фақат мусобақа вақтида психологик қарама-қаршиликларни енгиш учун рақобатчилик ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси

аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор официал ва официал бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва бошқа шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар (шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларга оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларини умумий вақтидан 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти - бу тартиблаштирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

1. Мусобақа тизимида рақобатни ошиб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолиятини ташкил қилишга.

2. Мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга кириштишда спортчини фаолияти, шарт-шароити ва ютуқларини баҳолаш йўллари тартиблаштириш, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустаҳкамланади.

3. Мусобақалашувчиларни хулқини ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

Спорт мусобақалари – ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб ҳозирги кунда 100 дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа ўтказиш учун ўзининг методик хусусияти, қатнашиш шарти, ўтказиш қоидаси ва ёлибларни аниқлаш ва бошқа талаб қилади.

Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан, ижтимоий вазифаларни ҳисобга олган (тарғибот, кўргазмалилик ва б.қ.) ҳолда ҳам ташкил қилинади.

1-жадвал

**Атлетик спорт турларида мусобақа ғолибларини аниқлаш
бўйича 3 та синфга бўлинади.**

1-синф натижани инструмент орқали ўлчанадиган спорт турлари	3 гуруҳга бўлинади	1.Натижа. Машқ бажаришга кетган вақт билан аниқланадиган спорт турлари
		2. Натижа. Узунлик ўлчами билан аниқланадиган спорт турлари
		3. Натижа. Оғирлик ўлчови билан аниқланадиган спорт турлари
2-синф. Натижали, объектив кўрсаткичлар билан аниқлаб бўлмайдиган спорт турлари	2 гуруҳга бўлинади	1. Кўриш билан натижани аниқланадиган спорт турлари
		2. Шартли равишда қабул қилинган қоида бўйича
		Бу гуруҳ яна 3 кичик гуруҳларга бўлинади
1. Кичик гуруҳга - 2 рақиб, мусобақа вақтида контактда бўлади (яккама якка кураш)	2 рақиб бир-бири билан контактда бўлмайди (спорт ўйинлари теннис)	3. Кичик гуруҳга парт-нёрлар ва команда ўйинида бир-бирига бевосита боғлиқ ҳолда ўйнаш
3-синф кўп кураш спорт турлари	2 гуруҳга бўлинади	1.Бир спорт туридан тузилган кўп кураш (енгил атлетика, гимнастика)
		2. Ҳар хил спорт туридан тузилган кўп кураш

Спорт мусобақаси – ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малакаси ва машқларни бажариш санъати ёки ўйлаш ва тафаккур қилишни ривожлантиришни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

2-жадвал

Мусобақаларни туркумларга бўлиниши

1. Аҳамияти бўйича	Тайёргарлик, асосий, мақсадли.
2. Мазмуни бўйича	Е/атл, сузиш ва х.к. спартакиадалар, Олимпиада ўйинлари (мажмуали)
3. Қўлами бўйича	Жамоа, туман, шаҳар, вилоят ва республика
4. Идоралар ёки территория принципи бўйича	“Динамо” КСЖ бўйича, Республика, СНГ, Европа, миллий, халқаро, дунё биринчиликлари
5. Ҳал қиладиган вазифаси бўйича	-назорат -классификация -танлаш -биринчилк учун -кўргазмалилик
6. Ташкил қилиш характери бўйича	Очиқ, ёпиқ, анъанавий, матчли, сиртдан тенглаштирилмаган
7. Синов олиш шакли бўйича	Шахсий, жамоа, шахсий – жамоа
8. Ўтказиш тизими бўйича	Айланма тизимида, чиқиб кетиш билан, аралаш
9. Ёш категориялари бўйича	Болалар ўсмирлар, ёш спортчилар, катталар, қарилар.
10. Қатнашувчиларнинг жинси бўйича	Эркаклар учун, хотин-қизлар учун.
11. Қатнашувчиларнинг касбини йўналиши бўйича	Мактаб, талабалар, ҳарбий ва х.к.
12. Соғлигини оғиш характери бўйича	Кўрлар учун, карлар, яқиндан кўрувчи, полиомилет билан касалланганлар учун.

**Спорт мусобақаларининг асосий турлари ва спортчини тайёрлаш
вазифаларини ҳал этишга йўналтирилганлиги**

Одатда энг муҳим саналган йирик расмий мусобақалар спортчини тайёрлашдаги давомий жараённинг якуни ҳисобланади. Уларда имкони борича юқори спорт натижаларига эришиш зарурати кўпинча бундай мусобақаларнинг юксак мақомини, шунингдек уларга тайёргарлик тизимининг таркиби ва моҳиятини белгилайди. Бошқа мусобақалар саралаш, жамлаш, тайёрлаш ёки назорат характериға эға бўлиб, турли техник-тактик вазифаларни бажариши мумкин.

Мусобақа ўтказишнинг у ёки бу усули мусобақа олдига қўйилган вазифа, мусобақа якунланиши лозим бўлган муддат; спортчилар (жамоалар) сони, уларнинг спорт тайёргарлиги, ўқув ишлаб чиқаришда бандлиги ва ҳудудий жойлашганлиги, қатнашчилар беллашувини ўтказиш учун зарур бўлган жойлар (майдон) миқдори ҳамда албатта маблағ билан таъминланишиға қараб белгиланади.

Спорт мусобақалари педагогик, спорт, методик ва ижтимоий сиёсий вазифаларни ечишға яқиндан ёрдам беради.

2.2. Спортчининг мусобақа фаолияти

Мусобақа фаолиятининг тузилиши

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юкламани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди. Негаки спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди.

Масалан, юқори маҳоратли велосипедчи, спринтер йил давомида 200-250 мартадан мусобақага чиқади (Д.А. Полишчук, 1982).

Малакали сузувчиларнинг мусобақа тайёргарлиги кун тартиби ҳам тиғиз бўлади. Йилига мусобақалар сони 25-30, давомийлиги 1 кундан 3-5 кунгача, 120-140 мартагача стартлар бўлади (В.Н. Платонов, 1986).

Ўз моҳиятига кўра асосий ҳисобланган, машқларнинг якуний нуктаси бўлган бош мусобақалар сони кўп бўлмаслиги керак (йилига 3-4 марта, спорт ўйинлари бундан мустасно). Бош мусобақалар оддийдан мураккабга ва қийинчилигига қараб жойлаштирилиши лозим. Уларни жорий йилга шундай жойлаштирилиш керакки, бунда спортчи ҳал қилувчи энг муҳим мусобақага доимий тайёrlаниш имкониятига эга бўлсин, мусобақалар орасида жисмоний ҳамда руҳий дам олсин ва бир мусобақада аниқланган камчиликлар машқ жараёнида кейинги мусобақаларгача тузатилсин.

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало спорт тури хусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (хафтасига 1-2 мусобақа кунлари) чидамлиликда алоҳида талаблар қўядиган ва узоқроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчини мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар ҳафсала билан танланиши ва аста-секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим;

- мусобақада куч жиҳатдан тенг бўлган спортчилар қатнашиш;

- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур;

- вақтни у ердан бу ерга кучиш ва ҳ.к. ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиши мумкин;

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит яратиши керакки, бунда спортчига катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намойиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул, комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, руҳий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади. Спорт беллашуви вақти чекланган рақиблик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилиятларини объектив равишда солиштирилади.

Мусобақа фаолияти

Спорт мусобақаларида қатнашиш	Унинг кўриниши шакли хисобланади	Беллашув ўтказишнинг чекланган вақти	Рақибларнинг имкониятларини объектив солиштириш йўли билан	Спорт натижаларига эришиш	Унинг мақсади ҳисобланади
-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------	---------------------------

Мусобақа фаолиятининг хусусиятлари

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юқори даражадаги мусобақаларда натижаларига тўғридан-тўғри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобақаларда қатнашиш учун вилоятда ўтказилган мусобақаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табиийки, республика мусобақаларида вилоятлардагига қараганда ғалаба учун рақобат кучли бўлади).

Спортчилар ҳаракатини бир хил шаклга келтириш орқали беллашувлар, уларни бажариш шароитлари ҳақидаги низом, спорт турлари бўйича мусобақа қоидалари билан белгиланади:

- ноантогонистик (дўстона) рақобат (мусобақалар қоидалари) доирасида беллашув ўтказиш тартиби (тарбия).

Мусобақадаги вазиятни тартибли равишда ўзгариши



Беллашув жараёни (спорт мусобақаси) мусобақадаги вазиятини тартибли равишда ўзгартириб туришни англатади.

Ҳозирги вазият ҳолати кейингисининг муваффақиятини таъминлайди, шу пайтнинг ўзида ҳозирги вазият ҳолати аввалгисига боғлиқ бўлади.

Спортчининг мусобақа фаолиятини белгилловчи жиҳат қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш
- рақиб ва шерикларнинг юриш-туриши
- ўз аҳволининг динамикаси
- олинган ахборот таҳлили ва уни мусобақаларнинг тажрибаси ва мақсади билан солиштириш
- фикран асосий қарорни қабул қилиш
- фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш.

Масалан, курашчининг мусобақа фаолиятида қуйидагича таъкидланади:

- курашишининг пухталиги (қўлланилган усулларнинг умумий сони бўйича);
- ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги;
- ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги;
- чарчаган шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ва х.к.

Гимнастикачиларнинг мусобақа фаолиятида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин:

- мажбурий ҳаракатларни бажарилишини махсус талабларга мослиги;
- эркин дастурдаги машқлар композициясини уларнинг мураккаблик даражасига мослиги;
- мусобақа дастурига киритилган машқлар таркибий қисмлари ва бўлимларини бажарилишининг маҳоратлиги;
- машқлар орасидаги алоқанинг мураккаблиги ва хослиги;
- амплитуда, маънолилик, аниқлик ва х.к.

100-200 метрлик қисқа масофага югурувчи спортчининг мусобақа фаолиятида камида тўртта қўйидаги хислатларни кўрсатиш мумкин:

- старт ишорасини тез илғай олиш;
- старт чизигидан (паст стартдан тахминан 30 метргача) лаҳзада тезлай олиш;
- катта тезлик билан югуриш;
- финишнинг самарадорлиги.

Сузувчининг жаҳон рекорди даражасидаги мусобақа фаолиятининг (100 метрга эркин усулда сузиш) тахминий тахлили.

Бу ерда таркибий қисмини ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Стартнинг самарадорлиги (дастлабки 7.5 метрни сузиб ўтиш вақти);
2. Стартдан масофавий сузишга ўтиш чоғидаги тезлик (м/с);
3. Масофавий сузиш участкасидаги тезлик (м/с);
4. Масофавий сузишда бурилишга ўтишдаги тезлик;
- 5-6. Бурилишнинг самарадорлиги (15 метрни сузиб ўтиш вақти бўйича яъни 7.5 м бурилиш шитигача ва 7.5 дақиқадан кейин);
7. Бурилишдан масофавий сузишга ўтишдаги тезлик (м/с);
8. Масофавий сузиш участкасидаги тезлик (м/с);
9. Масофавий сузишдан финишга ўтишдаги тезлик (м/с);
10. Финишнинг самарадорлиги (охирги 7.5 м масофани сузиб ўтиш вақти бўйича).

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Нима учун кейинги пайтларда (30-40 йил ичида) айниқса қаттиқ чарчатиб қўймайдиган беллашувлар билан боғлиқ спорт турларида мусобақага тайёргарлик ҳажми айниқса кенгайиб кетди?

2. Спорт йили давомида ўзингиз қатнашган мусобақалар мисолида улардаги қийинчиликни аста-секин ўсиб боришини кузатинг:

3. Ўзингизнинг мусобақа фаолиятингиз тузилишидаги таркибий қисмларни тасвирлаб беринг (нималардан иборат).

4. Мусобақа фаолияти жараёнида ўз ҳаракат тактикангизни ўзгартирганмисиз? Агар ўзгартирган бўлсангиз нима учун ҳар бир ҳолатдаги сабабини аниқлашга ҳаракат қилинг.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон келажаги буюк давлат. 1992.
2. И.А.Каримов. Ҳозирги босқичда демократик ислохатларни чуқурлаштиришнинг муҳим вазифалари. 1996.
3. Матвеев Л.П.: Основы спортивной тренировки М, Фис, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т., 1994.

3 БОБ. СПОРТЧИНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ

3.1. Спортчини тайёрлаш тизимига тавсиф

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейинги йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилшнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узок йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

- Энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган маъсулиятли шароитда ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

- Юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юқорироққа кўтарилиш энг оғир ва энг мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш заҳираларини қидириш ва шу билан бирга умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур.

- Машқ юкламаларни ҳажми ва шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди. Шунга кўра биринчидан, турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларни ташкил қилишнинг янги усуллари қидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутади.

- машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмдаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларни илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

6-жадвал

	Шарт-шароит	
Илм олиш	Спортчи	Машғулот
Ривожланиш		Мусобақалар
Тарбия	Тренер	Кўчни тиклаш
Илмий методик таъминот гуруҳи	Таъминот гуруҳи	Моддий техник ва хўжалик таъминоти гуруҳи

Спортчини тайёрлаб етказиш усуллари илмий-методик асослар мажмуи, шунингдек, спортчиларни муайян мутахас-

сислар бўйича тайёрлашни изчилликни билан амалга оширувчи ташкилотлар (муассасалар) ҳамжиҳатлиги самарасидир.

1. Юқоридаги жадвалдан кўриниб турибдики, юксак малакали спортчини тайёрлашга шарт-шароит спортчи-мураббий мажмуи ягона асосий негиз ҳисобланади. Бу мажмуа ичида энг катта юклама спортчининг зиммасига тушади, чунки айнан шу спортчи бир қатор ҳаракатлар (илм олиш, ривожланиш, тарбия, машғулоти, мусобақа, орағнизмани қайта тиклаш) таъсирига тўқнаш келиши керак. Ваҳоланки, спортчи ўзига мустақил шахс сифатида мураббийсиз, моддий-техник ва ҳўжалик таъминоти, илмий методик таъминот, гуруҳларисиз мусобақага тайёрлана олмайди. Бугунги спортчининг ҳар тарафлама (ҳам жисмоний, ҳам ақдан, ҳам аҳлоқан) ривожланиши, шунингдек, жисмоний, техник тактик, ақлий, функционал жиҳатдан тайёрланган бўлишини талаб қилади.

7-жадвал

Ташкилотчи		
Мусобақа ва ўқув йиғинларни уюштириш	Ғоявий-тарбиявий ишлар	Мувофиқлаштириш хизмати
Ташкилотлар билан мулоқот		Кадрлар тайёрлаш ва қайта тайёрлаш
Режалаштириш ҳақидаги маълумотларни тўплаш ва таҳлил қилиш		Бўш вақт ва хордиқ чиқариш

2. Спортчини тайёрлаб етказиш услубларини кўздан кечириш учун биз бу фаолиятни ташкилий жиҳатига мурожаат қилайлик.

Кўриниб турибдики, ғоявий-тарбиявий иш ва аҳдоқий-иродавий ҳислатларининг тарбиялаш биринчи ўринга қўйилган, зеро ушбу фаолиятлар яхши йўлга қўйилган тақдирдагина, ўзини, тренерни, команда аъзоларини, рақибини ва бошқаларни амалий ҳурмат қилиши мумкин. Мураббий билан спортчи

юқорида кўрсатилганидек эзгу вазифаларни ривожлантириш билан бир пайтда, спорт қонунини бузувчиларга қарши, ичкиликбозлик, безорилик, фахш ва ўзга ахлоқсизларга қарши ҳамма жойларда ҳам мунтазам равишда кураш олиб боришлари керак. Спортчилар орасида босар-тусарини билмай қолган, оғзи катта, мутакаббирлар, чемпионлик шахсига сиғинишни талаб қилувчилар ҳали кўп учраб туради. Спортчилар тарбиясининг тўғри йўлга қўйилмаганлиги, модалар кетидан қувиш, спортчиларимиз шаънига (айниқса, чет элларда) доғ тушириш каби салбий қилмишлар мавжуд.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий иш деб ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг масъулиятли жараёндир. Мусобақаларни шундай режалаштириш керакки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иқлим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳам ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа шароитига мосланишига имкон туғдиради.

Ўқув йиғинларини ташкил қилиш ва ўтказиш услуби ҳам мусобақалар даражаси (ранги)га боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларнинг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий-методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув-машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат-тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим.

**Йиллик циклда юқори таснифли спортчиларни расмий мусобақа ва
стартларга чиқиш ва машғулот кунларида эришилган ҳажми**

Спорт турлари	Мусобақа кунларини сони	Стартлар сони	Спорт турлари	Мусобақа кунларини сони	Стартлар сони
Гимнастика	25-30	210-250	футбол	70-85	70-85
Сувга сакраш	25-35	275-360	Стол тенниси	75-80	380-420
Қилич-бозлик	30-40	415-480	Сув полоси	60-65	60-65

Ўқув-йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажагини ҳам кўз олдимишга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил мувоффиқлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар 2005 йилнинг моделини тузадилар.

Терма командаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма командалар учун олий тоифадаги тренерларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва

методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти-вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма командаларда ғоявий-сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий-сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборотлар, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган кечалар ва шу сингари тадбирлар киради. Инқилоб иштирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қаҳрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни ниҳоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база ҳудудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни, спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

9-жадвал

Моддий-техник таъминоти	
База қурилиши	Спорт формаси билан таъминлаш
Машғулот учун жой тайёрлаш	Анжом-ускуналарни такомиллаштириш, тренажерлар яратиш
Аппаратлар билан таъминлаш	Ўқув йиғинлари ва мусобақалар ўтадиган жойларда хўжалик ишлари.

Спортчини тайёрлаш тизимида моддий-техника таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш

ахборот берувчи, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қўйилмаган, спорт ашё-анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностандарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланган-лари)нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармоқда, спорт натижаларининг бўлғуси қиёфаси ҳам ўзгармоқда.

10-жадвал

Тиббий таъминот	
Жисмоний машқ юкламасига чидамлилиқ ҳолатини оператив ва чуқур назорат қилиш	
Касалликни олдини олиш (профилактик) тадбирлар	Даволаш тадбирлари
Тикланиш	

Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан босқичма босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларининг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини, шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси-спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобилияти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмнинг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч-қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо-профилактик ва психо-терапевтик усуллари аутаген (мустақил машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи (психорегуляция) машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш). Спортчининг иззат-нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг руҳиятини авайлаш учун қулай психологик микроклим яратиш, раҳбарлар, тренерлар, ҳодмлар спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, руҳий кескинликни бартараф қилувчи усуллар ва машғулотлардан, дам олишнинг турли хил кўнгилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

в) ҳар турли жисмоний омиллардан ва организмни қайта тиклаш аппаратларидан кенг қўламда ва комплекс усулда фойдаланиш.

г) таркибида юксак биологик қийматга эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омухтасидан,

шунингдек, инсон организмда модда алмашилиши оралиғида истеъмол қилинувчи озукалар (қахрабо ва лимон кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

11-жадвал

Илмий методик таъминот	
Спорт тури хоссаларини тадқиқ қилиш	Бўлғуси спортчиларнинг моделини тузиш
Спорт тараққиёти йўналишларини олдиндан кўра билиш	Рақиблар ҳақида маълумот тўплаш
Спорт формаларини машқ ҳаракатларига мослигини бошқаришга қаратилган маслаҳатлар	

Спортнинг барча турларини идрок қилиш ғоят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чуқур ўрганиши шарт.

Шунингдек, спорт келажагини олдиндан кўра билмай, машқлар куч тиклаш жараёнини тўғри ва илмий тарзда режалаштирилмай туриб спортни ривожлантириб бўлмайди.

Спортчини курашга тайёрлаш тизимини илмий-услубий жиҳатдан таъминлаш учун, биринчи навбатда бўлғуси спортчининг моделини тузиш зарур. Спортнинг кўп турлари бўйича (югуриш, сузиш, диск ва найза улоқтириш, баландга ва узунликка сакраш, велосипед пойгаси, бўлиб қатнашган ва бошқалар), моделлар ишлаб чиқилган. Айни пайтда, у турларнинг таркибий қисми ва ўлчамлари ҳам тайёрланган бўлиб тренерлар спортчиларни ҳаракат техникасидаги ҳолатларни тўғрилаш чоғида, ҳамда спортчини бошқа турли хил воситалар билан мусобақага тайёрлаётган чоғларида мазкур ўлчамларга суянишлари мумкин.

Терма командаларни илмий жиҳатдан таъминлаш, МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида, ҳар қайси номдор спортчининг

жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жиҳатлари имкони борица тўлароқ маълумот оли зарур. Бу соҳада рақиб команда ёки рақибни услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шуғулланувчи илмий-услуби гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига киришиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта ўз мулоҳазасини айтиши керак.

12-жадвал

Мураббий	
Машғулотлар ўтказиш	
Саралаш	Машғулот стратегияси
Натижани режалаштириш	Юкламаларни режалаштириш
Машғулот жараёнини бошқариш	Назорат

Мураббий, спортчининг ҳаракат аъзолари фаолиятини шакллантиришга жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилган машқ жараёнини амалга оширади, машғулот усули ёрдамида спортчини тартибли равишда мусобақаларга тайёрлаш масаласини ва спортчи фаолиятининг ривожланишини бошқаришда педагогик жараёнини ифодаловчи мословчи масалаларни ҳал қилади.

Мураббий машғулот жараёнини амалга оширар экан, спорт даргоҳида фақат истиқболли болаларни виждонан танлаб олиш (бу педагогик, ижтимоий, психологик, методик–биологик усуллардан таркиб топган характерлар мажмуининг ташкилий–методик тадбирлари тизими бўлиб, спорт мутахассислигига танланаётган болаларнинг истеъдоди ва қобилияти мазкур усуллар ёрдамида аниқланади), уларнинг қайси спорт турига лаёқатли эканлигини аниқлаш (ҳозирги пайтда спортнинг 16 тури бўйича болаларни саралашнинг ҳам миқдорий, ҳам

сифатий тузилмаси аниқланган) фарз ва қарздир. Лекин ҳар қандай вазиятда ҳам тренер болаларни спортга танларкан, улардаги ижобий омиллар йиғиндисига эътибор бериши ва албатта боланинг астойдил иштиёқли, меҳнатга лаёқати ва ўзига хос хислатларини ҳисобга олиши шарт.

Ҳар бир тренер спортчини тайёрлаб етказишда унинг шахсий истеъдоди ва алоҳида хусусиятларига суянган ҳолда, ўз усули бўйича иш кўради. Шунинг ҳам айтиш керакки, тренер ҳар қанча тажрибали бўлсин ҳамма вақт ҳам ҳар қандай спортчидан машҳур спортчи етиштира олмайди. Масалан: 100 метрга югуришда бир хил натижага (10.1-10.2 сония) эришган спортчилар: А.Харри, Мерчи ва Роберт Хейеслар агар битта тренер билан машқ қилганида борми, улардан учта спринтер етиб чиқиши амри маҳол эди. Жуда нари борса, улардан фақат биттаси юқори натижа кўрсатиши мумкин эди.

Ҳозирги тренерлар машқ ва мусобақа юкламасини режалаштиришни ўрганиб олганлар, лекин спортчи кучини тўплашни режалаштиришни мутлақо билмайдилар бу жараёни ўз ҳолига ташлаб қўйилган, яъни спортчи куч йиғиш усуллариини ўзи қидиради (массаж, сауна, пассив дам, назоратсиз овқатланиш - хуллас, куч тикланишининг бутун режими).

Бироқ, энг юқори малакали катта тренер ҳам спортчи билан муносабат қилган ва ўз асосий мутахассислик бурчини бажараётган чоғида, бир қатор объектив қийинчиликларига дуч келади.

Мураббий мустақил равишда спортчидан машқ пайтида юз бериши мумкин бўлган ҳар қандай тасодифларни хотиржамлик билан қарши олишни талаб қиларкан, унинг ортиқ даражада ҳаяжонланишига, аччиқланишига, ўзбошимчалик қилишга мутлоқо йўл қўймаслиги керак.

Машғулот жараёнини омилкорлик билан самарали бошқаришининг асосий шарти машғулот жараёнининг таркибий қисм-ларини доимий равишда таҳлил қилишдир. Бундай таҳлилининг асосий томони қуйидагилардан иборат:

1. Спортчилар томонидан бажарилган ҳамма ишни ҳисобга олиш;

2. Спортчининг аҳволини (унинг мазкур ишга муносабатини) назорат қилиш, бундай назорат натижасида спортчининг ҳолати ҳақида жисмоний, техникавий малакасининг сифатий ривожланиш суръати ҳақида ва машқ юкламаларини қай даражада бажара олиши ҳақида ҳолис маълумотлар олиш мумкин.

Тавсия қилинган юкламалар спортчи организми имкониятларига мос тушганини билдирувчи аломатлар: унинг яхши кайфиятда бўлиши, ҳамма нарсадан ҳафасаласи пир бўлиши, машқдан кўнгли совиши мумкин. Юкламаларни организмнинг функционал ҳолатига қанчалик мос тушганини пухта аниқлаш учун қуйидаги усуллардан фойдаланиш лозим бўлади: машғулотларни қиёсий таҳлил қилиш, ақл-фаросатни назорат қилиш, спортчининг ўз-ўзини назорат қилиши, шифокор назорати.

3.2. Спорт машқларига мослашиш

Биринчи бор **адаптация** (лотинча - мослашиш) тушунчаси Сельенинг (бу тушунчани аниқлаб берган Канадалик олим) умумий мослашиш ҳолати ҳақидаги таълимотида очиқ берилган.

Адаптация синдроми (аломати)ни *Селье* тананинг қўзғалувчи таъсирига нисбатан ноодатий жавоби деб тушунтиради. Бу ҳолат қуйидагича кечади:

Хавотир-резестентлик-ориқла (резестентлик-танани муҳитнинг турли зиён келтирувчи омиллари таъсирига бардошлиги).

Хавотир даврига тананинг меъёр ва ғайритабиийлик даражасида ўта сафарбарлигига хос хусусиятидир. Агар бу таъсир кучи тўхтамаса, бир қанча вақтдан кейин тана имконияти тугаб, унинг сезиш қуввати сўнади.

Оғир жисмоний юк туфайли (стресс ҳолати) Аденозинтри-

фосфор кислотаси (АТФ) захирасининг камайиши кузатилади, натижада маҳсулотларининг парчаланиш нисбати қолган қисмига қараганда ортиб кетади, бу эса мослашишнинг асосини ташкил этади. Мослашиш жараёнида бир-бирига боғлиқ махсус ўзгаришлар кузатилади. Масалан, жисмоний куч таъсири остида юрак оғирлиги 20-40% га ортиши мумкин, бу билан боғлиқ равишда юрак мушагининг ингичка томир тармоқлари ҳам каттаради.

Мослашувнинг ҳар бир даражасини ўз чегараси бор. Агар қўзғатувчининг кучи борган сайин ортиб кетаверса, унда янги муҳим ҳолат ўрнига мослашишнинг бузулиши вужудга келади, негаки мослашишнинг вазифавий захираси тамом бўлади.

Мослашиш акс мослашиш билан алмашинади. Шундан келиб чиқадики, спорт билан шуғулланган ортиқча оғирлик тана ва унинг айрим қисмларини зўриқишга олиб келади. Бу доимий натижа бўлмай дам олиш ва иш режимига қатъий риоя қилинмаса, оғирлик ва тикланишни тўғри бир-бирига муносиб равишда олиб борилмаган чоғда юзага келади.

Машқнинг узоқ муддатли дастурини ишлаб чиқишда спортчининг мослашиш захираларини тикланиш ва сақланиш шахсий хусусиятлари билан қатъий равишда муқобиллаштиришдаги ташқи омиллар ҳисобга олиниши лозим.

Тез (беқарор) ва узоқ муддатли (нисбий барқарор) мослашиш каби икки турдагиси мавжуд.

Маълум юкламага жавобан спортчи танасидаги силжишлар спорт амалиётидаги тез мослашишга мисол бўлиши мумкин. Зеро, машқ қилмаган спортчида бу силжишлар машқ қилганга нисбатан паст бўлади, негаки унинг танаси машқ қилган спортчиникига нисбатан камроқ юклама остида ишлашга мослашган. Шунинг учун юқори даражада машқ қилган (спорт имкониятлари юқори бўлган) спортчилар юқори натижалар кўрсата олади.

Юқорида келтирилган мисолда турли даражадаги, яъни ХТСУ ва 3-разрядли спортчиларнинг осойишталик ва 400 м масофага югурганидан кейин танасидаги асосий аъзоларнинг қиёсий кўрсаткичи берилган.

Нима сабабдан кўрсатилган масофани ХТСУ камроқ тайёргарлик кўрган спортчига нисбатан тезроқ босиб ўтди, деган савол туғилади. Буни биринчи навбатда унинг танасининг юқори функционал имкониятлари билан тушунтириш мумкин.

Югургандан кейин ХТСУ юрак уриши минутига 210 га, 3 разряд спортчисиники эса 180, нафас олиш нисбати минутига 120 л ва 75 га тенг бўлади, юксак малакали спортчининг қон айланиш ҳажми 30 л бўлган бўлса, ихтисослиги пастроқ спортчиники бори йўғи 20% бўлади, ҳам кислород истеъмол қилиш фарқи минутига 20 мл/кг қабилида белгиланади.

Бежиз эмаски, тананинг юқори жисмоний иш қобилятини таъминловчи асосий аъзоларининг бундай имконияти масофани юқори тезликда югуриб ўтишга йўл очади

Тўқиманинг содда чизмаси

Ҳозирда тўқима тушунчаси бу таркибий оқсиллардан иборат бўлган ярим қаттиқ суяк, қўпчилик “найчали”, махсус турли хилдаги оддий ва мураккаб молекуласи суюқликлар айланиб юрадиган мураккаб таркибдан иборат. Ундан моддақувватли, ҳамда ахборот алоқалари амалга оширилади.

Тўқималар фаолияти кўпинча кимёвий реакциялар билан боғлиқ, уларнинг ҳар бири ўзининг оқсил-ферменти таъсири остида кечади. Оқсиллар РНК намуналари қолиплар бўйича рибосомаларда синтезланади (ҳосил бўлади) улар ДНКдаги бир гендан нусха олиш йўли билан ҳосил қилинади.

Генларда тўқималар фаолияти жараёнини бошқарувчи махсус йўриқномалар ва турли оқсилларнинг намуналари мавжуд.

Мушак толаларининг (тўқималарининг) бир қисқариш кучи уч омил билан белгиланади:

- кучли ташиқи қўзғатувчи

- аввал “сарфланган” фермент оғирлиги

- “таъминловчи” таркиблар бераётган кучнинг мавжудлиги.

Биохимиклар оқсилларни оддий молекулаларга бир хилдаги тезлик билан парчаланишини аниқладилар. Унинг катталиги “ярим парчаланиш даври” сифатида белгиланади.

Юқорида айтганимиздек янги оқсил “ишчи элементлардан” “талаба бўлганда” рибосомаларда ҳосил бўлади. Оқсил ферментининг ҳар бир молекуласи қанчалик таранг ишласа, янгисини пайдо бўлишга эҳтиёж шунчалик кучли бўлади. Бу ҳолатда янги оқсилни пайдо бўлиши уни парчаланишидан ўзиб кетади, бу оқсил фермент оғирлигини ортишига, шунингдек тўқима вазифасининг кучайишига олиб келади. Оқсил ҳосил

бўлишига эҳтиёж камайганда эса, оксил парчаланиши унинг ҳосил бўлишидан ўзиб кетиш ҳолати юз беради.

Биринчи ҳолатда биз маҳоратнинг ортиши, анча юқори оғирликка мослашиш жараёнини кузатган бўлсак, иккинчи ҳолатда маҳоратни мослашишни сусайишини кузатамиз.

3.3. Мослашиш босқичлари

Тезлик билан рўй берадиган мослашиш реакциясида қуйидаги уч босқич кузатилади:

1-босқич берилган ишни бажарилишини таъминловчи функционал тизимлар фаолиятини жадаллаштириш билан боғлиқ юрак уриши, нафас олиш, кислород ютиш, лактат тўпланиш ва х.к. кучайиши.

2-босқич қордаги функционал тизимларнинг фаолиятини мўътадиллашувини ифодалайди. Тананинг нисбатан муқобил ҳолатини кўрсатади.

3-босқич тана фаолиятига (жавобига) эҳтиёж ва уни таъминлаш орасидаги мувофиқликни бузилиши билан боғлиқ. Бу ишчи тизимлар ва аъзоларнинг ҳаракати ҳамда фаолиятларнинг асабий бошқариш механизмларини чарчаши, шунингдек куч захираларини ниҳояланишини ифодалайди.

Тез мослашишнинг учинчи босқичига иш билан боғлиқ талабларни танага қайта-қайта юкланавериши узок муддатли мослашувнинг шаклланишига, шунингдек спорт фаолиятини таъминловчи тана аъзолари тизими ва фаолиятини муносибликдан четлашувига олиб келади.

Узоқ муддатли мослашишнинг шаклланиши тез мослашиш каби уч босқичда кечади. Машқ пайтида ортиқча зўриқиш оқибатида машқ жараёнининг тузилиши тизимига путур етган бўлса тўртинчи босқич вужудга келиши мумкин.

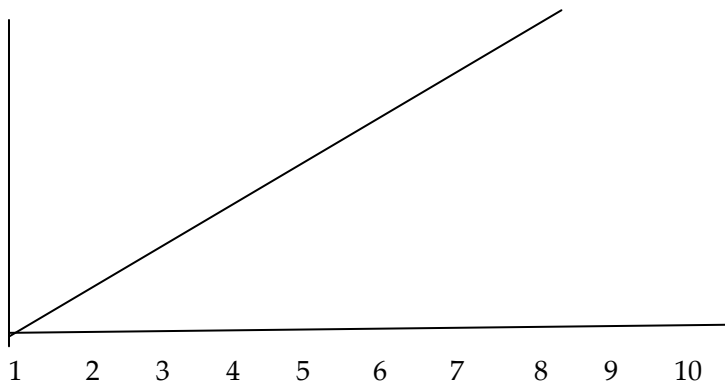
1-босқич тез мослашишни кўп марта қайтариладиган самараларини умумлаштириш асосида узок муддатли мослашиши механизми кучайтирилади;

2-босқич режа асосида такрорланадиган доимий ўсиб боровчи (маълум доирада) юк асносида ҳаракатдаги аъзолар ва тўқималарда таркибий ҳамда вазифавий ўзгаришлар жадал кечади;

3-босқич аъзолар фаолиятининг янги даражасини таъминлаш учун зарур бўлган захира мавжудлигида ифода-ланган узоқ муддатли мослашишнинг муҳим босқичидир;

Мақсадга йўналтирилган машқ бошида мослашиш жараёни тез кечади. Кейинчалик турли аъзолар ва қисмларнинг ривожланиш даражасини ортиб бориши асосида узоқ муддатли мослашишнинг шаклланиш тезлиги сусаяди.

Кўп йиллик тайёргарликда мослашиши ўзгаришлари ва юклатишни ўзгариш динамикасининг чизмаси.



Функционал захираларнинг зонаси нисбатан кейинги мослашишини кучайтирувчи доиралар нисбати

Бу қонуният тайёргарликнинг айрим босқичларида ҳам шунингдек мезо ва макро цикларида ҳам, узоқ йиллик тайёргарлик давомида ҳам рўй беради.

3.4. Юрак қон-томир тизимини мослашуви

Юрак оғирлигини (юрак гипертрофияси) катталашуви билан боғлиқ юракнинг қисқариш қобилияти кучаяди.

Тананинг янги имкониятларига нафас олиш ва қон айланиш тизими ҳам мослашади.

Мушакларнинг қизғин ишлаш пайтида нафас олиш 15-20 мартага ортади, нафас олиш кучининг ўсиш ҳисобига нафас олиш ҳаракатли қуввати ошади, турли оғирликдаги жисмоний юкка чидамлилиқ қобилияти асоси сифатидаги МПК кўрсаткичи ўсади.

- мослашиш жараёни нафақат спортчига юксак натижаларга эришишгагина имкон бериб қолмасдан, балки оғирликка чидашнинг қолипдаги юкламалар машғулот таъсирига эга бўлмай қолади, улардан машқларга чидамлилиқни сақлашга имкон берувчи восита сифатида фойдаланиш мумкин.

- машғулотлар орасида йўл қўйилган узоқ танаффуслар мослашиш ютуқлари даражасини пасайтиради.

- спортчи танасини мослашиши юклама таркиби ва йўналиши билан боғлиқ йўналишда рўй беради.

14-жадвал

Юклатиш миқдори (ҳажми)	Юклатишнинг шиддати (жадаллиги)	Мослашишни йўналганлиги
Катта	Кам ёки ўрта	Чидамлилиқни ўстириш
Кичик	Субмаксимал максимал	Куч, тезлик сифатларини ўстириш

Мослашиш жараёнининг давомийлиги

Тез, бир неча соат давомида модда алмашувининг айрим субстратлари мослашади.

Кам тезликда 10-14 кун давомида жигар ва мушакларда қувват заҳираси кўпаяди, юрак қон томир тизими мослашишга бошлайди.

Секин 4-6 ҳафта давомида мушак оғирлиги ўса бошлайди, таркибида оқсил миқдори кўпаяди.

Қуйидаги қонуний алоқаларни англаб етиш спорт фанининг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади (5-чизма).

Ташқи омиллар етарли даражадаги жадаллик ва маълум ҳажмда бўлгандагина мослашиш жараёни рўй беради.

Мослашиш жараёни – юклама ва дам олишни тўғри ташкил этиш натижасидир.

Юклама таъсири, функционал ва қувват заҳираларини сарфлаш оқибатида тананинг функционал имкониятлари (вақтинчалик) пасаяди. Кўпинча дам олиш босқичида амалга ошириладиган мослашиш жараёнини шаклланиши учун етакчи қўзғатувчи ҳисобланади.

Ўз фаолиятини фақатгина бошлаётган спортчиларда янги, ноодатий юкларга мослашиш жараёни етук мутахассис спортчиларга қараганда тезроқ кечади. Буни тажрибали спортчиларда машқ ва мусобақа юкламаларига мослашиш жараёнини юқори, мослашишнинг кейинги кучайиш имкониятлари доираси бир мунча қисқарганлиги билан тушунтириш мумкин.

15-жадвал

Машқ қилишда функционал имкониятларнинг ортиши	Машқ қилмаслик-функционал имкониятларнинг пасайиши
Ташқи қўзғатувчи - кучли	Ташқи қўзғатувчи кучсиз
“ишчи” аъзолар юқори кучланишда ишлайди	“ишчи” аъзолар ва уларнинг қисмлари функцияси пасаяди
Оқсил ферментини синтез бўлишига юқори даражадаги “эҳтиёж” бор (тўқима даражасида)	Янги оқсил синтез бўлишига “эҳтиёж” пасаяди, эски оқсил эса “ярим парчаланиш” тезлиги билан парчаланади

Янги оксилнинг пайдо бўлиши (унинг миқдори) “ярим парчаланиш” тезлигини оширади	Ресинтез синтездан ўзиб етади
Аъзо ўсади	Аъзо ўсади

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Спорт машғулотида мослашиш тушунчасига таъриф беринг.
2. “Тез мослашиш” тушунчасини ифодалаб беринг?
3. “Узоқ муддатли мослашиш” тушунчасига таъриф беринг.
4. Спортчи танасида мослашиш ўзгаришлари рўй берадиган асосий йўналишлар.
5. “функционал захира доираси” ва “жадаллаштирувчи мослашиш доираси” тушунчаларига таъриф беринг.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

1. И.А. Каримов. Иқтисодий ислохат тараққиётимиз асоси. 1993.
2. И.А. Каримов. Ўзбекистон XXI асрга интилоқда. 1999.
3. Матвеев Л.П: Основы спортивной тренировки М., Фис, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т., 1994.

4 БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК ВА КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА УЗОҚ ВАҚТЛИ МОСЛАШУВНИНГ ТАШКИЛ ТОПИШИ

4.1. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омиллар

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши ва давом этиш вақти кўпгина омилларга: спорт турини махсус йўналишига; спортчининг ривожланиш хусусиятларини индивидуаллигига; машғулот жараёнининг хусусиятларига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш. Юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган чегараларига қараб ҳам аниқланади.

Кўп йиллик спорт машғулотлари 5 даврга бўлинади:

- *Бошланғич тайёргарлик:*
- *Дастлабки базали тайёргарлик:*
- *Махсус базали тайёргарлик:*
- *Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш.*
- *Эришилган натижаларни сақлаш.*

1. Бошланғич тайёргарлик

Вазифаси: Болаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш:

- Ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эриштириш;
- Жисмоний ривожланишнинг камчиликларини йўқо-тиш;
- Танлаган спорт тури бўйича техникага ўргатиш.

Воситалари: Ҳар хил спорт турлари ва ҳаракатли ўйинлардан тузилган машқлар.

Бу этапда машғулотлар катта жисмоний ва психик юкламалар билан режалаштирилмаслиги керак.

Техник тайёргарлик. Ҳар хил спорт турларини техник элементларини, ҳамда тайёргарлик машқларини ўрганиш.

Бу этапда ҳаракат техникасини турғунлаштириш шарт эмас, лекин маълум спорт натижаларига эришишга, ҳаракат кўникмасини эгаллашга қаратиш шунинг учун бу этапда ҳар томонлама техник тайёргарликни вужудга келтиришади.

Машғулотни давом этиш вақти 30-60 дақиқа

Хафтадаги машғулотлар сони 2-3 мартаба

Йиллик иш ҳажми 100-150 соат

Агар бу этап 3 йилгача чўзилса:

1-йил - 80 соат бу 6-7 ёшдан бошлаб машғулотга киришган болалар учун

2-йил 100 соат учун

3-йил 120 соат учун

агар бола 9-10 ёшдан машғулотларга келишни бошлаган бўлса, бу этапнинг давом этиши 1,5-2 йил. Иш ҳажми 200-250 соатга тенг.

2. Дастлабки базали тайёргарлик босқичи

Вазифалари: организмни жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик камчиликларини йўқотиш, ҳаракат потенциалини (шу жумладан келгуси мутахассислигига мос келадиган) амалга ошириш.

Асосан диққатни ёш спортчиларни мақсадга мувофиқ равишда кўп йиллик спорт тайёргарлигига қизиқиш уйғотишга қаратилади. Тайёргарликни йўналишига махсус машқларни кенг ҳажмда ҳар томонлама ишлатиш. Бу эса келгусида спортчини такомиллаштиришни яхши шарти бўлиб ҳисобланади. Ҳар хил спорт турини материалга асосланиб техник тайёргарликка катта аҳамият берилади. Жисмоний тайёргарлик эса тезкорликни, координация қобилиятларини ҳамда эгилувчанликни тарбиялашга қаратилади.

3. Махсус базали тайёргарлик босқичи

Вазифалари. Ҳар томонлама тайёргарликни давом эттириш (босқичнинг биринчи ярмида): кўпроқ мутахассис-лигига қаратилади.

Воситалари: функционал потенциални ривожлантиришга қаратилган, бўлғуси спринтерни оғир атлетикачиларни, гимнастларни ва ҳ.к. базали тайёргарлиги мусобақани ўзига хос хусусиятига қараб тузилиши шарт.

4. Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш босқичи

Вазифалари - спорт турлари максимал натижаларга эришиш, максимал равишда фойдаланиш.

Машғулотларни ҳажми ва шиддати қўшилган суммаси максимал ҳаётга етади ва катта юкламали машғулотлар сони кўпаяди. Машғулотлар сони 15-20 тагача етиши, психологик, тактик ва интеграл тайёргарликни салмоғи ошиши шарт. Шунини алоҳида эътиборга олиш керакки, индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга оширишда оптимал ёш чегарасига тўғри келиши шарт. Этапнинг давом этиш вақти, спорт маҳоратининг ташкил топишига ёки алоҳида номерларни дастурининг тайёргарлигига боғлиқ. Масалан: 100-200 м сузишда эркеклар 3-4 йилда мастерлик бажарган бўлсада, (аёллар 1-3 йил) йиллик шиддатли тренеровкадан кейингина халқаро мастерлик унвонига эга бўлиши мумкин. Олимпия ўйинларига 2 йил қолганда бўлғуси эркек чемпионлар (100-200 м сузиш) ўз натижасини 1,5 с, аёллар эса 3 с оширади. Бу тенденция бошқа спорт турларига ҳам боғлиқ.

5. Эришилган натижаларни сақлаш босқичи

Спортчига индивидуал ёндашиш билан характерланади. Бу эса қўйидагилар билан аниқланади. Биринчидан: спортчининг

катта тажрибаси (тренировка ва мусобақа) ҳар хил шароитда чуқур билимни керакли воситаларни мусобақа фаолиятига керак бўлган методларни тез аниқлаб олади. Иккинчидан: ёшнинг ўзгариши органлар ва системалар олдинги даврдаги юқори юклама, бу этапдаги юкламани кўпайтиришга айна шу даражада ушлаб туришга йўл қўймайди. Шунинг учун функционал потенциал ва мослашиш имкониятлари пасаяди. Бу эса шахсий маҳоратни ошириш учун индивидуал заҳираларни излашни талаб қилади.

- функционал имкониятларни эришилган даражада олдинги ёки кичикроқ машғулот ҳажмида ушлаб туришни:

- техник маҳоратни такомиллаштиришни:

- психологик тайёргарликни оширишни:

- жисмоний ва функционал тайёргарликдаги айрим хатоларни йўқотишда шуни ҳисобга олиш керакки, кўп йиллик тайёргарликни бу этапдаги спортчи ҳар хил машғулот воситаларига кўниккандир. Шунинг учун олдинги даврдаги режалаштириш, восита ва методлар билан спорт натижаларини ушлаб туриб бўлмагани учун машғулотларнинг янги шакллари ва методларини топишга тўғри келади. Бу этап шу билан характерланадики, 17-20 ёшли ёш спортчилар ва 30-35 ёшга кирган ветеран спортчилар мусобақага қатнашадилар. Бу эса ёшлик (юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни) даврида эришган натижаларини ҳамда ва етишган катта мусобақа фаолиятига эга бўлган тажрибаларни бирлаштиради.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида юкламалар динамикаси ва ҳар хил керакли ишларнинг нисбати.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнини рационал тузиш учун уни, ҳар хил турларини мақсадга мувофиқ равишда нисбатини аниқлаш зарур.

Бошланғич тайёргарлик этапида асосий жойни умумий ва ёрдамчи тайёргарлик эгаллайди. Дастлабки базали тайёргарлик ҳажми ошади ва умумий машғулот ҳажмини 80-90% ташкил қилади. Махсус тайёргарлик эса 15% атрофида бўлади. Махсус

базали тайёргарлик этапида махсус тайёргарликни салмоғи ошади ва умумий тайёргарлик камаяди.

Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш этапида махсус тайёргарлик 60% га ва ундан ортиқ фоизни ташкил қилади. Эришилган натижаларни сақлаш этапида умумий тайёргарлик минимумгача туширилади.

16-жадвал

100-250	350-500	600-800	900-1000	1200-1400
В 5	15	40	60	65
Б 45	50	40	25	25
А 50	35	20	15	10
Бошлан- ғич	Дастлабки базали тайёргарлик	Махсус базали	Индив. имкон. мах. амалга ошириши	Эришил- ган натижа- ларни сақлаш

Умумий (А), ёрдамчи (Б) ва махсус (В) тайёргарликни кўп йиллик машғулот жараёнидаги нисбати (Н. Платонов).

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча соатдан, бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчаш ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Классификацияли спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотлардаги қизғин пайти алоҳида микроцикллар юкламасини қўшилиши орқали бир микроциклдан иккинчи микроциклга чарчаш ортиб бориши характерланади.

Бу эса, организмни функционал системасига ва техниканинг мустақамлигига юқори талаб қўяди. Микроцикллардаги юкламани умумий суммаси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ кўп йиллик тайёргарликда, базали микроцикллар ичидаги хасталик микроцикллар юкламасини умумий суммасининг бирлашиши микроциклларни ҳар хил типларини уларнинг юкламасини умумий суммасини қуйи хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади. Ҳафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типига бирлаштириб юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланилади (Платонов В.Н.).

Айрим мезоциклларнинг характерли томони шундаки, буларга тез ўзгарувчан йўналишдаги микроцикллар қўшилишидадир. Жадвалдан кўриниб турибдики, мезоциклни тўғалловчи микроцикл кўпинча фаол дам олишга қаратилиб, ҳар хил умумтайёргарлик машқларида фойдаланилади.

Бир йиллик тайёргарликни икки циклик қилиб режалаштирилганда фундаментал даврининг биринчи микроциклда кўпинча 3 та тортувчи базали тайёргарлик назорат: мусобақа даврида битта мусобақа, тайёргарлик давридаги 2-чи микроциклда 2 та базали тайёргарлик назорати мезоцикллари. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади иккинчи мезоциклнинг охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса 4 ҳафтага мўлжалланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари ҳар хил спорт турларида кенг равишда ишлатилади.

Айрим мезоциклларнинг характер томони шундаки, буларга тез ўзгарувчи йўналишда микроцикллар қўшилишидадир. 20-жадвалдан кўриниб турибдики мезоциклни тугалловчи микроцикл кўпинча фаол дам олишга қаратилиб, ҳар хил умумтайёргарлик машқларидан фойдаланилади.

Кўп йиллик тайёргар- лик	Мезоцикллардаги юкламалар суммаси.			
	1	2	3	4
Дастлаб- ки базали тайёргар- лик	Тортувчи ўртача юклама (катта юкла- мани режа- лаштириш)	Зарбали кат- та юклама (2 машғулот катта юкла- ма билан)	Зарбали ан- ча юклама маш. Катта юклама билан)	қайта тиклан- ган кичик юклама
Махсус базали тайёргар- лик	Тортувчи ўртача юклама (1 маш. Катта юклама билан	Зарбали кат- та юклама (3 маш.катта юклама билан)	Зарбали анча юклама (2 маш.катта юклама билан)	қайта тиклов- чи ки- чик юк- лама
Индиви- дуал им- коният- лардан максимал равишда фойдала- ниш	Зарбали катта юклама (4 маш. катта юклама билан)	Зарбали анча юклама (3маш.катта юклама билан)	Зарбали юклама (6 маш. катта юклама билан)	қайта тиклов- чи кичик юклама

Бир йиллик тайёргарликни икки циклик қилиб режалаштирганда фундаментал даврнинг биринчи микроциклида кўпинча 3 та тортувчи базали тайёргарлик назорат: мусобақа даврида битта мусобақа тайёргарлик давридаги иккинчи микроциклда 2 та базали тайёргарлик назорати мезоцикллари қўлланилади. Мусобақа даврида ҳам 2 та мусобақа мезоцикллари режалаштирилади охирида кўпинча ўтиш даври режалаштирилади. Бу эса ҳафтага мўлжалланган режалаштиришни бундай 6 ҳафталик мезоцикллари ҳар хил спорт турларида кенг равишда ишлатилади.

Мезо-цикл-лар	Микроциклларнинг типлари ва умумий қўшилган суммаси			
	1	2	3	4
Тортувчи	Тортувчи ўртача юклама (машғулотда катта юклама режалашти-ради)	Тортувчи ўртача (машғулотда катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (3 та машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
База-ли	Зарбали- кат-та юклама (3 та машғулот катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (3 машғулот катта юклама билан)	Зарбали- кат-та юклама (5 машғулот кат-та юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Тайёр-гарлик наза-рот	Зарбали-кат-та юклама (5 машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама	Зарбали- катта юклама (5 машғулот кат-та юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Мусо-бақа олди	Зарбали- кат-та юклама (4 машғулот катта юклама билан)	Зарбали-анча катта юклама (2 машғулот катта юклама билан)	Яқинлаштирув-чи ўртача юкла-ма (1 машғулот катта юклама билан)	қайта тикловчи кичик юклама
Мусо-бақа	Яқинлашти-рувчи ўрта-ча юклама (1 машғулот катта юкла-ма билан)	Мусобақа кичик машғулот юкла-маси мусобақа-ни дастури ҳам-да даражасига боғлиқ		

Стайер (ўрта ва узоқ масофага югурувчилар) спорт турларида – тортувчи – базали (ривожланувчи – базали (тургун) – базали (зарбдор)) назорат – тайёргарлик – шлифовка мусобақа олди мезоцикллари.

Тезкор-куч спорт турларида:

Тортувчи – базали-назорат (зарбдор назорат мусобақа элементлари) – мусобақа олди (шлифовкали кутилган ҳолда)

Мусобақа – 1, мусобақа – 2-ўртаклик (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа – 3

Мусобақа - 1, мусобақа - 2-ўртаклик (қайта тиклов тайёргарлик) мусобақа-3 мусобақа-4 ва х.к. С.М. Войцеховскийнинг (1979) кўрсатишига қараганда микроцикл ва мезоцикллардаги натижалари келгуси мезоциклларни режалаштиришга асос бўлиши керак.

Режалаштиришни традицион методикаси.

Режа - режани бажариш. Қилинган ишларнинг таҳлили. Янги режани ишлаб чиқиш.

Параллел режалаштириш методикаси.

Режа - режани бажариш, бажарилган ишнинг умумий таҳлили.

Ҳар кунлик таҳлил (параллел равишда) янги режани ишлаб чиқиш (параллел равишда) фаолиятга келтирувчи - фаолиятга ўргатиш.

4.2. Ҳаракатларга ўргатиш

Инсон дунёга келгандан бошлаб ҳаракат қилиш учун асаб-мушак механизмга эга бўлади. Одамнинг туғма ҳаракат имкониятлари (букиш, ёйиш, имо қилиш, ютиш ва бошқалар) жуда чекланган бўлади. Улар туғма ёки шартсиз рефлекс дейилади. Шу рефлекслар асосида ҳаёт фаолияти жараёнида шартли рефлекслар шу жумладан ҳаракат кўникмалари шаклланади, осил бўлади. Ҳаракатларни эгаллаш жараёни бош миёда ҳаракат динамика андозаси ҳосил бўлиш қонунияти бўйича амалга оширилади. Бу ҳаракатнинг айрим даврлари навбатма-навбат амалга ошириладиган даврий ҳаракатларга хос

хусусияти. Шунинг учун динамик андозани ҳосил бўлиши фақат даврий ҳаракатлар учун ҳосдир.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти жуда кўп хилма-хилликка (ўзгартиришга) эгадир. Янги таркибдаги ҳаракатларнинг анчагина қисми МАС (марказий асаб системаси) нинг юқори эгилувчанлиги экстраполяция, яъни йўл-йўлакай ҳосил бўлади. Одамнинг ҳаётида учрайдиган турли туман ҳаракат турларининг барчасига ўргатиб бўлмайди. Шу пайтнинг ўзида биз қанча ҳаракат кўникмаларини эгаллаб борсак, янги ҳаракатларни ўрганиш имкониятимиз ортиб бораверади.

Масалан; футболчи тўпни оёқнинг турли қисмлари билан турлича куч билан турли ўйин ҳолатларига қараб тепа олади. Унда бундай имкониятлар доираси қанчалик кенг бўлса, ҳар қандай фавқулудда ҳолатларда у шунчалик самара билан зарба бериши мумкин. Шунинг учун машқлар фаолияти жараёнида имкониятни турли-туманлигини ҳисобга олиб техник тайёргарликка катта эътибор берилади. Бу ерда тезлик куч ҳаракатни давомийлиги, машғулотлар бошида ва охирида ҳаракатларни бажариш кабилар назарда тутилади.

Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти жараёни асосини барча энг муҳим вазифалар ҳал этишдаги ҳаракат фаолияти сифатидаги жисмоний машқлар ташкил этади. Шунинг учун ҳаракат фаолиятига ўргатиш ва уни такомиллаштириш жисмоний тарбия, шунингдек спорт тайёргарлигининг асоси ҳисобланади.

Бу ерда жисмоний машқлар такомиллашувининг объекти, субъекти ва мақсади сифатида майдонга чиқади.

Аниқликни ва ҳаракат фаолияти самарасини «туширувчи» омилга мавжуд бўлган мусобақа фаолияти шароитида ҳаракат вазифаларини бажариш самарадорлигига талабларни максималлаштириш спорт соҳасидаги таълим хусусияти ҳисобланади. Ҳаракат фаолиятига фақат ўқитаётган (мураббий, ўқитувчи) ва ўқиётганнинг (спортчи) ўзаро муносиб интилиши шароитида ўргатиш мумкин.

Таълим ўқувчи билим, малака, кўникма олишга, ўқитувчи эса уларни ўқувчига беришга эҳтиёж сезгандагина фаолият сифатида бошланади. Бу ҳолатда таълим мақсад ва ўқувчининг биргаликдаги фаолиятининг боши бўлиб қолади.

Мазкур жараёнда ўқитувчи ва ўқувчининг роли тубан-дагича маънога эга бўлади.

4.3. Таълим жараёни таркиби

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни таълим жараёни-нинг умумий ҳамда хусусий вазифалари билан бир-биридан фарқ қилувчи уч мустақил босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқичда ҳаракатни қўпол шаклда бўлса ҳам бажариш имконияти таъминланади, бошқача айтганда техника асослари эгалланади.

Иккинчи босқичда ўрганилаётган ҳаракат техникасининг икир-чикирларигача аниқланади.

Учинчи босқичда ҳаракатни машқ ва имкон қадар мусобака жараёнларининг турли шароитларида бажариш тақомиллаш-тирилади.

19 жадвал

Таълим босқичлари ҳаракат кўникмалари шаклланиш босқичларига мос келади.	
Таълим босқичлари	Кўникма шаклланиш босқичлари
Ҳаракат фаолияти техникасини Дастлабки ўрганиш босқичи (техника асосларини эгаллаш)	Ҳаракат кўникмасининг ҳосил бўлиши
Техникани чуқур ўрганиш босқичи (техникани элементларини ўрганиш)	Кўникмани тақомиллашуви ва қисман малакага ўтиш
Ҳаракат фаолияти техникасини тақомиллаштириш (спорт ҳаракати техникасини мувофиқлашуви) босқичи	Малакани мустаҳкамлаш ва тур-ли шароитларда ҳаракатдан бир хил даги самара билан фойдала-ниш малакасининг шаклланиши.

Таълимнинг ҳар учала босқичи ўқувчи биринчи ўринишда бажара олмайдиган мураккаб ҳаракатларни ўрганаётган пайтга хос бўлган хусусиятдир. Оддий ҳаракатларга ўргатиш чоғида таълимнинг биринчи босқичи деярли аҳамиятга эга эмас.

Ҳаракат техникасини ўрганишнинг дастлабки босқичи

Асосий вазифалар, ҳаракатни умумий ҳолатда, қўпол шаклда бажариш имкониятини таъминлаш.

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси асосларини эгаллашга йўналтирилган ҳисобланади.

Таълим ҳаракат фаолияти ҳақидаги таъсуротни яратишдан бошланади. Бунинг мақбул тартиби қўйидагича:

- ҳаракатни имкон қадар такомиллашган кўринишда кўрсатиш;

- у ҳақда ҳикоя қилиш. шуғулланаётган уни эгаллашини жадаллаштириш мақсадида тезроқ эгаллаш йўлларига эътибор берилади;

- ҳаракатни бажариш усуллариини тушунтириш ва уни қайта-қайта кўрсатиб бериш;

- ҳаракатни мустақил бажаришга имкон яратиш. Зарур бўлса ҳавфсизлигини таъминлаш;

- ҳаракатни қайта-қайта, иложи бўлса секинлаштирилган ҳолатда кўрсатиб, техникадаги асосий камчиликларга эътиборни қаратиш.

Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни яратиш бир қанча такрорлашлар билан яқунланади.

Ҳаракат фаолиятини бевосита ўрганишга киришиллар экан, уни қисмларга бўлиб ёки тўлалигича ўрганиш сингари услубияти аниқлаб олиш зарур. Агар ҳаракат ўта мураккаб бўлмаса ва ижрочи учун ҳавф туғдирмаса, уни тўлалигича ўрганган маъқул.

Масалан; сакрашда, улоқтиришда бош мушак кучланишидан бошланади. Янги ҳаракатга ўргатиш жараёни бир

машғулотда такрорлаш миқдори бўйича узоқ давом этмаслиги керак. Танаффус қилинишга йўл қўйилмайди. Таълимнинг ушбу босқичида, қоидага биноан, ҳаракат асосларига путур етказадиган асосий камчиликлар туғриланади. Улар бундай ҳаракатларни эгаллашни бошлаган деярли барча ўқувчилар йўл қўядиган умумий камчиликлар ва у ёки бу шуғулланаётганнинг хусусиятига хос бўлган хусусий камчиликлар сингари шаклларда бўлади.

Ҳаракат техникасини чуқур ўрганиш босқичи

Асосий вазифа - ҳаракатни бажариш техникасини қутилган аниқликка етказиш.

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси хусусиятлари ҳақидаги аниқ ва тўлиқроқ маълумотлар олишга қаратилганлиги ҳисобланди.

Шунинг учун таълимни ташкил этишда ҳаракатларни тўлалигича бажариш услубиятини қўллаган маъқул. Бу босқичда техникани қисмларга ажратиб қўллаш услуби, ҳаракатнинг қайсидир қисмини аниқроқ бажаришни аниқлаш лозим бўлганда қўлланилади. Амалда кўрсатиш усулидан ташқари расмлар, кино-лавҳа, кинограмма кабилардан кўпроқ фойдаланиш мумкин, шунингдек оғзаки тушинтириш услубияти ҳам яхши натижа беради. Босқичнинг охирида мусобақа усулини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Ҳаракатларни такомиллаштириш босқичи

Асосий вазифа - турли шароитларда ҳаракат фаолиятини муътадил амалга ошириш.

Ҳаракат фаолиятини кўп марта тўлалигича такрорлаш бу босқичдаги таълим методикасининг хусусияти ҳисобланади. қайта-қайта машқ қилиш – етакчи методдир. У қуйидаги шаклларда қўлланилади:

- ҳаракатни дам олишнинг тўла ёки қисқа оралиғида кўп марта такрорлаш;

- ўшани бўлимлар билан такрорлаш;

- тана ва руҳнинг турли ҳолатларида (чарчаш, кўриш назоратини чекланиши ва ҳ.қ.) ҳаракатларни такрор бажариш;

- жуда кўп миқдорда «силла қўругунча» такрорлаш.

Бундан ташқари, турли шароитларда кўникмани шакллантириш, ҳаракатларни самарали бажариш мақсадида қуйидаги методлардан фойдаланилади:

- турли машқ бажариладиган жойлар, турли снарядлар, ранг-баранг об-ҳаво шароитлари каби ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитларда ҳаракатларни бажариш;

- ҳаракатни ўргангунча ва ўргангандан кейин бошқа ҳаракатлар билан мувофиқ равишда бириктириш;

- ҳаракатларни бор куч билан, шунингдек чамалаб кўриш ва мусобақа шароитларида бажариш;

- ҳаракатларни қўшимча силтовлар ва аксинча каби шароитларда бажариш.

Ҳаракатни такомиллаштириш босқичи спортчи ўзи танлаган спорт тури билан шуғулланган барча даврда давом этаверади

4.4. Техник тайёргарлик

Мусобақа фаолиятини спортчилар томонидан шу спорт тури учун махсус бўлган ҳаракат кўникма ва малакалари тури бажара оладиган ҳолатдагина амалга ошириши мумкин. Шу сабабли ҳаракат техникасини ўрганишда ҳаракат кўникмасини малакага айланиши спорт тури учун энг керакдир.

Техник жараёни такомиллаштириш, спортчи томонидан ахборотни қабул қилиш ва уни ишлаб чиқиш, ҳаракатни самарали бажариш сифатини коррекция ва назорат қилишга боғлиқ.



Бу вақтда анализаторлар орқали олдиндан ишлаб чиқилган катта сондаги ҳар хил ахборотлар, ҳаракат фаолиятига самарали ёки уни чалғитадиган ҳаракат фаолиятини ажариш вақтида тушадиган ахборотлар қуйидаги компонентларга бўлинади.

- сигнал - мотивли ахборот
- тескари алоқали ахборот фондли ахборот фарқланмайдиган ва йўлдан урадиган ахборотлар.

Спортчини техник тайёрлашни вазифалари, босқичлари ва асосий услубияти

Спортчини техник маҳоратини такомиллаштириш жараёнини асосий воситалари қуйидагилардан иборат.

1. Спорт тури техникаси асосида ихтисослашган ҳаракатларни - услубларни юқори барқарор ва аниқ чегарадаги ўзгарувчан ҳолатда бажаришга эришиш.

2. Мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ самарали ҳолда амалга оширишда ўрганилган услубларни кетма-кет техника негизига айлантириш.

3. Спортчини индивидуал хусусиятига қараб, ҳаракат таъсирини тузилишини, уни динамикаси, кинематика ва ритминини такомиллаштириш.

4. Спортчини экстремал мусобақа шароитида, техникасини мукамаллиги ва натижалигини ошириш.

5. Спортчини техник маҳоратини, спорт амалиётининг талабига ва илмий-техник кўрсаткичларига қараб такомиллаштириш.

Техник такомиллаштириш жараёнида, адабиётлари, тез информация воситалари, фото-кино-видео материалларини таҳлили, сўз, кўргазмалилик ва амалий методлардан, суръат ва ритмни фазавий ва динамик тавсифлардан фойдаланган ҳолда, ўргатиш жараёнини таҳрир қилиб бориш жоиз.

4.5. Спорт тактикаси

Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброқ айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчиларнинг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортнинг имкониятларини мумкин қадар тўлароқ намоён этадиган баҳс юритиш восита ва усулларидан фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат.

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик усуллар ҳақида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва ҳоказолар ҳақидаги билимларни эгаллаш):

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

Тактик усулларни, уларнинг мажмуаси ва вариантларини то мукамал тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш.

Тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш.

Тактик тафаккур, идрок хотира ва ижодий тасаввурга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баҳсида вазиятни қунт билан кузатиш, тез тушиниш ва баҳолай билиш, ўз вақтида тўғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Тактик тайёргарликнинг амалий услублари спортчини мусобақа фаолиятини моделлаштириш тамойилига асосланади.

Рақибсиз тренировка қилиш услуби. Техниканинг асосини ўрганиш, уни фаол ва онгли таҳлил қилиш учун қўлланилади.

Шартли рақиб билан машғулот ўтказиш услуби.

Қўшимча ва ёрдамчи инвентар ва анжомлардан фойдаланишни: мишенлар, межин, ҳар хил тренажер тузилмалари, шартли рақибни дастурлашган модели орқали бошқариш ва бошқарув.

Шериғи билан машғулот ўтказиш услуби. Тактикани ўрганиш усули. Бу усулда шерик ҳаракат техникаси ва тактикасини ўрганишда фаол ёрдамчи бўлиб ҳисобланади.

Рақиб билан машғулот ўтказиш услуби. Тактик ҳаракатларни унсурлари бўйича такрорлаш: спортчини индивидуал хусусияти бўйича тактик такомиллаштириш: иродавий спортчиларни такомиллаштириш: ўз имкониятларини рақиб томонидан ташкил қилган ҳар хил тактик шароитларда қўллай билиш.

4.6. Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик

Психологик тайёргарликни асосий йўналишлари:

- спорт билан шуғулланиш учун мотивация ташкил топиш.
- ирода тайёргарлиги;
- идиаматор машғулот;
- тез реакция беришни такомиллаштириш;
- ихтисослашган малакаларни такомиллаштириш;
- психологик қучланишни бошқариш;
- эмоционал стресс учун толерантлик устида ишлаш.
- спортчиларни старт ҳолатини бошқариш.

Ирода тайёргарлиги

Спортчининг ирода тайёргарлиги ўзининг педагогик моҳияти жиҳатидан спорт фаолияти шароитга мослаб амалга ошириладиган ахлокий тарбия, жумладан, иродани тарбиялаш жараёнидир.

Спортчининг ирода тайёргарлик жараёнида ҳал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри тушинишдан иборатдир. Бунда гап спорт билан

мунтазам шуғулланиш, бу йўлда мумкин қадар кўпроқ фаоллик натижаларга эришиш истагини шакллантириш ва ривожлантириш зарур.

Ирода тайёргарлиги услубиятини амалий асосини қуйидаги омиллар ташкил этади:

1. машғулот дастури ва мусобақага кўрсатма беришни амалга оширишда уни доимий бошқариб бориш;
2. қўшимча қийинчиликларни тизимли киритиш;
3. мусобақадан фойдаланиш;
4. ўз-ўзини тарбиялаш функциясини кетма-кет кучайтириш;

Спортчини тарбиялашнинг асосий услублари – ишонтириш услуби, мураббий ва ўртоқларини шахсий намунасидир.

Психологик кучланишни бошқаришда машғулот воситалари ва услубларини шартли чегаралаш билан бошқариш мумкин.

20-жадвал

Фехтовелшикларни ҳар хил йўналишдаги ихтисослаштирилган машқларни бажаришда психологик кучланиши

Машқлар гуруҳи	Машқлар	Психологик кучланиш даражаси (баллар гуруҳ хисобида).
1	Жавобгар мусобақалардаги беллашуви	7-10
2	Мусобақа беллашувлари, катта мусобақаларги ёндаштирувчи ва натижа учун курашадиган тренировка беллашувлари.	6-8
3	Ўқув беллашувлари, ҳаракатни 4-6 рақиб билан бажаришда келишолмай ишлаш мураббийнинг индивидуал дарслари, спорт ўйинлари	4-6
4	Рақиб билан олдиндан келишиб олинган машқларни бажариш	3-4
5	Мустакил техника устида ишлашда қўлланиладиган машқлар	1-3

Шунга ўхшаш психологик кучланиш чегаралари бошқа турларида ҳам ишлатилади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар.

1. Кўп йиллик тайёргарликда мослашишнинг негизи.
2. Мажмуий ҳаракатларни ўзлаштиришда организмнинг мослашуви.
3. Ҳаракатларни бошқариш асослари
4. Спортнинг техник тактик ва психологик тайёргарлиги.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. И.А.Каримов. Замонавий кадрлар - тарққиётимизнинг муҳим омилидир. 1997.
2. И.А.Каримов. Асосий мақсад - иқтисодий юксалишга эришишдир. 1997.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки школа М, ФиС. 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев. 1989 й.
5. Платонов В.П Теория спортивных движений. Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т., 1994.
7. Боген М. М. Обучения двигательным действиям. М., 1981.
8. Матвеев Л.Л. Новиков А.Д.Теория и методика физ. Воспитание. 1976. ФиС. 1.2.

5 БОБ. КЎП ЙИЛЛИК СПОРТ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ТИЗИМИДА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ АСОСЛАРИ

5.1. Спорт машғулотининг қонуниятлари ва жисмоний тарбия умумий тамойилларининг спорт мусобақасидаги хусусиятлари

Жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятларини акс эттирувчи принциплар спорт тренировкасига ҳам таалуқдир. Юқорида кўриб ўтилган онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, тушунарли бўлиш ва индивидуаллаштириш, систематиклик ҳамда зўрая бориш принциплари ана шулар жумласидандир. Умумий қонуниятлар спорт тренировкасида махсус, ўзига хос формада акс этади. Унда жисмоний тарбиянинг бошқа формаларида бўлмаган специфик қонуниятлар ҳам бор. Бу эса, спорт мусобақасини уюштираётганда, умумий принципларни мазкур жараённинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда аниқлаштиришни тақозо этади.

Юксак кўрсаткичларга интилиш

Замонавий спортнинг қонуниятларидан бири, ҳар хил спорт турларидан ёки бир хил спортни ичидаги турлар бўйича ҳам бир хилда юқори натижага эриша олмайди. Шу сабабли спорт машғулотларида мутахассислиги бўйича спорт машғулотларини чуқур ўтказишни ўйлаш керак.

Спорт юксак кўрсаткичларга интилиш ва уларни доимо яхшилаб бориш вазифасини назарда тутади. Жисмоний машқлардан спорт мақсадисиз фойдаланганда натижалар имкон борича юқори даражада бўлиши назарда тутилмайди. Спорт фаолиятида эса максимум натижага эришиш мўлжалланилади. Албатта, бу максимум турли спортчилар учун

турлича. Умумийлик эса, уларнинг ҳар бири спорт камолоти йўлида мумкин қадар кўпроқ натижа сари интилишидадир.

Спорт ютуқлари, албатта, шунчаки ўзича муҳим бўлмай, балки куч-қувват, қобилият, маҳорат тараққиётининг аниқ ифодаси сифатида муҳимдир. Юксак спорт натижаларига интилиш шу муносабат билан улкан ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади, чунки у инсоннинг энг муҳим ҳаётий қобилиятларини энг юқори даражада такомиллаштиришга интилиш деган маънони билдиради. Бундай интилиш спорт фаолиятининг барча ташкилий томонлари ва шарт-шароитлари билан, жумладан, спорт мусобақалари системаси ва орта боровчи рағбатлантириш чоралари билан (бошланғич спорт разряди берилишидан то чемпионлик олтин медалигача ва юксак спорт кўрсаткичлари учун умумхалқ олқишига сазовор бўлишгача) қўллаб-қувватлаб борилади.

Юксак кўрсаткичларга интилиш спорт мусобақасини шунга мослаб ташкил қилиш, энг таъсирли (машғулот кўпроқ фойда келтириши маъносида) восита ва методлардан фойдаланиш, ниҳоят даражада чуқур ихтисосланиш йўли билан амалга оширилади. Максимумга интилиш спорт машғулотининг барча ўзига хос белгилари юкламалар юксак даражада бўлиши, юклама ва дам олишнинг цикллиқдан иборат алмашиб туриши ва ҳоказолар мавжуд бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотининг юқорида айтиб ўтилган қонуниятлари спортдаги кўп йиллик камолот босқичларига боғлиқ тарзда турлича намоён бўлади. Дастлабки босқичларда спорт билан шуғулланиш асосан умумий тайёргарлик типига ўтказилади, бунда машғулот жараёни спорт ихтисослаштирилишининг ёрқин ифода этилган белгиларига эга бўлмайди, олий кўрсаткичларга интилиш узоқ келажак характерига эга бўлади. Организмнинг ёш жиҳатдан шаклланиб бориши ва машғулот даражасининг юксала боришига қараб, бундай интилиш то киши фаолиятини чеклаб қўядиган ёш улғашига боғлиқ ва

бошқа омиллар содир бўлмагунча тўлиқ равишда амалга оширилиб боради.

Юқорида айтилганлардан кўриш мумкинки, ортиб боришнинг умумий принципи спорт мусобақаси соҳасида алоҳида мазмун касб этар экан. Уни спортнинг маълум турида имконият бориша максимал даражада камол топишни таъминлаш талаби сифатида тушуниш керак. Бу эса чуқур ихтисослаштириш заруриятни англатади.

Спортда ихтисослашиш спорт фаолияти жараёнида вақт ва куч-ғайрат сарфлашнинг шундай тақсимланиши билан характерланадики, бу спортнинг танланган макзур турини такомиллаштириш учун ғоят қулай бўлгани ҳолда спортнинг бошқа турлари учун бундай бўлмайди. Шу муносабат билан мусобақа уюштиришда индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш ғоятда муҳимдир. Спортчининг индивидуал мойиллигига мувофиқ равишда ўтказиладиган ихтисослаштириш унинг спорт соҳасидаги истеъдодини мумкин қадар тўлароқ намоён этишга ҳамда спорт қизиқишларини қондиришга имкон беради. Аксинча, ихтисоснинг ҳатто, спортчининг шахсий фазилатларига мос келмайдиган бўлиши спортчи ва мураббийнинг кўпгина ҳаракатларини йўққа чиқаради.

Спортда юксак кўрсаткичларга фақат ижодий изланиш шароитидагина эришиш мумкин. Янги спорт ютуғи ҳамиша у ёки бу даражада кашфиётдир, спортчи имкониятларидан фойдаланишнинг янги усуллари, машғулотнинг янги методлари кашф этишдир. Шунинг учун спортчидан ишга шунчаки онгли муносабатда бўлишгина эмас, балки унинг моҳиятига чуқур тушуниб етиш ва шунчалик фаоллик эмас, балки доимий ижодий ташаббус талаб қилинади. Шунинг учун спорт машғулотида раҳбарлик қилишда онглилик ва фаолликнинг умумий педагогик тамойили алоҳида аҳамият касб этиши тушунарлидир.

СПОРТЧИНИ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ

Спортда ихтисослашиш спортчининг ҳар томонлама ривожланишини инкор этмайди. Аксинча организмнинг функционал имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва рухий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш асосидагина танланган спорт турида мумкин қадар кўпроқ ютуққа эришилади. Спорт амалиётидаги бутун тажриба ҳам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда кўп маълумотлари ҳам ана шуни таъкидлайди (А.Н. Крестовников, Г.В. Васильев, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, Н.Н. Яковлев, Х. Миттенцвей ва бошқалар).

Спорт ютуқлари спортчининг ҳар томонлама тараққий этганлигига боғлиқлигининг иккита асосий сабаби бор. Биринчидан, организмнинг ажралмас эканлиги - унинг барча аъзолари, система ва функциялари фаолият ва тараққиёт жараёнида ўзаро узвий боғлиқдир. Қайси жисмоний сифат кўпроқ, қайсиниси камроқ ривожланиши зарур экани, ҳар қайси спорт турининг ўзига хос нисбатда бўлса-да, бирон жисмоний қобилиятни ғоят юксак даражада ривожлантириши учун организм функционал имконияти умуман юксак бўлиши шарт, яъни ҳар томонлама ривожланиш жараёнидагина бунга эришиш мумкин деган умумий қонуният ҳам ҳамиша кучда қолади. Иккинчидан, турли ҳаракат малакалари ва маҳоратлари ўзаро ҳамкорликда ишлайди. Спортчи томонидан ўзлаштирилган ҳаракат малакалари ва маҳоратлари доираси қанчалик кенг бўлса (албатта танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлган маълум меъёрда) ҳаракат фаолиятининг янги формаларини яратиш ва илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шунчалик қулай асос мавжуд бўлади. Янги ҳаракат формалари илгари таркиб топган формалар асосида пайдо бўлади ва уларнинг у ёки бу элементларини ўз ичига олади. Хилма-хил ҳаракат координа-

цияларини ўзлаштириш жараёнида бу йўлда учрайдиган қийинчиликларни енга бориш натижасида ҳаракат фаолиятини яна ҳам такомиллаштириш қобилияти, тренировкаланиш ривожланиши яна ҳам муҳимроқдир.

Демак, спортда такомил топишнинг объектив қонунлари спорт машғулоти чуқур ихтисослаштирилган жараён бўлиши билан бирга, ҳар томонлама ривожланишга олиб келишини талаб қилади. Шунга кўра спорт тренировкасида умумий ва махсус тайёргарлик бир-бирига маҳкам қўшиб олиб борилади.

Шу нарса муҳимки, умумий ва махсус тайёргарликнинг органик ҳамоханлиги фақат спорт такомиллининг қонуниятларига жавоб берибгина қолмай, балки ҳамма нарса инсонни ҳар томонлама ўстиришга қаратилган тарбия системасининг умумий қонуниятларига ҳам мос келади. Шунинг учун умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг умумий принципини спорт машғулотида аниқ ифода этадиган спорт мактабининг энг муҳим принципи деб қараш зарур.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигини бирлиги деган сўз спорт ютуқларига эришишга ҳамда оқибат натижада спортдан тарбия воситаси сифатида фойдаланишга зиён етмазмай туриб, бу бирликнинг қайсидир томонини машғулотдан олиб ташлаб бўлмайди, демакдир. Умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги шунингдек, улар мазмунининг бир-бирига боғлиқ эканлиги билан ҳам ифодаланади, чунки умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни, юқорида кўрсатиб ўтилганидек, танланган спорт турининг хусусиятларига қараб белгиланади, махсус тайёргарликнинг мазмуни эса умумий тайёргарлик натижасида пайдо бўлган шарт-шароитларга боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини диалектик тарзда қарама-қарши бирлик сифатида тушунмоқ керак. Машғулот вақтида, бу бирлик томонларининг ҳар хил ишга бирдек фойда келтиравермайди. Ҳар бир аниқ ҳолатда маълум

меъёр мавжуд бўлиб, унинг бузилиши спортда тараққиётга эришишга ҳалақит беради. Бу меъёр танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига ҳамда бошқа бир қатор шарт-шароитларга боғлиқ. Амалда машғулот жараёнининг айрим этапларида умумий тайёргарликка етарли баҳо бермаслик ҳолларини ҳам, унга ҳаддан ташқари кўп ўрин бериб юбориш ҳолларини ҳам кузатиш мумкин. Бу яна шу билан мураккаб-лашадики, умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбати доимий бўлиб қолмай, балки спорт тақомилининг турли этапларида қонуний суратда турлича ўзгариб туради. Ҳозир бу муаммо гарчи тўлиқ ҳал этилмаган бўлса-да, мазкур ўзгаришларнинг асосий тенденциялари аниқлаб чиқилган. Мазкур муаммонинг қандай ҳал этилишини бир йиллик ва кўп йиллик машғулот структурасига тавсиф берилиши муносабати билан қуйида кўрсатилади.

МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ УЗЛУКСИЗЛИГИ, ЮКЛАМА ВА ДАМ ОЛИШНИНГ ЗИЧЛАНГАН РЕЖИМИ

Спорт машғулоти жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1. Машғулот жараёни танланган спорт турида камолотга эри-шиш мақсадида бутун йил бўйи ва кўп йиллар мобайнида сурун-касига давом этади:

2. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири бундан илгаригисининг «изи» устига боради:

3. Машғулотлар ўртасидаги дам олиш интервали иш қобилятини тиклаш ва ўстиришнинг умумий тенденциясини кафолатлайдиган даражада бўлиб, гоҳо иш қобиляти қисман тикланиб етмай туриб машғулот ўтказишга ҳам йўл қўйилади.

Сўнгги икки момент айрим маънода бахсли бўлиб, шунинг учун изоҳ талаб қилади. Навбатдаги ҳар бир машғулотнинг таъсири илгаригисининг «изи» устига қўшилиши ҳақида гапирилганда «из» сўзини организмда машғулотлар

натижасида юзага келадиган ва оқибат натижада спортчи организмнинг иш қобилияти юксалишида, унинг фазилатлари, малакалари ва маҳоратларининг ривожланишида ўз ифодасини топадиган ижобий ўзгаришлар (физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришлар) деб умумийлашган маънода тушуниш керак. Демак, иккинчи моментнинг маъноси машғулотлар орасидаги интервалларнинг ҳаддан ташқари ўзайтириб юборилишига йўл қўймасликдан, илгариги таъсир этишлар натижаси сақлана боришини таъмин этишдан ва шу йўл билан спорт фаолиятида узлуксиз юксалиш учун шарт-шароит яратишдан иборатдир.

Учинчи моментнинг аҳамияти юқорида системалиликнинг умумий принципи таҳлил этилиши муносабати билан йўлакай тушунтириб ўтилган эди. Бунда спорт машғулотлари вақтида юклама билан дам олишни алмаштириб туриш системасининг ўзига хос томонларини таъкидлаб ўтиш керак. Гап шундаки, спортчининг машғулотлари ҳамма вақт фақат иш қобилияти тўла тикланган ва «ўта тикланган» шароитда ўтказилавермайди. Вақт-вақти билан иш қобилияти ҳали тўла тикланмаган шароитда бир неча машғулотлар самарасини жамлашга йўл қўйилади. Бунинг маъноси организмга алоҳида юксак талаб қўйиш ва натижада навбатдаги дам олиш вақтида иш қобилиятини жуда юксак даражага кўтаришдир. Кейинги йиллардаги спорт амалиётида ва экспериментал маълумотлар машғулот юкламаларининг бундай режими маълум шароитларда рационал ҳисобланиш мумкин эканлигидан далолат беради (Л.И. Абросимова, И.Г. Огольцов ва бошқалар). Бунда чарчоқни тамомила қолдириш учун етарли дам олиш, спортчининг олдиндан машқ кўрганлигининг юқори бўлиши, пухта тиббий-педагогик назорати албатта шартдир.

Шундай қилиб, умумий қоида - навбатдаги ҳар бир машғулотда спортчини иш қобилиятини тўла тиклаб ва «ўта тиклаб» бўлгандан кейин бошлаш - спорт машғулотида махсус хусусиятга эга бўлади. Бу ерда мазкур қоида ҳар бир

машғулотга алоҳида тадбиқ этилиши шарт бўлмай, балки бир неча машғулотлардан иборат машғулотлар сериясига тадбиқ этилади. Бунда ана шу сериялар жамланган улкан битта юклама ҳисобланади. Бу сериядаги машғулотларнинг миқдори ва улар ўртасидаги интервалларнинг катталиги қўшгина шарт-шароитларга, жумладан, машғулотнинг давр ва босқичларига боғлиқдир.

Машғулот жараёнининг бундай зичланиши туфайли машғулотларнинг умумий миқдори анчагина ортиб, айрим вақтларда (етарли даражада юксак малакали спортчиларда) ҳафтасига 6 та ва ундан ортиқ мартага етади, албатта. Бунда барча машғулотлар асосий эмас ва юклама жиҳатидан тенг бўлмайди. Уларнинг баъзилари олға томон одимлашга, яъни спортчиларнинг янги марраларни эгаллашларига хизмат қилиб, уларга энг юксак машғулот талаблари қўйилади. Биринчи спорт разряди бўйича натижа кўрсатган ёш спортчилар билан ҳар куни бир марталик машғулот ўтказилса (ҳафталик микроцикллар жуда ҳам кам ҳолда 1-2 марта ўтказилади. Юқори малакали спортчиларда бундай режим олдинги натижани ушлаб туриши мумкин. Шунинг учун улар билан ҳар куни 2-4 машғулот ўтказилса, ҳафтада 4-7 машғулот катта юклама билан ўтказилиши керак. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Асосий машқлар агар улар чидамлилиқни тарбиялашга кўпроқ қаратилган бўлмаса, одатда умумий иш қобилияти тикланган ва ортган шароитда олиб борилади. Қўшимча машғулотлар эса ғоят хилма-хил шароитлара ўтказилиши мумкин, чунки уларнинг маълум қисмидан ҳатто дам олишнинг фаол формаси сифатида ҳам фойдаланилади.

МАШҒУЛОТ ТАЛАБЛАРИНИНГ АСТА-СЕКИН ВА МАКСИМАЛ ОРТИБ БОРИШИ

Инсон тараққиётини бошқариш жараёнида функционал юкламаларни доимий суратда юксалтириб бориш зарурияти туғилиши юқорида кўрсатиб ўтилди. Бу спорт машғулоти учун ниҳоятда тўғридир, чунки спорт ютуқларининг даражаси (бошқа шароитлар тенг бўлганда) машғулот талаблари даражасига мутаносибдир. Спорт машғулотлари жараёнида жисмоний юкламалар ҳам, техник, тактик ва ирода тайёргарлиги соҳасидаги талаблар ҳам ортиб боради. Спортчининг тобора мукамалроқ ва мураккаброқ малака ва кўникмаларни эгаллаб боришга, жисмоний ва маънавий куч-қувватини тобора кўпроқ намоён қилишга сафарбар этадиган вазифаларни изчиллик билан бажариши ана шундан далолат беради.

Спорт машғулотларида, жисмоний тарбиянинг бошқа турларидан фарқли ўлароқ, юкламалар аста-секингина эмас, балки максимал суратда ҳам ўсиб боради. «Максимум» сўзини бу ерда спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланилганда юкламанинг перспектив кўпая бориши маъносида ҳам, спорт тараққиётининг ҳар бир янги босқичида энг кўп юкламалардан системали равишда фойдаланиб бориш маъносида ҳам тушунмоқ керак. Спорт машғулотларининг мазкур хусусияти унинг илмий принципи сифатида биринчи марта А.Н. Крестовников томонидан таърифланган. Машғулот юкламаларининг таъсири остида организмда содир бўладиган ўзгаришларнинг миқдори иш қобилияти «ўта тикланиши»га боғлиқ эканининг топилиши бу принципни тасдиқлаган энг муҳим факат бўлди (Г.Ф. Фольборт, М.Я. Горкин, Д. Матвеевлар ҳамкорликлари билан, Н.Н. Яковлев, Л.И. Ямпольская ва бошқалар).

«**Максимал юклама**» деганда кўпинча «**ҳаддан ташқари кўп**», батамом чарчатиб ташлайдиган юклама тушунилади. Уни организмнинг функционал қобилиятлари чегарасидаги, ҳеч қачон унинг мослашув имкониятларидан ташқари чиқмайдиган

юклама дейиш тўғрироқ бўлади. Агар спортчи машқ қила туриб ўзининг мослашув имкониятлари меъёридан чиқиб, «ҳаддан ташқари чарчаб қолса» ва бунинг натижасида ўта машқ билан чиниққанлик ҳолатига тушиб қолса, унда мазкур юклама максимал эмас, балки ҳаддан ташқари юклама бўлади. Максимал юклама эса организмга унинг физиологик нормаларига тўла мос тушадиган талаблар қўйиб, машқ билан чиниққанлик энг юқори даражага кўтарувчи омил ҳисобланади.

Максимал юкламанинг аниқ миқдор ўлчами, табиийки, спортчининг олдиндан қай даражада машқ билан чиниққанлигига, унинг индивидуал хусусиятларига ҳамда спорт турининг хусусиятларига боғлиқ. Масалан, югуришга энди ўрганаётган стайер учун бир машғулотда 10-15 километр атрофида югуриш максимал ҳисобланса, юксак малакали стайерлар бир машғулотда 60 километр ва ундан ортиқ масофани бемалол босиб ўтадилар, кичик разрядли штангачиларнинг машғулотлари вақтида максимал юклама камдан-кам 10 тоннага боради, энг кучли оғир атлетикачилар эса бу миқдорни 20-30 тоннага ва ундан ортиқ даражага (оғирлик категориясига қараб) етказдилар. Бунда штанганинг ўртача оғирлиги 130-180 килограмм ва ундан ортиқ бўлади. Ҳозирги замон спорт амалиёти машғулот юкламаларининг рационал миқдори ҳақидаги илгариги тасаввурларни анча ўзгартириб юборди. Инсоннинг имкониятлари ва уларнинг тараққий этиш даражаси энг дадил тахминлардан ҳам юксакроқ бўлиб чиқди. Шу муносабат билан оширилган машғулот юкламалари амалда тобора кенгроқ ва дадил қўлланилмоқда. Юкламалар миқдори айрим машғулотларда ҳам, ҳафталик, ойлик ва йиллик жами машғулотар маъносида ҳам ортиб бормоқда. Яқиндагина фақат етакчи спортчилар ишлатиб келган йиллик юклама ҳажми эндиликда ўрта малакали спортчилар учун меъёр бўлиб қолмоқда.

Юкламани оширишда аста-секинлик ва максимал юкламани қўллаш, гарчи улар ўртасида қарама-қаршиликлар бўлиши мумкин бўлсада, бир-бирини инкор этмайди. Максимал

юкламалардан фойдаланиш дастлабки тайёргарлик жараёнида уларнинг аста-секин юксала боришининг натижаси бўлмоғи керак. Акс ҳолда максимал юкламалар саломатликни мустаҳкамлаш ва спорт ютуқларини ўстириш ишига қарама-қарши бўлиб чиқади. Юкламанинг чегараси ҳар доим организмнинг мазкур тараққиёт босқичидаги имкониятларига мувофиқ равишда белгиланиши керак. Машғулот натижасида функционал ва мослашув имкониятларининг оша боришига қараб юкламанинг максимуми аста-секин ортиб боради: олдинги босқичда максимал бўлган кўрсаткич ундан кейинги босқичда оддий юклама бўлиб қолади.

Машғулот юкламаларининг ортиб бориши жараёнида, юқорида айтиб ўтилганидек, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги ўзга-ради. Лекин уларнинг ўса бориши барча босқичларда бирдек параллел равишда бўлмайди. Маълум босқичларда ҳажм кўпроқ юксалса, бошқаларида интенсивлик ортади. Бу нисбатан унча катта бўлмаган машғулот жараёнлари учун ҳам, кўп йиллик спорт фаолият учун ҳам характерлидир.

Бироқ спортчи бутун умри давомида юкламани чексиз ортириб бора олмайди. Спортчининг асосий фаолияти - яратувчи меҳнат. Ана шу меҳнат билан спорт машғулоти мувофиқлашмоғи керак. Ёш ўтиши билан организм функционал имкониятларининг табиий сурагидега пасайиб боришини ҳам ҳисобга олмоқ керак. Буларнинг ҳаммаси машғулот юкламаларини маълум қолипга солиб қўяди. Лекин амалда ана шу қолип доирасидаги барча имкониятларни тўла ишлатиб бўлган биронта ҳам спортчи топилмаса керак. Аслида энг аввал юкламаларнинг умумий ҳажми чегарасига етиши керак, чунки у энг кўп вақт сарфлаш билан боғлиқ. Интенсивлик эса (жуда бўлмаганда айрим кўрсаткичлари бўйича) ёш улғайиши натижасида чекловчи факторлар пайдо бўлгунча ўсиб бораверади. Бундай факторлар пайдо бўлгандан кейин юкламаларни фақат машғулот босқичлари чегарасидагина орттира бориш мумкин.

Спорт машғулотининг кўздан кечириб чиқилган қонуниятлари бемалоллик ва индивидуаллаштириш принципларига алоҳида аҳамият бериш кераклигини тақозо этади. Организм функционал имкониятларига ниҳоят даражада юксак талаблар қўйилиши муносабати билан ёш тараққиётининг дастлабки босқичларида, шунингдек, саломатлиги бир мунча заиф бўлган шахслар учун ёхуд етарли даражада тайёргарлик кўрмаган кишилар учун спорт машғулоти жисмоний тарбиянинг яроқли формаси ҳисобланмайди. Бинобарин, бемалоллик муаммоси спортга тадбиқ этилганда, жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларидан фойдаланилгандагига қараганда кўпроқ қатъий чеклашлар шарт эканини ҳисобга олган ҳолда ҳал қилиниши зарур. Шунингдек, спорт машғулотларига киришишдан аввал дастлабки умумий жисмоний тайёргарлик ва чуқур врач-педагог назоратидан ўтиш асосий шарт эканлиги ўз-ўзидан кўриниб турибди.

Тиббий-педагог назоратининг аҳамияти спорт ютуқларининг ўсиши билан бирга юксала боради. Спортчи ўз имкониятларининг абсолют максимумига қанчалик яқинлашса, машғулот эффе́ктига чуқур баҳо беришнинг ва шу асосда бундан кейинги тараққиёт восита ва методларини танлашда қатъий индивидуаллаштиришнинг роли шунчалик катта бўлади. Мураббий, олим, врач, ва спортчининг доимий ҳамкорлиги ҳозирги кунда илғор спорт амалиётининг типик ҳодисасига айланиб қолаётгани бежиз эмас.

Аста-секин юкламани ошириш учун:

- йиллик иш ҳажмини 10-200 дан 1300-1500 соатга кўпайтириш керак:

- микроцикллар ичида машғулотлар 2-9 тадан 15-20 ва ундан кўпга кўпайтириш:

- машғулотларни бир кун ичида 1 дан 3-4 мартага кўпайтириш:

- катта юкламали машғулотларни ҳафта микроцикли ичида 5-7 тага ошириш:

- танланган йўналишда машғулотлар сонини кўпайтириш спортчи организмни функционал имкониятларини жалб қилади:

- «қаттиқ» режимда умумий ҳажмни ошиши махсус чидамлиликини ошишига ёрдам беради.

Максимал юкламадан фойдаланиш фақат системалилик принципига қатъий амал қилинган шароитдагина мумкин, фақат машғулотлар давомийлигининг чуқур ўйланган тизимнигина, машғулот жараёнининг узлуксизлиги ҳамда юклама билан дам олишнинг рационал суратда алмашлаб турилишигина бундай юкламаларнинг ижобий самара беришини таъминлаши мумкин.

МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТЎЛҚИНСИМОН ЎЗГАРИШИ

Аслида юкламаларни аста-секин ошира бориш тўғри чизиқли, босқичли ёки тўлқинсимон бўлиши мумкин. Спорт машғулооти учун кўпроқ тўлқинсимон динамика характери хисобланади. Бунга сабаб аввало спортчи организмнинг функционал ва адаптацион имкониятларига қўйиладиган талабларнинг ниҳоят даражада юксак-лигидир.

Спорт машғулотининг мазкур хусусиятига фақат кейинги ўн йилликлардагина жиддий эътибор бериладиган бўлди (В.М. Дьячков, Л.П. Матвеев, Л. Прокоп, В.Д. Шапошников ва бошқалар). Шунга қарамай, ҳозирнинг ўзида юкламаларнинг машғулот жараёни турли бўлакларидаги умумий тенденциясига хос тахминий схемани тасаввур этиш мумкин. Мазкур схемага мувофиқ қуйидагича масштаблардаги «тўлқинлар» ажралиб туради:

а) турли ҳолларда икки кундан етти кунгача ва ундан кўпроқ вақтни ўз ичига оладиган микроцикллардаги юкламалар динамикасини ифодаловчи кичик «тўлқин»лар:

б) машғулот босқичлари доирасида бир нечта кичик «тўлқин»лар (масалан, 3-6) юкламасининг умумий тенденциясини ифода этуви ўртача «тўлқин»лар.

в) машғулот даврларидаги ўрта «тўлқин»ларнинг умумий тенденциясини характерловчи катта «тўлқин»лар.

Спорт машғулотини ташкил этиш санъати кўп жиҳатдан ана шу «тўлқин»ларнинг барчасини бир-бирига мутаносиб қила билишга боғлиқ, яъни микроцикллардаги юкламалар динамикаси билан у ёки бу босқичлар ва даврлар учун характерли бўлган машғулот жараёнининг энг умумий тенденциялари ўртасидаги зарур мувофиқликни таъминлашдан иборат,

Тўлқинсимон тебранишлар юкламаларнинг ҳажми динамикасига ҳам, интенсивлиги динамикасига ҳам хос, лекин ҳажм динамикаси тебранишлари билан интенсивлик тебранишлари параметрларининг максимал қиймати одатда бир-бирига мос келмайди. Ўртача ва айниқса, катта «тўлқин»ларда дастлаб ҳажм кўрсаткичлари (бир ҳафта ва бир ой ичидаги машғулот ишларининг умумий миқдори) апогейга етади, кейин ҳажм стабиллашади ва камая боради, ана шу фонdda эса, интенсивликнинг ҳар хил кўрсаткичлари (машғулотларнинг характерли зичлиги, ҳаракатларнинг тезкорлик ва куч-қувват характеристикаси ва бошқалар) энг юқори қийматга етади.

Кичик «тўлқин»ларда одатда бунинг аксини кўрамыз: дастлаб тезкорлик-куч характеридаги (яъни интенсиврок) машғулотлар, кейинроқ эса ҳажми кўпроқ машғулотлар ўтказилади. Бу умумий тенденциялар машғулот жараёнидаги у ёки бу машқларнинг ўрни ва ролига қараб турлича намоён бўлади.

Спорт машғулотидаги юкламанинг тўлқинсимон ўзгаришининг сабаблари илгари жисмоний тарбиянинг умумий принципларининг баён этилиши муносабати билан қисман тушунтириб ўтилган эди. Бунда кичик «тўлқин»лар аввало чарчаш ва куч-қувватни тиклаш жараёнларининг ўзаро алоқаси натижасида пайдо бўлишини ҳисобга олиш керак. Бу жараёнлар спортчи организмида машғулот таъсири остида ҳосил бўлади ва

микроциклларда юклама ҳамда дам олишни алмаштириб туриш, шунингдек, юклама миқдори ва характерини ўзгартириб бориш заруратини кўрсатади. Шу билан бир қаторда ҳаёт ва фаолиятнинг умумий режими, физиологик жараёнларнинг табиий ритми туфайли организм функционал ҳолати вақти-вақти билан ўзгариб туриши ҳам муҳим рол ўйнайди.

Катта ва кичик «тўлқин» лар аввало кечикиб содир бўладиган трансформация қонуниятлари туфайли пайдо бўлади. Организмдаги турли органлар ва системаларнинг мослашув ўзгаришлари машғулот юкламалари динамикасида орқада қолиб кетаётгандек юз беради. Шунинг учун организм функционал имкониятларини мутаносиб орттириш мақсидада юкламаларни систематик ўзгартириб туриш зарур бўлиб қолади. Кечикиб содир бўладиган трансформацияни, жумладан, юкла-манинг ойлик ҳажмлари динамикаси билан спорт натижалари динамикасини солиштириб, расмда келтирилгандек ташқи кўринишда кузатиш мумкин. Натижаларнинг энг кўп юксала бориши юклама ҳажмининг энг кўпайган даврига мос келмайди - қилинган иш ҳажми спорт натижаларини юксалтиришга ўтишга қадар анчагина вақт ўтиши талаб этилади. Шу мисолнинг ўзида юкламалар интенсивлигининг динамикаси спорт натижа-лари динамикаси билан кўпроқ бевосита алоқадор экани ҳам кўриниб турибди: натижанинг ўзгариши деярли шу заҳоти интенсивликнинг худди шу йўналишда ўзгаришини акс эттиради. Бироқ бундан юклама ҳажми камроқ рол ўйнайди, деган хулоса чиқмаслиги керак. Спорт натижаси пировардида ҳажмга ҳам, интенсивликка ҳам бирдек, лекин турлича нисбатда боғлиқдир. Юкламалар ҳажмининг ўсиб бориши кейинги ютуқлар учун пойдевор яратишда кўпроқ рол ўйнайди, интенсивликнинг ўсиб бориши эса, ўзлаштирилган ҳажмлар базасида спот ютуқларини амалга ошириш ишида етакчи рол ўйнайди.

Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгариши улар ҳажми билан интенсивлиги ўртасидаги қарама-қаршилиқни энг

яхши ҳал этиш имконини беради. Бундай динамика ҳажми «тўлқини» апогейи билан интенсивлик «тўлқини» апогейини вақт жиҳатидан бир-биридан ажратиб, юклама барча предметларининг қиймати энг катта бўлишига эришиш имконини беради. Шу билан бирга бундай динамика машғулот талабларини ҳаддан ташқари жамлаб юборишга монелик қилади, чунки юкламани нисбатан камайтириб туришни систематик ўз ичига олади ва шу билан иш қобилиятини тўлиқ тиклаб олиш учун ҳамда машқ кўрганлик тўхтовсиз ўса бориши учун зарур шарт-шароитни таъмин этади.

Амалда юкламалар динамикасидан у ёки бу «*тўлқин*» ларнинг «*тушиб қолиш*» ходисасини кузатиш мумкин. Бунини барча ҳолларда машғулот қонуниятларидан чекиниш, деб бўлмайди. Машғулот жараёнининг баъзи бир бўлакларида кичик ва ўрта «*тўлқин*»ларни юкламалар динамикасининг бошқа шакллари «*босқичли*», «*тўғри чизиқли*» билан алмаш-тирилиши ҳам мумкин. Бироқ бунга фақат айрим ҳол сифатида йўл қўйилади. Умумий тенденцияда эса, юкламалар динамикаси, албатта, тўлқинсимон ёки шунга ўхшаш шаклга киради, «*тўлқин*» ларнинг турли элементлари орасидаги нисбат эса, машғулотнинг босқич ва даврларига қараб ўзгариб туради.

Машғулот юкламалари динамикасининг тўлқинсимон характери спорт тренер машғулотининг юқорида кўриб чиқилган бошқа қонуниятлари билан, уларнинг олий кўрсаткичларга йўналтирилганлиги, машғулот талабларининг аста-секин ва айни вақтда максимал орта бориши, юкламалар узлуксизлиги ва дам олиш билан рационал суратда алмашилиб туриши билан бевосита алоқадордир. Мана шу қонуниятларнинг барчаси спорт машғулотини ташкил этишнинг энг муҳим асоси сифатида, айниқса, систематиклик ҳамда ривожлана бориш тамойиллари муносабати билан доимо ҳисобга олиб турилиши турилиши керак.

МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ЦИКЛИГИ

Цикллилик, яъни маълум машғулотларнинг, босқичларнинг, нисбатан тўла такрорланиб туриши машғулот жараёнининг бутун структураси учун характерлидир. Машғулотнинг катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) ҳамда кичик (микроцикл) цикллари бўлади.

Микроцикллар бир неча кун, кўпинча бир ҳафта давом этади. Уларнинг структурасига таъсир этадиган жуда кўп шарт-шароитлардан энг муҳимларини кўрсатиб ўтаемиз. Булардан биринчиси юкламалар динамикасининг кичик «тўлқин» ларини. ҳосил қиладиган омилларнинг ўзидир.

Иккинчидан, ўзаро оптимал алоқада бўлган турли йўналишдаги машқларни такрор тадбиқ этиш заруриятидир. Машғулотда нимагадир ортиқроқ қаратилган турли машқлар бир қанча машқлардан фойдаланилади, бунда уларнинг машғулотларда қандай тўплангани ва бир-бири билан қандай тартибда алмашилиб туришига ҳам асло бефарқ қараб бўлмайди. Масалан, тезкорлик машқларини кўп ҳолларда чидамлилиқ машқлари билан бир машғулотда бажариш тўғри бўлмайди. Улар турли машғулотларда тўпланган бўлса, тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар бажариладиган машғулотлар асосан чидамлилиқка аҳамият бериладиган машғулотлардан олдин бўлса, энг яхши самара беради. Бошқа машғулотларга нисбатан ҳам шу каби маълум навбат тартиби сақланиши керак. Булар бари микроцикллар структурасида ўз ифодасини топади.

Учинчидан, меҳнат ва ўқув фаолиятининг умумий режими ғоят муҳим таъсир кўрсатади. Шунинг учун машғулот микроциклларининг кўпинча бир ҳафталик бўлиши ҳам тасодикий эмас. Бу машғулот жараёнини оптимал ташкил этиш талабларига ҳамиша ҳам жавоб бермасида, меҳнат ва ўқув ҳафтасининг ритмига осонроқ мос тушади.

Ниҳоят, машғулотнинг структура ва мазмуни умуман мунтазам суратда ўзгариб тургани учун, микроцикллар машғулот жараёнининг босқич ва даврлари хусусиятларига қараб қайта тузилиб туради. Микроцикллар, аслини олганда, машғулот структурасининг энг вариатив элементидир. Мураббий билан спортчи микроциклларнинг мазмуни ва структурасига зарур ўзгаришлар киритиш билан (яъни машқлар комплексини, машғулотларни ҳамда дам олиш кунлари миқдорини, уларни алмаштириб туриш тартибини, юкламалар катталигини, улар ҳажми ҳамда интенсивлигининг динамикасини ва хоказоларни ўзгартириш билан) машқ кўрганликни тараққий эттиришга ҳалақит бериши мумкин бўлган хилма-хил ташқи таъсирларга барҳам беради ва шу йўл билан машғулот жараёнининг умумий тенденциясини таъмин этади.

Спорт машғулотининг катта цикллари мазкур бобнинг кейинги бўлимида қараб чиқилади. Бу ерда эса, фақат уларнинг спорт формасини ривожлантиришнинг цикллари билан боғ-лиқ эканлигини ҳамда мазкур жараённинг турли босқичларида спорт формаси тараққиётини бошқариш хусусиятларини ифода этувчи даврлардан ташкил топишини айтиб ўтамиз. Навбатдаги ҳар бир цикл ўзидан олдингисини шунчаки такрорлаб қолмай, балки янги асосга, шу жумладан, машғулот восита ва методларини қисман янгилаш асосига қўрилади ҳамда одатда машғулот юкламаларининг юксакроқ даражасида ўтади (юкломани кўпайтириш ёш хусусиятига қараб машғулотлар юкломасининг умумий ҳажми стабиллашиб, кейинчалик эса пасая бориши ҳолларига тааллуқли эмас.

Циклликлик спорт машғулотининг асосий қонуниятларидан бири сифатида тизимлик ва илгарилаб бориш тамойилларидан фойдаланишга бевосита алоқадордир. Бу қонуният машғулотларнинг кетма-кетлигини белгилашда ҳам, юклама ва дам олиш тизимини тузишда ҳам ва машғулот жараёнлари тузилишига алоқадор бошқа барча муаммоларни ҳал этишда ҳам мунтазам равишда ҳисобга олиб борилиши керак.

Шундай қилиб, спорт машғулоти мураббий ва спортчи фаолиятининг натижалари белгилайдиган ўзига хос специфик қонуниятларга эга экан. Фақат ана шу қонуниятларни билиб олгандагина ҳамда улардан таълим ва тарбиянинг умумий тамойиллари билан биргаликда маҳорат билан фойдаланилгандагина спорт тараққиётининг чўққилари сари ишонч билан бориш мумкин.

5.2. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ВОСИТАЛАРИ

Инсоннинг ҳаракат фаолияти асосида ҳаракат вазифаларини бажариш усули сифатидаги ҳаракат кучи ётади. Спорт машғулотларининг воситалари - спортчини маҳоратига тўғридан-тўғри ёки бевосита таъсир кўрсатувчи ҳар хил жисмоний машқлардир. Спорт машғулотларини воситалар тизимига аниқ спорт турини, мутахассислик спорт предмети бўлиб ҳисобланадиган машқлар танланади.

Умумий жисмоний тайёргалик машқлари ҳаракат фаолиятининг вазифаларини ҳал этиш воситаларидир. Ҳаракат кучи макондаги ҳаракат шакли (ҳаракат)) ва ҳолатлар (вазият) иборат бўлиши мумкин. Қўйилган вазифаларга кўра ҳаракат кучи маиший, меҳнат, ўқув ёки спорт характерига эга бўлиши мумкин.

Агар биз юриб кетаётган транспортга (масалан автобуста) етиб чиқиб олиш учун югурсак, унда ҳаракат кучи сифатидаги югуриш маиший йўналишга эга бўлади.

Агар биз югуриш техникасини яхшилаш, ёки чидамлилиқ, тезликни ошириш мақсадида югурсак, унда ҳаракат кучи сифатидаги югуриш спорт йўналишига эга бўлади.

Шунинг учун ҳам ҳар қандай ҳаракат кучи жисмоний машқ ҳисобланавермайди, фақат қўп марта такрорлаш йўли билан жисмоний такомиллашиш ёки спорт тайёргарлиги вазифасини

ҳал этувчиларигина жисмоний машқ доирасига кириши мумкин.

Жисмоний машқлар бир (эгилиш, ўтириш ва ҳ.к) ёки бир қатор ҳаракатлардаги (ўйинлар, гимнастика машқлари ва бошқ.) иборат бўлиши мумкин.

Спорт машқлари ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш ёки спортчининг функционал имкониятини оширишга қаратилади.

Ҳар иккала ҳолатда ҳам бу спортчига тақдим этилаётган ишга мослашиш (танани ҳаракат фаолиятига кўникиши) қонуниятига бўйича амалга ошади.

Жисмоний машқларни бажариш пайтида киши танасида рўй берадиган ўзгаришлар машқ самараси сифатида белгиланади. Машқ бажаргандан кейин танада қоладиган ўзгаришлар изли машқ самараси сифатида белгиланади.

Машғулотлар, изли машқ самараларининг маълум даврини умумлаштириш якуний ёки машқ самараси сифатида белгиланади.

Жисмоний машқлар спорт машғулотларининг асосий воситаси сифатида

Спорт машқлари билан боғлиқ барча муаммолар энг аввало жисмоний машқлар ёрдамида ҳал этилади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар спорт машғулотларининг асосий воситаси ҳисобланади.

Улар шартли равишда тўрт гуруҳга бўлинади: мусобақа машқлари, умумийтайёргарлик, яқинлаштирувчи ва ривожлантирувчи машқларига бўлинади.

Мусобақа машқлари ҳақиқий спорт беллашуви шароитида бажарилади, улар ҳаракатлар режими, шаклига кўра айрим жиҳатлари билан фарқланади.

Спорт тури бўйича ихтисослашув мусобақа машқи (спорт турининг), танланган туридан чуқур такомиллаштириш йўналиши бўйича боради.

Бошқа мусобақа машқларидан (спортнинг бошқа турлари) тайёргарлик машқлари вазифасини бажарувчи қўшимча турлар сифатида фойдаланилади.

Мусобақа машқлари спорт машғулотида муҳим ўрин тутди, чунки мазкур спорт тури спортчига қўядиган талаблар мажмуини тиклашга ёрдам беради, бу эса махсус тайёргарликни ривожлантиради. Шу билан бирга машғулот пайтидаги мусобақа машқларининг ҳажми машқ жараёнинг умумий ҳажмига қараганда унча катта бўлмайди.

Буни икки ҳолат билан тушинтириш мумкин:

- мусобақа машқлари танада вужудга келтирган функционал силжишларнинг қўпчилиги;

- махсус тайёргарликсиз, яъни натижаларни сифат ва миқдор жиҳатдан ўзгартирмай туриб уларни тез-тез кайтариш мақсадга мувофиқ эмаслиги.

Мусобақа машқлари машғулот пайтида, мусобақа шароитида мавжуд бўлган турдан бир оз оғиш билан бажарилади.

Бир хил ҳолларда оғиш ўрганилган мусобақа ҳаракатларини яхшилаш зарурати муносабати билан юзага келса, бошқа ҳолатда оддинда турган мусобақаларда бўладиган ҳаракатларнинг барча хусусиятларини тўла бажариш имконияти бўлмаган машғулот шароитида рўй беради. Бу яққакураш ва спорт ўйинлари турларига тегишлидир. Бу турлардаги мусобақа машқларининг машғулот шакллари яхши натижа бериши билан ажралиб туради.

Спорт машғулотлари тизимида тайёргарлик машқлари

Тайёргарлик машқлари асосий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади.

Асосий йўналишига қараб махсус тайёргарлик машқлари асосан ҳаракат шакллари эгаллашга қаратилган ўргатувчи ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларга бўлинади.

Умумтайёргарлик машқлари. Машқларнинг бу гуруҳи спортчининг умумий тайёргарлик воситасидан иборат бўлади

Умумтайёргарлик машғулотини ташкил этишда, умумтайёргарлик машқларини танлашда қуйидагиларни эътиборга олиш зарур;

- машқларни барча асосий жисмоний сифатларни кенг ривожланишига ва ҳаракат кўникма ва малакаларининг фондини бойишига таъсирининг самарадорлигини ҳисобга олиш;

- машқда спорт ихтисослашуви хусусиятларини акс этишини ҳисобга олиш.

Бунда кўникма, сифат, машқ билан чиниққанликнинг маълум қоидасини ҳисобга олиш зарур, чунки у машғулоти ишлари чоғида фақат ижобий кўникма ва сифатларнигина эмас, балки спортнинг бу турида ёмон таъсир қиладиган салбий нарсаларни ҳам бир хилда муваффақият билан ўтказишни таъминлайди.

Умумривожлантирувчи машқларнинг мақсади ва вазифалари.

- техник тайёргарликда қурилиш материали ролини ўйновчи ёрдамчи вазифага эга бўлган, мусобақа машқлари ёки махсус тайёргарлик машқларини бажаришни яхшилашга ёрдам берувчи кўникма ва малакаларни ижобий кўчириш бўйича шакллантириш, мустаҳкамлаш ёки такомиллаштириш учун;

- танланган спорт тури бўйича етарли даражада ривожланмаган сифатларни тарбиялаш воситаси сифатида, иш қобилиятининг умумий даражасини ошириш учун;

- фаол дам олиш сифатида қўлланилади.

Спорт машғулотларининг қўшимча воситалари. Жисмоний машқ ўз аҳамиятига кўра спортчини тайёрлаш тизимида асосий восита ҳисобланса, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари (қуёш, ҳаво, сув) ва гигиеник омиллар (шахсий ва жамоа

гигиенаси) жисмоний машқларнинг самарали таъсир этишига имкон берувчи (улардан тўғри фойдаланилганда) қўшимча восита сифатида фойдаланилади.

Жисмоний машқлар таснифи. Танлашга қулай бўлиши учун жисмоний машқлар ўзларининг бутун бир гуруҳига хос бўлган умумий белгиларга кўра таснифланади.

а) машқларнинг анатомик белгиларига кўра таснифи:

- қўл мушаклари ва елка, бел учун;
- тана ва бўйин мушаклари учун;
- оёқ ва тос мушаклари учун.

Бу гуруҳлар бажарилишига қараб янада майда гуруҳларга бўлинади. Масалан, қўл кафтлари, болдир мушаклари, тирсак бўғим-лари ва бошқалар.

б) Жисмоний сифатларни ривожлантириш аҳамияти бўйича:

- куч (тортилиш, қўлни букиб ёзиш, оғирлик кўтариш);
- тезкорлик (шиддати);
- тезкор-кучлилиқ(сакраш, улоқтириш);
- чидамлилиқ;
- эгилувчанлиқ;
- ҳаракат мураккаблиги (координация).

в) Машқларнинг тузилиш белгилари бўйича:

- циклик турдаги машқлар;
- ациклик турдаги машқлар;
- аралаш турдаги машқлар.

г) Спорт мутахассислиги ва таълим вазифалари бўйича:

- умумий ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, умуман ҳар томонлама жисмоний тайергарлик;

- махсус жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлилиқ, ҳаракат мураккаблиги, эгилувчанлиқ);

- яқинлаштирувчи машқларни ўрганиш ва такомиллаштириш учун;

- асосий спортчи ихтисослашган предмети ёки ўқув дастуридаги таълим вазифалари.

Циклик турдаги машқлар:

Давом этиши

- юқори энергия талаб қиладиган машқлар

20 сон.дан

180 зарб. дақ.

- ўта юқори энергия талаб қиладиган машқлар

20 сон.дан

160-179 зарб дақ

- катта энергия талаб қиладиган машқлар

5 дақ-30 дақ.

140-159 зарб. дақ.

- меъёрий энергия талаб қиладиган машқлар

300 дақ.ортиқ.

129-139 зарб дақ.

Ациклик турдаги машқлар:

Юкламанинг жадаллигини қуйидагича аниқлаш мумкин:

- маълум бир вақтда бажарилган машқлар сони.

Масалан, гимнастикада 1 дақ. давомида бажарилган қисмлар миқдори;

- маълум бир спортчи ва у бажараётган машқлар учун энг кўп куч сарфлаш муносабати билан фоизлар ўлчовида (улоқтириш, оғир атлетика);

- юқори энергия 90%-100%;

- энг юқори энергия талаб қилувчи 80% -90%;

- катта энергия талаб қилувчи 70% -80%;

- меъёрий энергия талаб қилувчи 60% -70%;

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Ўқув, меҳнат, маиший, спорт ҳаракат вазифаларини ҳал қилувчи ҳаракат кучларига мисол келтиринг?

2. Ҳаракат фаолиятининг асосий шакли гавда ҳолати бўлган спорт турлари номини айтинг?

3. Жисмоний машқларнинг тез ва изли самараси тушун-часи ва машғулот самарасини шакллантиришда уларнинг роли.

4. Сизнинг спорт ихтисослигингиздаги мусобақа машқлари ва уларнинг асосий тавсифи?

5. Сизнинг спорт соҳангиз учун хос бўлган махсус тайёргарлик, ўргатувчи ва ривожлантирувчи машқларга мисоллар келтиринг?

6. Ҳаракат базасини (ҳаракат имкониятларини) бойитиш (кенгайтириш) тартибида, умумий чидамлилиқни ривожлантириш мақсадида ва фаол дам олиш шакли сифатида. Сиз қўллаётган умумтайёргарлик машқлари.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИ

Спортда машқ бажариш ёки мусобақа фаолияти бу энг аввало ҳаракат фаолияти бўлиб, унинг асосини фикрий фаолиятнинг ташқи кўриниши, ҳаракат вазифаларини ҳал этиш усули сифатидаги ҳаракат ҳолати ташкил этади. Масалан - тўсиқлардан ошиб ўтиш, узоқ ёки баландга сакраш, нишонга аниқ уриш ёки узоққа улоқтириш ва ҳ.к. Аммо ҳаракат вазифаларини қанчалик самара билан бажаришга биз бефарқ эмасмиз. Истиқболдаги изланиш унинг техникасини такомиллаштиришнинг самарали йўллари излашга йўл очади.

Спорт ҳаракат фаолиятида бажарилаётган ҳаракатдан муҳимлик, қисқаликка интилиш, аниқлик турли вариантларни қўллаш ва бошқалар ҳисобига самарадорликка ва маълум натижага эришилади. Бунда спорт турининг хусусияти ҳисобга оли-нади.

Масалан: циклик ҳаракатда техникага баҳо беришда унга кам вақт ва куч сарфланишига эътибор берилади, бу жисмоний имкониятларни асраб қолишга ва югуриш, сузиш, велоспорт, эшкак эшиш кабиларда масофани ўтиш чоғида тезликни оширишга имкон беради.

Ҳаракатларнинг аниқлиги қаратилган мураккаб мажмуа машқларида (тана ва қисмлари ҳолати, ҳаракат амплитудаси ва бошқалар).

- яккакураш ва спорт ўйинларида мусобақа беллашувининг турли ҳолатларида белгиланадиган ҳаракатнинг вариантли тур-гунлиги.

Спорт машқлар техникасини шаклланиш нуқтаи назари-дан ҳаракатларни ўрганиш жараёни услуби намунавий ва хусусий техникани белгилайди.

Спорт ҳаракатларининг намунавий (эталон) техникаси янги ҳаракатларга ўргатиш асосида ётади. Аммо машқни эгаллаш жараёнида спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шахсий техникаси шаклланади. Шахсий техника аниқ, спортчининг жисмоний тараққиёт хусусиятлари ва психомотор сифатларига мослаштирилган, намунавий хислатлардан иборат. Ҳаракат техникаси муқобил бир тизимга бириктирилган эгилиш, тикланиш, айланиш, букилиш каби ҳаракатларнинг маълум таркибидан иборат бўлади, унда навбатдаги ҳаракат аввалгисига боғлиқ бўлиб, кейингисига таъсир қилади.

Бир ҳаракатни бажариш бутун ҳаракат тизимига таъсир этади.

Масалан: "Югуриб келиб олдинга салто қилиш" - юқорига силтанишни бажариш яхши югуришга, яхши тезликка боғлиқ, силтанишдан кейин учиш баландлиги силтанишни тўғри бажаришга тегишга, учиш баландлиги салто бажаришга улгуришни ва муваффақиятли ерга тушишни таъминлайди ва ҳ.к. Мураккаб ҳаракатлар техникасида асосий ва иккиламчи техника мавжуд. Асосий техника - ҳаракатларнинг бутун тизими умумий йўналишини белгилайди.

Масалан: югуриб келиб узунликка сакрашда югуриб келиш, силтаниш, учиш ва ерга қўниш техника асосини ташкил этади.

Иккиламчи техника - айрим ҳаракатларни бажариш хусусиятлари.

Масалан: лангар билан юқорига сакрашда уни жойлаштириш хусусиятлари, салтони бажаришда бош ҳолати, силтанишда оёқ қўл ҳолати ва ҳ.к.

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда ҳаракатлар тизими асосларидан ташқари ҳаракат даври ва ҳаракат қисми кабилар белгиланади.

Ҳаракат давлари жисмоний машқнинг техника асосини ташкил этади, ҳаракат қисмлари эса уни бажаришдаги уриниш динамикасидан иборат бўлади.

Ҳаракатнинг тайёргарлик қисми **вазифалари** - ҳаракатни бажариш учун уринишни кучайтириш.

Ҳаракатнинг **асосий қисми вазифалари** - ҳаракатни бажаришда уринишдан юқори даражада фойдаланиш.

Ҳаракатнинг яқунловчи қисми вазифалари – ҳаракатни бажариб уринишни тўхтатиш.

Спорт ҳаракатлари техникаси тавсифи. ҳаракат техникасига хос бўлган тўрт хусусиятни кўрсатиш мумкин:

I - Фазовий тавсифлар

Унга қуйидагилар тегишли

- тана ва унинг қисмлари ҳолати
- ҳаракат йўналиши
- ҳаракат амплитудаси (ёки траекторияси) ҳаракат кенглиги.

- Тана ва унинг қисмлари ҳолати. Жисмоний машқлар сама-радорлиги кўпинча тана ва унинг қисмлари ҳолати учун тўғри танлашга боғлиқ.

Хусусан

- мушаклар иши шароити
- ички ўзолар иши шароити
- ҳаракат амплитудаси
- ҳаракат йўналиши
- ҳаракат тезлиги
- ташқи муҳит таъсири
- ҳаракатнинг ифодавийлиги

Ҳаракат амплитудасига қуйидагилар боғлиқ:

- кучни жалб этишнинг давомийлиги, шунга кўра тезланишни катталиги,

- мушаклар чўзилиши ва қисқариши тўлалиги,
Ҳаракатнинг ифодавийлиги.

Ҳаракат йўналишига ишга жалб этилган мушаклар таркиби боғлиқ. Бу мушакларни мустақкамлаш учун машқлар танлашда муҳим аҳамиятга эга.

I I. Вақт тавсифи

Уларга ҳаракат давомийлиги, тезлиги ва узвийлиги мансуб.

- ҳаракатни давом этиш вақти

Машқни давом этиши умуман унинг танага таъсири, юкламанинг катталигини белгилайди (югуриш, арқон билан сакраш ва ҳ.к.).

Айрим ҳаракатнинг давомийлиги барча машқларга таъсир этиши мумкин.

Масалан: ҳаракатнинг бирор бир қисмидаги эгилиш ёки ростланишнинг давомийлигини бузилиши бутун машқнинг бажарилмаслигига сабаб бўлади. Салтони бажаришда гуруҳлаштирилганидан кейин эрта ёки кеч очилиш ерга тушиш-да аниқ бўлмаслигига олиб келади.

Ҳаракат тезлиги вақт оралиғида ҳаракат миқдорини белгилайди.

Силжиш тезлиги ҳаракат тезлигига боғлиқ (югуриш, сузиш, эшкак эшиш ва ҳ.к.) ҳаракат тезлигига юкламани катталиги ҳам боғлиқ.

III. Фазовий вақт тавсифлари

Булар тана ва унинг қисмларини маконда силжишини белгилайди:

- тезлик,
- тезланиш,
- секинланиш.

IV. Динамик тавсифи

Бу ҳаракат жараёнида ташқи ва ички кучлар ызаро алоқасини акс эттиради.

Бош ички куч-мушакнинг таранглашуви.

Ташқи кучлар-оғирлик (тортиш) кучи, ишқаланиш кучи, қаршилиқ кучи, таянч мўлжали кучи ва ҳ.к.

Мисол: оғир атлетика - оғирлик кучи, таянч мўлжал кучи, марказдан қочиш ва марказга интилиш кучи ва ҳ.к.

- сузиш сувнинг ишқаланиш кучи

- велоспорт муҳитнинг қаршилиқ кучи.

V. Ритмик тавсифлар

Ҳаракат ритми учун ҳаракатнинг кучи, алоҳида куч билан бажариладиган қисмларининг вақт жиҳатдан хилма-хил муносабатда бўлиши билан характерлидир.

Ритмик ҳаракатнинг айрим элементлари бир бутун ҳаракат қилиб бирлаштирилганлиги сабабли, умуман ҳаракатни тезлатиш ёки секинлатишга қарамасдан (барча элементларнинг тезлигини пропорционал равишда ўзгартирганда). Бу ҳаракатнинг умумий ритмик кўриниши маълум шароитларда ўзгаришсиз қолиши мумкин.

СПОРТДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСУЛЛАР

Жисмоний машқларни қўллаш усуллари спорт машқ услублари сифатида тушунилади.

Масалан: Югуришдаги машқлар спорт машғулотлари воситаси сифатида бажарилиши лозим бўлган вазифаларга кўра турли кўринишларида қўлланилади.

- югуриш қадамлари техникаси устида ишлаётганда қоматни тик тутиб югуриш машқи (вариант сифатида) тавсия этилади;

- чидамлиликни ривожлантириш учун камроқ тезлик билан узоқ масофаларга югурилади;

- тезлик имкониятларини ривожлантириш учун қисқа масофага катта тезликда югурилади.

Шундай қилиб у ёки бу усулни қўллаш машғулоти олдида қўйиладиган вазифалар билан белгиланади.

Спорт машғулотида қўлланиладиган усуллар дидактик (умумпедагогик) ва анъанавий (спорт педагогикасида қўлланиладиган) кабиларга бўлинади.

- спорт машғулотининг дидактик методлари.

Оғзаки тушунтириш методлари уч гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ - ҳикоя, тасвир, тадбир методлари. Бунда сўз билим-ларини сингдириш воситаси сифатида қўлланилади.

2-гуруҳ - буйруқ, кўрсатма, йўриқлар услублари. Бунда сўз спортчи фаолиятини бошқариш воситаси бўлиб хизмат қилади.

3-гуруҳ - таҳлил, тавсия, баҳолаш услублари. Бунда сўз спортчи фаолиятини таҳлил қилиш ва баҳо бериш воситаси ҳисобланади.

Кўргазмали таъсир услублари тўрт гуруҳга бўлинади:

1-гуруҳ - кўргазмали қурол усуллари. Бунда бевосита кўрсатиш, кўз билан кўриладиган қўлланмалардан фойдаланилади.

2-гуруҳ - эшитиш (товуш) қуроллари усуллари

3-гуруҳ - ҳаракат кўргазмаси усуллари

4-гуруҳ - тез ахборот услублари.

Ҳаракатни кўрсатиш (намойиш этиш) методлари.

Кўз мўлжали. Бу усуллар ҳаракатни масофа ва вақт нуқтаи назаридан тўғри бажаришга ёрдам беради. Мўлжал учун махсус белги ва ашёлардан фойдаланилади.

Масалан: Узунликка сакрашда тезланиш чизиқ белгиси.

- Тегишли баландликка осилган байроқча снарядни улоктириш йўналишини белгилашга ёрдамлашади.

- Машқ деворидаги футбол дарвозаси тасвирини кўрсатувчи чизиқлар ва ҳ.к.

Булардан (энг соддаларидан) ташқари светолидер (югурувчи йўлак кўринишидаги) туридаги мураккаб қурилмалар қўлланилиши мумкин, бунда электр чироқларини кетма-кет ёқирилиши спортчи учун ҳаракат (югуриш, сузиш) тезлигини белгилайди.

ЭШИТИШ (ТОВУШ) КЎРGAЗMACИ УСУЛИ

Товуш сигналлари ёрдамида ҳаракатнинг масофа - вақт ва вақт ҳолатини аниқлашга ёрдам беради.

Аввалдан берилган товуш сигнали ёрдамида мураккаб ҳаракат фаолиятини бажаришга асосий кучни сарфлаш вақтини айтиб беради.

Масалан: сувга сакрашга гуруҳланиш, қўлларни тушириш, гимнастикада эгилиш ёки ростланиш вақтлари.

Товуш сигнали ёрдамида ҳаракат мароми яхши эгалланади.

Масалан: ҳаракатнинг мураккаб ритминини чертиш мумкин, бу спортчи онги мақомни сақланишига ёрдам беради, унга амал қилиб спортчи маълум шароитда ҳаракатларни яхши бажаради.

Овоз етакчилари (айниқса циклик турларда) ҳаракатнинг тегишли жадаллигини (бутун масофа давомида) сақлашга ёрдам беради.

КЎРGAЗMАЛИЛИК УСЛУБЛАРИ

Кўрғазмалилик услуги ҳаракатни намойиш қилиш усули ёки бошқача айтганда кўрғазмали усул билан аралаштириб юбориш мумкин эмас.

Гап шундаки, ҳаракат кўрғазмалилиги методлари ҳаракатни кўриш орқали идрок этишни ташкил қилишга асосланган.

Бунинг маъноси шундаки, мураббий спортчига ҳаракатни унинг ўзида «етаклаб» ҳис қилишга ёрдам беради. Техниканинг

асосий ҳолатларига эътибор берган ҳолда мажбуран “етақлаб” ҳаракат қилдириш унинг техник хусусиятини тезроқ эгаллашга имкон яратади.

Масалан: найза улоқтирувчи қўлини дастлабки ҳолатидан снарядни улоқтиргунча бўлган ҳолатлари.

Гимнастикада (снаряддаги машқлар) спортчини (махсус тренажерда ёки паст ўрнатилган снаряд) бутун ўрганаётган ҳаракати давомида кузатиб борилади.

ТЕЗ АХБОРОТ УСЛУБЛАРИ

Бажарилган ҳаракат, унинг сифати, мушаклар таранглиги кучи, аниқлиги, узоқлиги ва ҳ.к. ҳақидаги ахборот.

Масалан: видеоёзув, боксда, теннисда зарб кучи, тўп, снаряднинг учиб тезлиги, югуриш, сузиш ва ҳ.к. тезлиги, тираниш кучи ҳақидаги ахборот.

Бу йўналишдаги услублардан фойдаланиш қуйидаги имкониятларни беради.

- 1) ҳар қандай мураккаб ҳаракатларга ўргатиш;
- 2) тананинг ҳар қандай қисмига танлаб таъсир этиш;
- 3) юкламанинг оз-оздан энг юқорисигача қатъий қисмларга бўлиб олиб бориш;
- 4) айрим ҳаракат сифатларини танлов асосида такомиллашгунча ривожлантириш.

Баъзан бу гуруҳдаги усулларни машқ ёки амалий услублар деб юритилади.

Амалий усулларни (жисмоний машқлардан фойдаланиш усуллари) шартли равишда икки гуруҳга бўлиш мумкин.

- а) ўргатиш усуллари (ҳаракат фаолиятига)
- б) ривожлантириш усуллари (жисмоний сифатларни)

Бу борада «услубий ёндашиш», “услубий йўналиш”, “услубий усул” атамаларини фарқлаш зарур.

Қуйида ҳаракат реакциясини такомиллаштиришда услубий ёндашишлар берилган.

ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ

Ҳаракатларни яхлитлигича қисмларга бўлган ҳолда икки хил услуб билан ўргатиш мумкин.

Яхлитлигича ўргатиш услуби ҳаракатни яхлитлигича бир неча марта қайтариш йўли билан ўрганилади ва такомиллаштирилади.

Услубни ижобий томони шундаки, ҳаракат техникаси тўлалигича эгалланади, унинг барча қисмлари ўзаро боғлиқ ҳолда ўрганилади, ҳаракат таркиби, унинг ритмига зарар етмайди.

УСЛУБНИНГ КАМЧИЛИГИ

Биринчидан, ўрганилаётган машқни тўлалигича бажарилганда мураббий спортчи йўл қўяётган хатоларнинг барчасига эътибор беролмай қолади. Шунинг учун мураббий асосий қўзга кўринган хатоларга эътибор бериб техникадаги айрим етишмовчиликларни кўрмай қолиши мумкин, уларни тузатишга эътибор бермаслиги мумкин.

Иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўлалигича (кўп марта) такрорлайвериш айниқса ўрганишнинг бошида спортчини тез чарчашига сабаб бўлиши мумкин.

Бу услуб одатда техник жиҳатдан мураккаб бўлмаган ёки қисмларга бўлганда техникани кўпол равишда бузилишига олиб келувчи машқлардан фойдаланилади.

Масалан: тўп тутиш, тортилиш ва ҳ.к.

Яхлитлигича ўргатиш методи ҳаракатни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда айниқса яхши самара беради.

Яхлитлигича бажариш услубидан қуйидаги кўринишларда фойдаланилади.

а) ҳаракатлар қисмларини секин-аста ишлаб бориб қайта бажариш;

б) техника қисмларга ишлов бериш билан бажариш;

в) кўникмани мустаҳкамлаш мақсадида бажариш;

г) ўсиб боровчи кучланиш ёки тезлик билан бажариш (ҳаракат тезлигига қаршилиқ, уни ошириш);

д) ташқи муҳит (зал, майдон, томошабинлар, рақиблар ва ҳ.к.) ўзгарган шароитда бажариш;

е) тананинг турли хатолари бажариш.

ҲАРАКАТНИ ҚИСМЛАРГА БЎЛИБ ЎРГАТИШ УСЛУБИ

Таркибига кўра мураккаб бўлган ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўрганган маъқул. Бу услубда ҳаракатлар тизими нисбатан мустақил қисмларга (тизимчаларга) бўлинади, улар алоҳида ўрганилади ва кейинчалик бир бутун қилиб бирлаштирилади.

Масалан: “Олдинга чўзилиб думалаш”

Ижобий томонлари:

- ўрганиш учун лозим бўлган қисмга барча эътибор қаратилади;

- хатога йўл қўйилган қисмларини қайта бажарилмайди;

- машқни тўлалигича бажаришга қараганда камроқ чарчайди.

Услубнинг камчиликлари:

Уни ҳаракатлар қисмга ажралмайдиган ёки ажралса ҳам техникага путур етадиган ҳолатларга қўллаб бўлмайди.

Масалан: бир оёқни силтаб ва иккинчиси билан итарилиб қўлларда туриш.

- машқларни ҳар қандай ва ҳатто омилкорлик билан қисмларга ажратиш ҳаракатнинг қайсидир хусусиятларини (вақт, куч, ритмиклиги) йўқотишга олиб келади.

Услубга талаблар:

- ажратиладиган қисмларига путур етказмай қисмларга бўлиш лозим.

Масалан: «Жойида туриб орқага салто қилиш» бунини “оёқни фақат кўкракка буккан ҳолатда юқорига сакраш” ни ўрганишга киришмасдан, орқага ҳам бурилиш ҳолатини юзага келтириш

лозим. Гуруҳда чалқанча ётган ҳолатда юқорига сакраш тўшакка қайтиш.

- ажратилган қисмларини ўрганиш машқлари сифатида ҳаракат фаолиятига киритгани маъқул.

Сакрашлар: узунликка сакраш, сакраб чопиш, қадамлаб сакраш, уч марта сакрашга ўрганишда ёндоштирувчи машқлар бўлиб ҳисобланади.

Бу усулни техник жиҳатдан мураккаб бўлган спорт турларида (спорт ва гимнастика, конкида фигурали учиш, акробатика ва бошқалар) айниқса самараси ҳисобланади.

Услубнинг турлари:

- ҳаракат қисмларини кетма-кет ўрганиш ва уларни бир бутунга қўшиб ўргатиш (сузиш усулларига ўргатиш),

- ҳаракат қисмларини кетма-кет ўрганиш ва уларни бир-бирини аста-секин боғлаш (спорт гимнастikasi-снарядда машқлар)

- аниқлик киритиш мақсадида ҳаракат қисмларини қисқа муддатга ажратиш,

- ҳаракат қисмларини “ўрганиш машқлари” шаклида ишлаш.

- асосан жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган усуллар (ривожланиш усуллари).

Ташқи юклама ва дам олишнинг турли шакллари ақл билан бириктириш (қўйилган вазифага мувофиқ равишда) услубнинг асосини ташкил этади.

Юкламанинг турлари:

Стандарт юклама - машқ давомида мушаклар ишининг жадаллиги ва юкламанинг ташқи томони доимий катталиги сақланади. Юкламанинг ички томони (физиологик, руҳий) ҳам доимий бўлади ва ишнинг давомийлиги пропорционал равишда ўзгаради.

Масалан: айнан бир хилдаги оғирликни кўтариш (кўп марта),

- айтилган тезликда югуриш.

Ўзгарувчан юкламалар – машқ жараёнида юкламанинг жадаллиги ўзгаради. Агар у кўпайиш томонга бўлса, ўсувчи ҳисобланади. Агар камаювчи томонга бўлса пасаювчи ҳисобланади. Агар ҳар икки томонга бўлса, ўзгарувчан юклама ҳисобланади.

Ўсувчан юклама организмнинг функционал ҳолатини оширади. Пасаювчи юклама мушаклар иш ҳажмини оширишга имкон беради. Ўзгарувчан юклама танани унинг фаолияти турли даражаларини осон қўшилишига мослайди.

Стандарт юклама билан машқ усуллари.

Стандарт юкламанинг маъноси шундаки, машқ жараёнида мушак ишларининг доимий жадаллиги, бошқача айтганда юкламанинг ташқи томонининг доимий кенглиги сақланади.

Юкламанинг ички томони (физиологик, рухий) доимий бўлиб қолиб, иш давомийлигига мос равишда ортади.

Стандарт юклама машқлар усуллари танани ана шу юкка мослаштиришга ва эришилган қайта қуришни мустаҳкамлашга қаратилади.

Уларга бир текисдаги бажариш услуби мансуб.

Юклама дам олиш оралиги билан узилмайди ва ташқи катталиклар (узоқ бир хилдаги югуриш, эшкак эшиш, сузиш) бўйича ўзгармайди.

Масалан: бир хилдаги тезликда югуриш, тортилиш, арқон билан сакраш ва ҳ.к.

Ўзгарувчан юкламанинг машқлар услублари ўзгарувчан юкламалар - мушак ишларининг жадал ўзгариши билан боғлиқ. Улар қуйидагича бўлиши мумкин:

- тана вазифавий имкониятларини оширишга олиб келувчи ўсувчан юклама. Аста-секин тезликни ошириб боровчи югуриш, борган сари оғирроқ юк кўтариш, снарядни улоқтириш масофасини узайтириб бориш.

- мушаклар иши ҳажмини кўпайтириш имконини берувчи кама-ювчан юклама. Тезликни камайтирувчи югуриш, камроқ

оғирликдаги юкни кўтариш, снаряд отиладиган масофани камайтириш.

21-жадвал

Фаолиятнинг турли даражаларига осон ўзгартириладиган тана қобилиятини ривожлантиришга имкон берувчи ўзгарувчан юклама

Стадион бўйлаб югуриш 1-давра-секин 2-давра-тезроқ 3-давра-жуда тез 4-давра-секин 5-давра-тез 6-давра-ўртача тезликда 7-давра-жуда тез 8-давра-секин	Тез-тез ўзгариб турувчи тезлик билан югуриш ўзгарувчан юкلامали машқ методлари уларни хусусияти ҳисобланади
---	---

Ўйин услуби

Ҳаракат фаолиятини ўйинлар шароитида, улар учун хос бўлган қоидалар доирасида, техник-тактик усул ва шароитларда бажаришни кўзда тутди.

Бу методни қўллаш шуғулланувчилар турли хилдаги олдиндан айтиб бўлмайдиган ҳолатларда мустақил қарор қилишда дадил, фаол ҳаракатни таъминлайди, бу эса ташаббускорлик, дадиллик, интилувчанлик, мустақиллик, ўз ҳиссиётларини жиловлай олишдек ҳислатларни тарбиялайди

Мусобақа услуби

Машғулот жараёни самарадорлигини ошишини таъминловчи мусобақа фаолиятини махсус ташкил этилган машғулот кўзда тутди.

5.3. СПОРТДАГИ ЮКЛАМА ВА УНИ СПОРТЧИ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ МАШҲУЛОТ ЮКЛАМАСИ

Ҳар қандай жисмоний машқни бажариш танани анча юқори даражадаги функционал фаолликка ўтказиш билан боғлиқ. Шундай қилиб «машғулоти юкламаси» тананинг қўшимча фаоллигини англайди.

Тананинг ортиқча фаоллиги маълум миқдорда куч сарфини талаб этади (бу кучнинг катталиги юк катталигига боғлиқ), бу маълум бир вақтдан кейин чарчашга олиб келади ва тикланишга зарурат сезилади.

Машғулоти юклама куч сарфи ва чарчашга олиб келиш билан бирга тикланиш жараёнларини қўллайди, улар фақат тўла тикланиш билангина эмас, балки иш қобилиятини субмаксимал ва максимал юкламаларда тўла тикланишини (суперкомпенсация) таъминлайди.

Қуйидаги юкламалар фарқланади:

- машқ (ўстирувчи) - бу спортчи танасида таркибий характердаги анчагина ижобий ўзгаришларни таъминлайди.
- барқарорлаштирувчи - бу эришилган мослашиш ҳолатини мустаҳкамлайди.

Шу билан бирга «машғулоти юкламаси» тушунчаси машқни спортчи танасига таъсири даражаси сифатида, биринчи навбатда бу таъсирнинг миқдорий даражасини белгилайди. Кам, ўртача, маълум даражадаги ва юқори юкламаларни фарқлаш зарур.

Юкламанинг турлари ва хусусиятлари. Спорт амалиёти қўлланиладиган юкламалар ўз хусусияти характериға кўра машқ ва мусобақа, одатий (маълум спорт ихтисослиги учун) ва ноодатий турларға бўлинади, ўстирувчи таъсир йўналиши бўйича куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанлик ва уларнинг аралашмасини ривожлантиришға хизмат қилади, руҳий танглик бўйича кўп ёки кам руҳий тарангликни талаб қилувчи, спортчи танасига таъсир даражаси бўйича кичик, ўрта, сезиларли, катта юкларға тақсимланади.

Юклама-лар	Юклама катталиқ мезонлари	Ҳал этилиши лозим бўлган вазифалар
Кичик	Муҳим иш қобилияти даврининг 1-фазаси (ҳақиқий чарчаш бошлангунча бажарилган ишнинг 15-20%).	Машқ билан чиниққанликнинг эришилган даражасини сақлаб қолиш. Аввалги юклардан кейин тикланиш жараёнларини тезлатиш
Ўрта	Муҳим иш қобилияти даврининг 2-фазаси (ҳақиқий чарчаш бошлангунча бажарилган ишнинг 40-60%)	Машқ билан чиниққанликнинг эришилган даражасини сақлаб қолиш, машқнинг хусусий вазифаларини ҳал этиш
Сезиларли	Яширин (компенсацияланган) чарчаш фазаси (ҳақиқий чарчаш бошлангунча бажарилган ишнинг 60-70%)	Машқ билан чиниқишни ортиши
Катта	Ҳақиқий чарчашнинг вужудга келиши	Машқ билан чиниқишни ортиши

Юкламанинг ташқи ва ички томонларига тегишли кўрсаткичларни шартли равишда фарқлаш қабул қилинган.

Юкламанинг ташқи томони - бу машқлар бажариш давомийлиги, машғулот машқларини такрорлаш миқдори, ҳаракат тезлиги, темпи, ташилаётган оғирлик катталиги ва ҳ.к.

Юкламанинг ташқи кўрсаткичлари - мураббий ва спортчини йўналтиради, машқ жараёни айрим машғулотлар ва машқ вазифаларини миқдорий ўлчамларини белгилайди. Машқ ишларини режалаштириш ва ҳисобга олишда улардан фойдаланилади.

Юкламанинг ички томони - бу тананинг вазифавий имкониятларини жалб этиш даражаси (ЧСС, нафас олиш ҳажми, қон босими ва бошқа кўрсаткичлар).

Юкламанинг ички кўрсаткичлари - (тананинг вазифавий силжишлари кўрсаткичлари) машқи юкларининг мақсадга муво-

фиқ ҳажмини, машқ юки таъсири остида спортчи танасидаги силжишлар динамикасини ҳаққоний баҳолашга имкон беради.

Машқ юкламанинг катталиги - унинг жадаллиги (танглиги) ва ҳажми (миқдори) натижаси сифатида белгиланади.

Юкламанинг бу катталикларини бир пайтдаги кўпайиши маълум бир даражага етгунча давом этиши мумкин, бундан кейин жадалликнинг ўсиши ҳажмини пасайишига олиб келади ёки аксинча.

Машқ юкламанинг ҳажми ва шиддати

Ҳажм - юклама таъсирининг давомийлиги ва айрим ёки кўпгина машқ, машғулот, давр, босқич, давра кабилар вақтида бажарилган ишларнинг умумий миқдори.

Шиддати - машқнинг ҳар бир ҳолатига (тезлик, такрорлаш миқдори ва ҳ.к.) юк таъсирининг кучланиши ва кучининг катталиги.

Юклама спортчи танасига таъсир этиши фақат ташқи омиларга (ҳажми ва жадаллик) танадаги вегетатив (ҳаётийликни таъминловчи тизим) силжишларгагина эмас, балки бажарилаётган машқларнинг руҳий (хусусан сезги) таранглиги ва муқобиллашти-рувчи мураккаблигига ҳам боғлиқдир.

Амалиётда юкнинг мураккаблигини баҳоловчи бир неча усуллардан фойдаланилади.

Спорт гимнастикаси - акробатика ва снаряддаги элементлар муқобиллаштирувчи мураккаблигига кўра ("А", "Б", "С", "Д") гуруҳларга бўлинади.

Кураш - кураш усуллари уларни ўтказиш мураккаблигига кўра турли миқдор баллари билан баҳоланади.

Юкламалар орасидаги дам олишнинг аҳамияти

Маълумки, машқ жараёни дам олишни ўз ичига олади. Дам олиш ўз қонуниятларига кўра амалга оширилсагина машқнинг ташкилий таркибий қисми бўлиб қолади. Ўта қисқа

ёки узоқ муддатли дам олиш машқ таркибига путур етказади, унинг асосий таркибидан ортиқча машқ қилганлик ёки етарли машқ қилмаслик сабабига айланиб қолади. Мана шундан спорт машқидаги дам олишини тартиблаш (юк ва дам олишни ниҳоятда мувофиқлаштириш) муаммоси юзага келади.

Машқ жараёнидаги дам олиш қуйидаги икки асосий вазифани бажаради:

1-машқ юкларидан кейин иш қобилиятини таъминлашга ёрдам беради.

2-юклама самарасини яхшилаш (энг маъқул варианты) воситаларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Машқлар орасидаги дам олиш вақтини камайтириб ёки кўпайтириб юк умумий (кумулятив) самарасини кўпайтириш ёки камайтириш мумкин.

Дам олишнинг тикланиш фазаси оралиғи машғулотлар орасидаги дам олиш ҳар доим эртароқ тугаши лозим, яъни суперкомпенсация фазасидан кейин бошланадиган қайта (редукция) фазаси бошланмай туриб.

Тикланиш жараёнларининг давомийлиги қўпинча машғулотлар йўналишига боғлиқ бўлади.

Спортчи тезлик йўналишидаги, шунингдек муқобиллаштирувчи қобилият, тезлик-куч сифати, техник, маҳоратни оширувчи машғулотлардан кейин тезроқ тикланади.

Одатда бундай йўналишдаги катта юкламали машғулотлардан кейин тикланиш 2-3 кунда якунланади.

Машғулотлар чидамлиликка йўналтирилган бўлса, спортчи танасида муҳим силжишларни юзага келтиради ва шунинг учун тикланиш жараёни секинроқ 5-7 кунда рўй беради.

Тикланиш жарёнлари тезлиги машғулотнинг қўплиги ва спортчи маҳорати даражасига ҳам боғлиқ. Юқори ихтисослиги спортчида тикланиш II ва III разряддагига қараганда 1,5-3 марта тезроқ якунланади.

Тикланиш жараёнларининг давомийлигига спортчи танасининг шахсий хусусиятлари ва юкламанинг умумий катталиги ҳам таъсир қилади.

Спортда жаҳон миқёсида эришилаётган ютуқлар машқ жараёни услуби ва мазмунини ўзгартириш заруратини вазифа қилиб қўймоқда ва биринчи навбатда машқ юкининг ҳам ҳажмини, ҳам жадаллигини ошириш кўзда тутилади.

Машқ юкламанинг ўсиши, тикланишининг замонавий воситаларини тадбиқ этилиши спортчиларнинг мослашиш имкониятларини ошишига, улар янада юқори спорт ютуқларига эришишга ёрдам беради. 20-25 йил илгари ёш спортчилар имкониятига тўғри келмайдиган ҳолат ҳозирги пайтда меъёр бўлиб қолди. Турли асосий йўналишдаги юкларни тўғри мувофиқлаштириб ва кетма-кет қўллаб, тикланишнинг катталиги ва вақтини ўзаро келиштириб кунига икки ва уч марта машқ қилиш имконияти туғилади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Стандарт ва ўзгарувчан юклама услубларига таъриф беринг.

2. Мусобақа машқ техникасини яхшилаш учун сиз ўргатишнинг қайси усуллари (тўлалигича ёки қисмлар бўйича) фойдаланяпсиз, нима учун?

3. Ҳаракат кўргазмалилиги услуби. Сиз қайси ҳолатда ундан фойдаланасиз.

4. Машқ машғулотлари жараёнида спортчи фаолиятини

5. Мураббий қайси ҳолатларда тақлид, огоҳлантириш ва баҳолаш методадларини қўллайди?

6. Мослаштирилган (секин бажариш) кўрсатиш услубини қўллашда нима кўзда тутилади.

7. Спорт машғулотини қайси ҳолатларида сиз видеоёзувдан фойдаланасиз?

8. Спорт машғулотида сиз овоз берувчи мосламадан фойдаланганмисиз? Агар фойдаланган бўлсангиз қайси ҳолатда? Эслашга уриниб кўринг?

9. Қисмларга бўлиб ёки тўлалигича ўргатиш методининг ижобий салбий томонлари. Сизга қайси бири маъқул?

10. Агар сиз қуйидагиларни ўстиришингиз лозим бўлса ўстирувчи, пасайтирувчи ёки ўзгарувчан юкламаларнинг қайси усуллари қўллайсиз:

а) машғулотдаги иш ҳажми

б) машғулот жадаллиги

в) техник кўникма вариантлари.

11. Кичик, ўрта, сезиларли ва катта юклама ҳисобига олинган машқ машғулотларига мисол келтиринг.

12. Юқори даражадаги мувофиқлаштирувчи ва руҳий юкламага эга бўлган машқларга мисол келтиринг.

13. Қуйидаги қайси юк ҳажмига кўра каттароқ бўлиши лозим?

- анаэроб чидамлилиқни ривожлантирувчи,

- аэроб чидамлилиқни ривожлантирувчи.

14. Ўз ихтисослигингизни ҳисобга олган ҳолда юклама ташқи томо-ни асосий катталиқларини кўрсатиб беринг.

15. Қайталаш ҳолатда ишлашда юкламанинг қуйидаги қайси асосий йўналиши дам олишнинг катта оралиғини талаб қилади?

- тезлик имкониятларини ошириш,

- анаэроб чидамлилиқни ошириш,

- аэроб чидамлилиқни ошириш

16. Ўз ихтисослигингизга тегишли бўлган машқ мисолида юклама ҳажми ва жадаллиги орасидаги асосий фарқни белгиланг.

5.4. СПОРТ МАШҒУЛОТИДА ЧАРЧАШ ВА ТИКЛАНИШ

Чарчаш жараёни - бу жисмоний иш бажариш чоғида турли аъзолар, қисмлар ва умуман танада рўй бераётган ва охир оқибатда бу ишни давом эттиришга имкони бермайдиган ўзгаришлар мавжуд.

Чарчаш ҳолати - чарчашни шахсан сезганда рўй берадиган иш қобилиятини сусайиши билан белгиланади.

Чарчаш ҳолатида спортчи ишнинг жадаллиги ёки сифатини (бажариш техникаси талаб даражасида тура олмайди ёки уни тўхтатишга мажбур бўлади).

Чарчаганлик оқибатида иш қобилиятини сусайишнинг асосий сабаблари қуйидагилар:

- энергия билан таъминловчи манбаларнинг ҳолсизланиши (АТФ, КрФ, гликоген),
- улардан фойдаланиш қобилиятини пасайиши
- алмашинув моддаларини (лактат) тўпланиши,
- танада сув миқдорини камайиши.

Тиклаш режимига сарфланган энергияни ва тананинг гидроэлектrolит мувозанатини тиклашга қаратилиши лозим.

Машқ жараёнида дам олиш машқнинг таркибий қисми сифатида қуйидаги икки вазифани бажаради:

- машқ ва мусобақа пайтидаги оғирликдан кейин иш қобилиятни тиклайди:

- юклама самарасини оптималлаштиришнинг (энг яхши вариантини танлаш) воситаларидан бири сифатида хизмат қилади.

Кескин ва доимий, умумий ва чекланган, яширин (ўрни тўладиган) ва очик (ўрни тўлатилмайдиган) чарчаш фарқланади.

Кескин чарчаш қисқа пайтдан, аммо спортчининг жисмоний тайёргарлиги даражасига мос келмайдиган ўта жадал ишлашдан кейин рўй беради.

Доимий чарчаш – қатор машқлардан кейин етарли даражада тикланиб олмаслик натижасида рўй беради. Доимий чарчаш жараёнида янги ҳаракат кўникмаларини эгаллаш қобилияти пасаяди, иш қобилияти тушади, тана қаршилиги сусаяди.

Умумий чарчаш барча мушак гуруҳлари ишга жалб қилинган пайтда вужудга келади. Марказий асаб тизими доимий ишини бузилиши, мувофиқлай олмай қолиш, ҳаракатларни бажаришда иродани заифлашиши хос хусусият ҳисобланади. Бундай ҳолатда танадаги кучнинг заифлашуви тез тез нафас олиш, юрак уришини тезлашуви, ишни давом эттира олмаслик сезилади.

Чекланган чарчаш - бу айрим мушак гуруҳларини чарчати

Яширин (ўрни тўлатиладиган) чарчашга иродани ишга солиш ҳисобига иш қобилиятининг юқори даражаси хос хусусиятдир. Бу соҳада ишлаш кам даражадаги иқтисод қилиш билан боғлиқ.

Очиқ (ўрин тўлатилмайдиган) чарчаш яширин чарчаш пайтида иш тўхтатилмаса юзага келади. Ички аъзолар ва ҳаракат аппаратлари вазифасини сусайиши билан иш қобилиятини пасайиши бош белги ҳисобланади. Одатда бундай ҳолатда спортчи масофадан четлайди, машғулоти тўхтатади.

Максимал анаэроб қувватига эга бўлган машқларни бажаришдаги чарчашни ўсишига МАТ да ва асаб-мушак ижроия аппаратида рўй бераётган жараёнлар муҳим ўрин тутади. Айниқса креатин-фосфат тез сусаяди. Лактат аралашмаси унчалик кўп эмас, негаки иш қисқа муддатлидир.

Максималга яқин анаэроб қувватига эга бўлган машқларни бажаришда чарчашни ўсишига ҳам МАТда ва асаб-мушак ижроия аппаратида (ишлаётган мушакларда) рўй бераётган ўзгаришлар етакчи ўрин тутади. Мушакларнинг ўзида фосфаген

ва мушак гликогени жадаллик билан сарф бўлади. Анча миқдорда сут кислотаси тўпланади.

Субмаксимал анаэроб қуввати соҳасида ишлаш чоғида фосфагенларнинг (АТФ, КрФ) ресинтези (тикланиши) етарли даражадаги тезликда рўй беради, шунинг учун иш охирида уларнинг сезиларли даражадаги сарфи билинмайди. Бу қувват соҳасидаги ишни бажариш чоғида мушак ва қонда лактатни тўпланиши асосий хусусият ҳисобланади

Максимал аэроб қувватли машқларни бажаришда чарчаш энг аввало кислород ташувчи тизим билан боғлиқ, унинг энг сўнгги имконияти иш қобилиятини чегаралайди. Ишлаётган мушакларни кислород билан етарли даражада таъминланмаганлиги қувватнинг ушбу ҳолатидаги чарчашнинг бош сабаби ҳисобланади.

Максимал олди аэроб қуввати машқларини бажаришда ҳам кислород етказиб бериш тизими имконияти муҳим ҳолат ҳисобланади. Қонда лактат аралашмасининг кўпайиб кетиши чарчаш ҳосил бўлганлигининг бош сабаби эканлиги ҳақида хулоса қилиш мумкин.

Ўрта аэроб қуввати зонасида ишлаш ҳам кислород етказиб бериш тизимига катта таъсир кўрсатади. Бундай қувват билан ишлаш чоғида мушак гликогенининг сезиларли сарфи ва жигар гликогенининг кучли сарфи кузатилади.

Кам аэроб қуввати машқи ҳам юқорида айтилганидек, аммо буларнинг барчаси анча кеч рўй беради.

М.П. Павлов таъкидлаганидек чарчаш ва тикланиш - бу бир жараённинг икки томонидир. Уларнинг мутаносиблиги - ҳаракат ҳолатининг асоси ёки ҳаётининг таркибининг паст фаоллиги ҳисобланади.

Машқ ёки мусобақа жараёнида спортчи танасида рўй беради-ган физиологик ва биологик ўзгаришлар ишлаётган аъзолар ҳолатини ёмонлаштиради. Аммо уларнинг ўзи

тикланиш жараёинини жадаллаштиради. Бунда чарчаш қанчалик тез рўй берса тикланиш шунчалик тез бўлади.

Ишлагандан кейин тикланиш жараёинининг қуйидаги 3 даври белгиланади:

- 1 - тез тикланиш даври,
- 2 - секин тикланиш даври,
- 3 - суперкомпенсация даври.

Дастлабки икки давр учун чарчатадиган иш натижасида сусайган иш қобилиятини тиклаш даври мос келади, учинчи давр - аста-секин меъёрдаги (ишчи) даражасига қайтувчи юқори даражадаги иш қобилияти.

Тикланиш жараёинининг хусусияти шундаки, тикланиш тезлиги ва давомийлиги ишнинг қуввати билан тўғридан-тўғри боғлиқдир, яъни иш қуввати қанчалик юқори бўлса иш вақтида шунчалик кўп ўзгаришлар рўй беради ва тикланиш тезлиги шунчалик юқори бўлади. Шундай қилиб, машқнинг давомийлиги қанчалик қисқа бўлса, тикланиш даври шунчалик қисқа бўлади. Максимал анаэроб қуввати ишидан кейин кўпгина вазифаларни тикланиш давомийлиги бир неча минут, марафон югуришдан кейин эса бир неча кун тикланилади.

Машқлар орасида дам олиш вақтини камайтириб ёки кўпайтириб юкламанинг кумулятив самарасини кўпайтириш ёки камайтириш мумкин.

Дам олишнинг (машғулотлар орасидаги дам олиш) тикланиш даври ораси барча ҳолатларда орқасидан суперкомпенсация даври вужудга келадиган редукция (тескари) даври бошланмасдан туташи лозим.

Тикланиш даври давомийлиги қуйидагиларга боғлиқ:

- юкламанинг катталиги;
- юкламанинг йўналиши;
- спортчи малакаси;
- тикланишга бўлган шахсий хусусиятлар.

Махсус шароитларда, масалан, ўқув машқ йиғинларида кунига икки марта машғулот ўтказишнинг мақсадга мувофиқлиги катта ҳажмдаги машқ ишларини бажариш билан боғлиқ замонавий спорт табиатидан келиб чиқади.

Енгиллатиш юкламаларидан (2-3 машғулотга бўлиш натижасида) кейин тикланиш жараёнлари асосан 6-8 соатдан кейин яқунланади. Бунда энергия захираларининг 85-90% тикланади. Юк тақсимоти жигар ва мушакларда гликогеннинг жадал йиғилиши билан ўтказилади.

Тикланиш жараёнини тезлатиш мақсадида тикланишнинг турли шакллари шунингдек фаол дам олиш ҳам қўлланилади. Бу ҳолатда бир хилдаги мушак фаолиятини бошқаси билан алмаштирилади. Фаол ва пасив дам олишни бирикуви ҳам машқлар, ҳам машғулотлар орасида ранг - баранглаштириш сифатида қўлланилади. Мусобақа жараёнида стартлар орасидаги вақт чўзилиб кетган пайтда айрим спортчилар аутоген машғулоти ва қисқа муддатли уйқудан фойдаланиб тўлалигича тикланишга улгуради.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Машқ жараёнидаги дам олишнинг асосий вазифалари.
2. Мусобақа ва машқ юкламалари таъсири остида спорт натижаларини пасайишига нима сабаб бўлади?
3. Нима учун чарчаш вазифавий захираларини жалб этади?
4. Қандай қилиб чарчаш машқ қилиш таъсирининг мақбул ҳажми чегарасини аниқлашга ёрдам беради
5. Чарчаш даражасини белгиловчи асосий сабаблар.
6. Машқлар орасидаги дам олишнинг асосий турлари.
7. Машқ машғулотлари орасидаги дам олишнинг асосий турлари.
8. Тикланиш жараёни давомийлигини белгиловчи асосий сабаблар (омиллар)

9. Қуйидагилар тикланиш вақтига қандай таъсир кўрсатади.

- а) юклама катталиги;
- б) машқ (машқ топшириғи) йўналиши;
- в) спортчининг ихтисослиги (махорат даражаси);
- г) спортчи танасининг тикланишига бўлган шахсий қобилияти?

5.5. МУШАК ФАОЛИЯТИНИНГ ЭНЕРГИЯ ТАЪМИНОТИ

Мушаклар ишлаши учун энергия билан таъминланган бўлиши керак катта қувват захирасига эга бўлган фосфат бирикмалари (адиозинтрифосфат, креатинфосфат), шунингдек углеводлар (глюкоза, гликоген) ва мойлар энг муҳим энергия манбалари ҳисобланади.

Оқсиллар энергия манбаи сифатида иккиламчи ўрнида туради, аммо мушакнинг ҳажми, бўйини ўсишида улар бирламчи аҳамиятга эга. Фақат айрим ҳоллардагина (очлик, узоқ ва ортиқча уринишда) оқсиллар аминокислота сифатида моддаларнинг энергия алмашинувида қатнашиши мумкин.

Мушакда бой энергияга эга бўлган фосфат бирикмалари, глико-ген ва мойлар тўпланади. Гликоген билан мойлар шунингдек жигар ва тер ости ёғ тўқималарида ҳам йиғилади.

Одамдаги 1 кг мушак оғирлигига 3,5 дан 7,5 гача ммол АТФ ва

16 дан 28 гача ммол Крф тўғри келади.

Бу танани адиозинтрифосфатда (АТФ) 5 кдж (1,2 ккал) атро-фида, креатинфосфатда (Крф) 15 кдж (3,6 ккал) атрофим-даги хусусий қувват захираси билан таъминлайди.

Гликогенда

- машқ қилмаган одам - 7,500 кдж (1,800 ккал)

- машқ қилган одам - 13000 кдж (3100 ккал)

Бу миқдордан жигар гликогенга 2600 кдж (620 ккал) атрофида тўғри келади.

Мушак гликогени самарали, тез энергия ҳосил қилишга киришади, шунинг учун уни дастлаб қон айланиш тармоқлари орқали ишлаётган мушакларга юбориш, сўнгра қобил орқали мушак тўқимасига (мушак толасига) ўтказиш шарт эмас.

Шунингдек, яна шуни ҳисобга олиш керакки, мушак толаси унга қон томирлари орқали юборилаётган глюкозани осон қабул қилади ва уни гликоген шаклида тўплайди. Аммо жуда кам миқдордаги гликогенни бошқа куч билан ишлаётган мушакларга истеъмол учун қайтаради. Бундан ташқари жигар гликогени фақат қисман мушак фаолияти учун фойдаланиши мумкин, негаки у бош миянинг ҳаёти учун зарур бўлган фаолиятини таъминлаб туради.

Ёғлар узоқ давом этадиган унча жадал бўлмаган спорт ишларини бажаришда туганмас қувват манбаи (125.000 дан 400.000 кдж 30.000-1000.000 ккал) бўлиб хизмат қилади. Ёғ захира-сининг катта қисми тери ости ёғ тўқимасида тўпланган бўлади.

ЭНЕРГИЯ ТАЪМИНОТ ТИЗИМИ

Кислородсиз тизим - Анаэроб қувват таъминоти. Мушак толалари учун энергия таъминотининг бевосита манбаи бўлиб ҳамиша АТФ (Адиозинтрифосфат кислотаси) хизмат қилади.

АТФ АДФ (Адиозиндифосфат)га ва Ф (фосфат)га парчала-нади. Парчаланиш чоғида 9-10 ккал (38-42 кдж) энергия ажралиб чиқади.

АТФ ----- АДФ+Ф+ энергия. Бунда ажратилган энергия фақат учдан бири мушак ишлашига хизмат қилади, учдан иккиси иссиқлик ҳосил қилиб беради.

АТФ ни мушакда деярли чегараланган миқдорда (3,5-7,5 ммол/кг) бўлганлиги сабабли қисқа вақт ичида (1-3 сек) жадал ишлаш оқибатида иш тўхтамайди. АТФни тикланиши (ресинтез)

нисбатан оддий бўлган биохимик жараён ёрдамида амалга оширилади.

АТФ парчаланиши натижасида вужудга келган АДФ ва Ф маҳсулотлари қайта бирикади.

АДФ+Ф+энергия-----АТФ

Бу биохимик реакция учун энергия талаб этилади. У бошқа энергия манбаларининг парчаланиши оқибатида юзага келади.

АТФ қандай шаклда ва қайси қувват манбалари ёрдамида тикланиши вақт бирлигида талаб қилинадиган энергияга боғлиқ. Мушак осойишда турган ҳолатдан бирданига, жуда кучли тарзда ишга тушиб кетса АТФ КрФ (креатинфосфат) ёрдамида тикланади

Крф-АДФ----- креатин (К)+АТФ

Бир моль КрФ тахминан бир моль АТФ ишлаб чиқарилганлиги сабабли бу жараён натижасида энергия чиқиши тахминан парчаланганда олинадиган энергияга тенг бўлади.

1 моль КрФ---Кр + Ф 1 моль АТФ ----- АДФ+Ф

Креатинфосфат мушакларда кам миқдорда (16-28 ммол/кг) бўлади.

КрФ нинг бу миқдори 7-12 сек давомида ўта жадал ишлашга, 15-30 сек давомида жадал ишлашга етарли бўлади. Ундан кейин ишни тўхтатиш ёки унинг жадаллигини пасайтиришда керак бўлади. Бироқ биз ишни тўхтатмай, унинг жадаллигини пасайтирсак, бу ҳолатда АТФ ни тикловчи энергия манбаси алмашиб қолади, бошқача айтганда КрФ гликогенга айланади.

Бундай шароитда мушакда мавжуд бўлган гликоген кислороднинг иштирокисиз сут кислотасига (лактат) парчаланadi.

Гликоген----- лактат + АТФ

Бунда бир моль мушак гликогени 3 моль АТФ ни етказиб беради.

1 моль гликоген ----- лактат + 3 моль АТФ.

Бир неча сония жадал ишлаганидан кейин бу биохимик жараён анча фаоллашиб кетади.

Гликоген парчаланиши йўли билан АТФ ни тикланиши (кислород бўлмаганда) бир вақт оралиғида фосфат парчаланиши пайтида олиш мумкин бўлган энергиянинг учдан бир қисмини ажратиб беради.

Шунинг учун иш жадаллиги сусайишга мажбур. Масалан, 100 метрга югуриш чоғида 60-80 метрдан югуриш тезлиги пасаяди, негаки қувватга бой бўлган модда фосфат захираси камая боради ва тана самараси камроқ бўлган гликогендан энергия олишга ўтишга мажбур бўлади.

Кислород иштирокисиз гликоген парчаланганда моддалар алмашинувининг нордон маҳсулотлари (лактат, CO_2 ва бошқ.) ҳосил бўлади.

Жадал ва узоқ давом этмаган иш жараёнида улар етарли даражада парчаланмаслиги ва танадан чиқариб ташланмаслиги мумкин. Шунинг учун кучли чарчашга олиб келадиган юқдан кейин мушакда лактат тўпланиши 30 ммол/л гача ва қонда 20 ммол/л гача кўтарилади. Ишни ниҳоятда чарчагунича бажаргандан кейин, ёки бошқача айтганда бу пайтда мушакнинг каттагина қисми кучли ҳаракат қилганда (масалан, кураш пайтида кучли олишувдан кейин) лактат 25-28 ммол гача етади.

Лактатнинг каттагина қисмини тана чиқит қилади. Бу гликогенни парчаланишини қийинлаштиради, бунинг натижа-сида АТФ ресинтези (тикланиши) пасаяди.

Шунга кўра АТФ қуввати фақат мушакларни қисқаришига эмас, балки уларнинг бўшашуви учун ҳам зарур бўлади, шу сабабдан АТФ ни етишмаслиги ишлаётган мушакларни торти-шиб (беҳосдан мушакларни кучли қисқариб) қолишига олиб келиши мумкин.

Оралиқдаги юкламалар ишлаётган мушаклардан нордон моддаларни қисман чиқиб кетишига хизмат қилади, аммо шу

пайтнинг ўзида қисқа танаффуслар гликоген захирасини тўлатиш имконини бермайди.

Шунга кўра юкламанинг ҳар бир қатламида гликоген камайиб бораверади. Бундай оралиқ юкламалар бир топқир жадал юкламаларга қараганда гликоген уйчасини (у тўпланадиган жойни) анча бўшаб қолишига олиб келади.

Кўрсатиб ўтилган биохимик жараёнлар деярли кислороднинг иштирокисиз рўй беради, шунинг учун уларни анаэроб (кислородсиз) деб юритилади.

АТФ ни КрФ парчаланишидаги қувват ҳисобига тикланиш жараёни анаэроб-алактат (лактат ҳосил бўлмайдиган) деб номланади, АТФ ни гликоген парчаланиши ҳисобига тикланиши анаэроб-лактатли (лактат ҳосил бўладиган) деб юритилади.

АЭРОБ ЭНЕРГИЯ МАНБАИ

Гликоген фақат сут кислотасигина парчаланмайди, балки O_2 иштироки билан сувга (H_2O) ҳам парчаланади ва ис гази (CO_2) бунда АТФ ресинтези учун энергия ажратади.

Гликоген $O_2 \rightarrow H_2O + CO_2 + \text{АТФ}$

Кислород иштироки билан углевод ёнишининг бу йўли энергия олишнинг анаэроб йўли деб юритилади.

Бунда бир моль гликоген 39 моль АТФ ни етказиб беради. АТФ ни тиклашнинг бу йўли кислород иштирокисиз гликоген парчаланишига қараганда деярли 13 марта самаралироқдир.

5 дақиқа атрофида давом этадиган жадал юкда 50% энергия анаэроб, 50 энергия аэроб йўли билан ҳосил қилинади.

Агар жадал юк давомийлиги 5 дақиқадан кам бўлса, унда анаэроб жараёнларининг устунлиги сезилади, агар 5 дақиқадан ортиқ бўлса, анаэроб жараёнларининг улуши анаэробга қараганда ортади.

10 дақиқадан ортиқ давом этадиган кучли юкида аэроб модда алмашинуви рўй беради, унинг ёрдамида талаб

қилинадиган энергиянинг 70-95% олинади. Бу ишнинг жадаллиги энг юқорисидан 25 % ни ташкил этади.

Анаэроб жараёнининг камлиги туфайли мушакда лактат йиғилиши ниҳоятда арзимас бўлади.

Юкнинг давомийлиги ортиши билан энергиянинг аэроб ўзгариши манбаи сифатида ёғлар биринчи навбатда чиқади.

Аммо бари бир барча мусобақа машқларни бажаришдаги жадаллиги ўсиши муносабати билан ишчи қувватни ташкил бўлишида гликоген улуши хаттоки марафон югуриш турида ҳам 80% атрофида бўлади, ёғлар эса 20% атрофида.

Шунинг учун 90 дақиқадан ортиқ давом этадиган кучли юкларда ишни давом эттириш учун кишида мавжуд бўлган гликоген захираси етишмайди.

ФОСФАГЕН ЭНЕРГИЯ ТИЗИМИ

Бу тизимга КрФ қуввати ҳисобига АТФни дарҳол тикланиши хос хусусият ҳисобланади. Фосфат гуруҳини КрФдан ажратилганда катта миқдордаги қувват бўшайди 1 моль КрФ парчаланганда 10,5 ккал энергия эркинлашади. Бу жараён кимёвий реакциянинг мураккаблигига ҳам, O_2 келишига ҳам боғлиқ эмас, шунинг учун АТФ тез тикланишининг энергия манбаи ҳисобланади, бошқа тизимларга нисбатан катта кучга эга.

АТФ тикланиш тезлиги лактат тизимига қараганда 3 баробар ва кислотага қараганда 4-10 марта тезроқ бўлади. Аммо фосфоген тизимининг сиғими катта эмас, негаки АТФ ва КрФ захиралар жуда чегараланган.

70 кг оғирликдаги “меёёрдаги” эркак танаси оғирлигининг 40% ни, яъни тахминан 30 кг ни ташкил этади. Анчайин одатий бўлган мушак фаолиятида (локомоция) бутун мушак оғирлигининг 23 қисмини ташкил этади. Шунинг учун, одатда фаол мушак оғирлиги 20 кг дан очилмайди.

**Уч энергия тизимининг энг юқори кучи ва сифими.
(20 кг оғирликдаги мушак ҳисобига тахминий катталиклар)**

Тизимлар	Энг юқори куч	Сигим молларнинг умумий миқдори	
		АТФ	ккал
Фосфаген	3,8 38	0,5	5
Лактат	1,2 12	1,2	12
кислород гликогеннинг нордонлашуви	0,8 8	80,0	800
Ёғларнинг нордон- лашуи	0,4 4	8000,0	80000,0

КИСЛОРОДНИ ЭНГ ЮҚОРИ ДАРАЖАДАГИ ИСТЕЪМОЛИ

Одамнинг аэроб имкониятлари энг аввало унинг кислородни истеъмол қилиши тезлиги билан белгиланади.

МПК қанчалик юқори бўлса, энг юқори аэроб юкнинг абсолют кучи шунчалик кўп бўлади. Бундан ташқари МПК қанчалик юқори бўлса, аэроб ишларини бажариш нисбатан енгил ва давомийроқ бўлади.

Масалан – “А” ва “Б” спортчилар ҳар иккаласидан 4 л дақ О₂ талаб қилинадиган бир хил тезликда югурмоқда.

“А” спортчида МПК 5 л.дақ га тенг, бу истеъмолнинг 80% ни ташкил этади, демак унда 20% заҳира бор.

“Б” спортчи МПК 4,4 л.дақ га тенг, бу истеъмолнинг 90% ни ташкил этади, бор-йўғи 10% заҳира.

Шунга кўра «А” спортчи тезликни ошириш ёки тегишли тезлик билан узокроқ масофага чопиш имкониятига эга бўлади.

Шундай қилиб, спортчида МПК қанча юқори бўлса, у масофада юқори тезликда узок ҳаракат қила олади, спорт натижалари шунча юқори бўлади. МПК қанчалик юқори бўлса,

унинг аэроб иш қобилияти (чидамлилиги) шунча юқори бўлади, у шунча кўп ҳажмдаги ишни бажаради.

24-жадвал

КМ+К энг юқори кўрсаткичлари		КМ+К нисбий кўрсаткичлари	
Узоқ мас. югуриш	эркак	аёллар	аёл
ўрта мас. югуриш	6,5 л.дақ. 5,1 л.мин		60 мл.кгм
сузиш	5,1 л.дақ. 3,6 л. дақ.	30 мл.кгм	50,4 мл.кгм
футбол	4,2 л. дақ.		
кураш	4,9 л дақ.		
гимнастика	3,1 л. дақ.		
МПК, энг юқори кўрсаткичи литр. дақ. ифодаланади		Нисбий мл.кг.мин билан ифодаланади	
КМ+К дан нисбий куч зонаси			
энг юқори		95-100% КМ+К дан	
Юқори атрофида		85-90% КМ+К дан	
Суб.максимал		70-80% КМ+К дан	
ўрта		55-65% КМ+К дан	
кичик		50% ва КМ+К дан паст	

25-жадвал

Турли нисбий кучга эга бўлган машқларнинг тавсифи

Кўрсаткичлар	Нисбий куч зонаси			
	ишнинг имкон даражадаги вақти (тинимсиз бажарилса)			
	20 сониягача	20 сониядан 5 дақиқাগача	5-30 дақиқа	30 дақиқадан ортиқ
қувват сарфи (ккал.с)	2 гача ва ундан ортиқ	2-0,5	0,5-0,4	0,3 ва ундан кам

қувватнинг умумий сарфи (ккал)	30 дан кам	240 гача	750 гача	1000 гача ва ундан ортиқ
эҳтиёжни О ₂ га қондириш фоизда	20 дан кам	50 гача	85-90 гача	тўла ёки деярли тўла
кислород қарзи (л.дақ)	15-18 гача	25 гача	15-16	4-6 гача
ЮКТУ (зарб.дақ.))	185 гача ва ундан ортиқ	220-240 гача(баъзан)	200 гача	180 гача
О ₂ истеъмоли (дақ.л.)	1,5 гача	энг юқорига яқин	6-7 гача	180 гача
Ўпкада ҳаво алма- шинуви (л.дақ.)	60 дан кам	150 ва ундан ортиқ	100-150	100 дан кам
О ₂ истеъмоли л.дақ.	1,5 гача	Максимал ёки яқин	6-7 гача	5,2 – 5,5

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Мушак фаолиятининг асосий энергия манбалари.
2. Уч энергия тизимининг энг юқори кучи ва сифими
3. Фосфаген энергия тизими.
4. Гликоген энергия тизими.
5. КМ+К спортчининг айрим имкониятлари кўрсаткичи сифатида.
6. Мушак фаолияти энергия ҳосил қилиш жараёнида кислотанинг роли
7. Мушак фаолияти энергия таъминоти жараёнида кислород транспорт тизимининг роли
8. Мушак фаолияти энергия таъминотида АТФ нинг роли
9. Нима учун анаэроб алмашуви ортиши аэроб имкониятларини ортишининг кўрсаткичи ҳисобланади.
10. Энергия таъминоти тизимининг кучини нима аниқлайди.
11. АТФ ресинтези жараёнини гликоген нордонлашуви йўли билан давом эттириб ёзинг.

5.6. МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ

- Спорт тайёргарлиги томонларининг нисбати (умумий ва махсус жисмоний, техник ва психолгик ҳ.к.) бир бирига боғлиқлиги билан;

- Машғулоти ва мусобақа юкламаларининг параметрларининг нисбати (юкламанинг ҳажми ва шиддати ҳ.к.);

- Машғулоти жараёнини ҳар хил звенолари ўртасидаги кетма-кетлик ва боғлиқлик (тренировка машғулотли, микро ва мизоцикллар, даврлар, босқичлар ва ҳ.к.);

- Машқ билан ўтказиладиган машғулотилар жараёнида уч босқичдаги тузилиш фарқланади;

- Микро тузилиш - айрим машғулотиларини тузилиши ва микроцикллар;

- Микро тузилиш ўрта циклларни тузилиши ва машғулотиларининг босқичлари;

- Микро тузилиш-катта циклларнинг тузилиши.

Спорт машғулотилари ҳамма бўлақларининг мазмуни, восита-лари методлари ва бошқа таркибий қисми бир бутун бўлиб боғлангандир.

Машғулоти микроциклини тузилиши

Шу босқичдаги тайёргарлик вазифаларини комплекс равишда ечишни таъминлайдиган, бир неча кунлар ичида ўтказиладиган машғулотилар сериясидир, микроциклларни давом этиши 3-4 кундан 10-14 кунгача.

Кўпинча ҳаётда бир ҳафталик (7 кунлик) микроцикл ҳафталик календари билан мос келиб шуғулланувчиларининг умумий режимида кўшилиб кетади. 7 кун давом этадиган микроциклларни кўпинча ҳафталик цикл дейилади.

Бошқача кўп ёки кам кун давом этадиган микроциклларни ҳар хил вариантларда, шу жумладан шахсий мусобақа даврининг алоҳида керакли жойларида, ўтказиладиган мусобақани давом этишига қараб тузилиши моделлаштирилади. Масалан: агар қиличбозлик ва спорт гимнастикасидан қуйидаги

схема бўйича мусобақа ўтказилганда қиличбозлик 1 - кун шахсий мусобақа 2 - кун командалар мусобақаси, 3 - кун финал.

Спорт гимнастикаси 1 кун мажбурий дастур

2 кун эркин дастур

3 кун кўп кураш финали

4 кун кўпкурашнинг айрим турлари финали.

Бу кўринишда эса микроцикл шу схемани ўзгартирмасдан такрорлаши шарт

Микроцикллар камида икки: кумилацион (йиғувчи), (у ёки бу даражадаги чарчаш билан боғлиқ), ҳамда қайта тикловчи, машғулотлар характерида тузилган фазодан иборат бўлади,

Микроциклларнинг минимал давом этиш вақти 2 кун. Юклама олиш куни ва қайта тиклаш куни бўлади. Кўпинча бу фазалар микроцикл ичида такрорланиб, ҳар бир микроцикл қайта тиклаш фазаси билан тугалланади.

Қайта тиклаш фазаси ҳамма вақт ҳам микроциклни тугалламаслиги унинг ичида қайтарилиши ҳам мумкин .

Машғулотлар мазмунининг кетма-кетлиги эса тайёгарлик даврига, вазифасига ва қандай микроцикл бўлишига боғлиқ. Катта бўлмаган шиддатда бажариладиган, катта ҳажмдаги иш тез-тез қайта тиклашни талаб қилмайди, балки юқори шиддатда катта ҳажмли иш бажариш машғулотга қайта тиклашни тез-тез киритишни талаб қилади.

Микроциклни тузишда олдинги ва кейинги машғулотларни қайси томонга йўналтирилганлиги ҳисобга олиниши керак.

1. Микроцикл, тезкорлик ва тезкорлик - кучлилиқ сифатларини оптимал иш қобилияти ошган кунлардагина қўйиб тузишни принципиал равишда талаб қилади. Шунинг учун чидамлилиққа қуйидагидан катта талаб, тезкорликдан кейини қўйилади. Катта юкламадан кейин, кўнинча организмни қайта тиклаш учун 24 соат вақт талаб қилади.

Аниқроқ қилиб айтганда, организмда тезкорлик ва чаққонлик ва тезкор кучлилиқ сифатларини тарбиялаш, ҳамда

машқлар техникасини такомиллаштиргандан кейин ўртача 2 - 3 кундан кейин:

Аэроб имкониятларни ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кейин ўртача 5-7 кундан кейин тикланади.

Масалан: тезкор кучлилики тарбиялашга қаратилган машғулотни катта юкламали машғулотлар олдида ўтказиш шарт.

2. Спорт формасига кирган юқори малакали спортчиларда 1-2 разрядли спортчиларга қараганда 1,5-2 марта тез тикланиши мумкин.

Индивидуал қобилиятига қараб тезкор-кучлилики машқларидан кейин 24-72 соатда, чидамлилиқдан кейин 48-120 соатда тикланади.

Шунинг учун шахсий мусобақа давридаги микроциклдаги юклама шундай тақсимланиши керакки мусобақа иш қобилиятини юқори фазасига тўғри келсин. Бу эса оптимал юклама орқали 2-3 кун олдин ҳосил қилинади.

26-жадвал

Бу мақсадда Польша хотин - қизлар спринтерларини микроцикл вариантыга назар ташланг. (ГАНСЕ материали).

Кунлар	Тайёргарлик даврининг охири	Мусобақа даври
Душанба	Гимнастик машқлар	Гимнастик машқлар
Сешанба	Тезкорлик	Тезкорлик
Чоршанба	Тезкор-чидамлик	Тезкор-чидамлик
Пайшанба	Дам олиш	Дам олиш
Жума	Дам олиш	Гимнастика
Шанба	Техника	Мусобақа
Якшанба	Техника	Мусобақа

Микроцикллар тузилишини аниқловчи шарт ва шароитларга қуйидагилар киради.

1. Спортчилар ҳаётидаги умумий режим (ўқиш ва меҳнат қилиш фаолияти) ва унга боғлиқ бўлган ишчанлик динамикаси.

2. Микроциклдаги юкламани умумий катталиги машғулотлар сони ва мазмуни.

Бу омилларни таъсир кўрсатиши спорт мутахассислиги ҳамда тайёргарлик даражаси билан белгиланади.

Масалан: Машғулотларнинг мазмуни, уларнинг микроциклдаги сони, юкламанинг ҳажми, ҳар бир спорт турида енгил атлетикачиларда, гимнастларда, сузувчиларда, курашчиларда, боксчилар ва ҳақда ҳар хил бўлади. Бундан ташқари бошловчи спортчилар ва юқори разрядли спортчилар машғулоти жараёнида ҳам шундай фарқни кўриш мумкин.

3. Машғулот юкмаси ва биоритмик факторларга нисбатан жавоб бериш реакциясининг индивидуал хусусиятлари.

Шуғулланувчилар организми бир хил ҳажм ва шиддатдаги юкламага ҳар хил жавоб беради. Бу эса уларнинг организмни ҳар хил хусусиятларига боғлиқ. Шунга нисбатан, машғулот юкмасига ҳам ҳар хил спортчини организми индивидуал мослашиш (адаптация) беради. Н.С. Қучеров ва бошқаларни кўрсатишига қараганда микроцикл фазаларини ҳафталик биоритм фазалари билан келиштириш мақсадга мувофиқдир.

1. Микроцикллар юкламасининг тузилиши, циклнинг ичида ўзгариши мумкин, % юклама ҳажми циклнинг юқори аҳамиятига қараб чанғида баландликдан сакровчиларнинг мусобақа давридаги микроциклдаги юкламанинг динамикаси.

2. Микроциклларнинг тузилиши, машғулот даврлари ва босқичларини тузилишига қараб, уни қайси (жойга қўйиш режалаштирилади) жараёнига борлиқ. Ўзини шакли ва мазмунига қараб, тайёргарлик даврининг умум тайёргарлик босқичидаги микроцикл ҳеч қачон шахсий мусобақа давридаги микроциклга ўхшамайди, Ҳамма даврлар учун ишлатиладиган универсал микроцикл ҳам бўлиши мумкин эмас. Машқлар комплексини асосий ва қўшимча машғулотларининг тартибини алмаштириш, юклама ва дам олишни ўзгартириш билан мураббий машғулот жараёнининг ўсиб боришини ва спортчи

организмининг юқори натижа кўрсатиши учун тайёрлаб боради.

Микроциклларнинг турлари ва уларнинг алоҳида хусусиятлари.

Спорт машғулот жараёнида қуйидаги микроцикл тури аниқланади;

- тортувчи
- зарбдор
- яқинлаштирувчи
- мусобақа
- қайта тикловчи

а) тортувчи микроцикллар: катта бўлмаган ҳажмдаги юкламалардан тузилиб, спортчи организмини шиддатли машғулотларга киритилишига қаратилади. Булар фундаментал даврни 1-(умумтайёргарлик) босқичида ишлатилади.

б) зарбали микроцикллар: катта ҳажмдаги юкламани шид-датли бажаришга қаратилади, Буларни асосий вазифаси спорт-чиларнинг организми мослашиш жараёнинг асосий техник ва тактик, жисмоний ахлоқий, иродавий махсус психологик ва интеграл вазифаларни ечишда ёрдамлашишдан иборатдир. Буларни асосий ўрни фундаментал даврни 2-махсус тайёргарлик босқичи ва шахсий мусобақа даврларида ишлатилади.

в) яқинлаштирувчи (моделли) микроцикллар-асосий вазифаси мусобақага яқинлаштиришдан иборатдир. Буларни ички қисмида келгувчи мусобақаларни режими такрорланади. Мураббий асосан спортчини меҳнат режимида, унинг организмни тикланишига, дам олишига, асосий диққатини жалб қилиб, чарчатмасдан мусобақага олиб чиқиши зарур.

г) қайта тикловчи микроцикллар - булар билан кўпинча зарбали микроцикллар серияси тугалланади. Шунингдек шиддатли мусобақа фаолиятидан кейин ҳам (режалаштирилади) ривожлантирилади.

д) мусобақа микроцикллари - мусобақада қатнашиш. Бу ёки у спорт турининг дастурига биноан тузилади. Машғулот микроциклларини тузиш учун қуйидагиларни билиш шарт.

- спортчини организмга, ҳар хил ҳажмдаги ва йўналишдаги юклама қандай таъсир кўрсатишини.

- юкламалардан кейин организмни қайта тикланиш динамикаси ва давом этиш вақтини.

- катта жисмоний юкламадан кейин қайта тикланиш жараёни тезлаштириш мақсадида ва ўрта даражадаги юкламаларни ишлатиш имконияти

Микроцикллардаги юклама ва дам олишни алмаштириш организмни қуйидаги 3 хил типдаги реакцияга олиб келиши мумкин.

- а) машқ билан чиниққанликии максимал ривожланишига,

- б) машғулотнини кам самарадорлигига ёки уни бутунлигича йўқдигига,

- в) спортчини ҳолдан тойиши ёки мадори фуришига.

Биринчи типдаги реакция - микроциклга катта ва анчагина юкламали, оптимал машғулот сони киритиб улар ўзаро рационал ҳолда ҳамда кичик юкламали машғулотлар билан алмаштирилган тақдирда организмни реакция орқали жавоб беришга олиб келади.

Иккинчи типдаги реакция - микроциклга киритилган машғулотлар сони ва уларнинг юкламаси машқ билан чиниққанлик даражасига кам таъсир кўрсатса, учинчи типдаги реакция - микроциклга киритилган машғулотлар рационал алмаштирилмаган тақдирда организмни тез реакция беришига олиб келади.

5.7. Машғулот мезоциклларини тузилиши

Мезоцикл микроцикллар тизими сифатида.

Машғулот микроцикллари, машғулот жараёнларининг 3 дан 6 ҳафтагача давом этадиган жараёнидир. Машғулот жара-

ёнини мезоцикллар асосида тузиш шу даврдаги тайёргарликни, машғулотдаги юклама динамикасини таъминлаш, восита ва методларни мақсадга мувофиқ равишда қўллаш спортчига педагогик таъсир кўрсатишни, организмни қайта тиклаш жараёни билан қўшиш натижасида керак бўлади. Жисмоний сифатларни ва қобилиятларини ривожлантиришига қаратилади.

Машғулот мезоциклларнинг типлари

Кўпинча тортувчи, базали тайёргарлик назорат, мусобақа олди ва мусобақа мезоцикллари бўлади.

Тортувчи мезоциклларни - асосий вазифаси спортчини, махсус машғулот ишларини самарадорлироқ бажарилишига аста-секин киритилишидан иборатдир. Бу эса машқларни ишлатиш билан имкониятларни охирига қаратилган тизим ва меҳанизмларни даражасини аниқловчи ҳар хил чидамлик турларини ривожлантириш имкониятлари тезкор - кучлилиқ ва згилувчанлик сифатларини танлаб такомиллаштириш. Охириги хисобда ишнинг самарадорлигини охирига қаратиладиган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ташкил топтиришдан иборатдир.

Базали мезоциклларга - организмни асосий тизимларни функционал имкониятларини кўтариб, жисмоний сифатларини тарбиялаш, техника-тактика, ва психологик тайёргарликни такомиллаштирилади.

Машғулот дастури - ҳар хил бажарилиши бўйича шиддатли машғулотлардан катта юкламалардан фойдаланган ҳолда тузилади,

Тайёргарлик назорати - мезоциклларида спортчини олдинги мезоциклларда эришган имкониятлари синтез қилинади ёки интеграл тайёргарлик амалга оширилади. Машғулот жараёнида кўпинча мусобақа ва махсус тайёргарлик машқларини мусобақа шароитига максимал равишда якин-лаштирилади.

Мусобақа олди мезоцикллари - спортчини тайёрлаш жараёнидаги хатоларни йўқотишга техник имкониятларини такомиллаштиришга қаратилган. Бу мезоциклларда асосий ўринни мақсадга мувофиқ равишда психологик ва тактик тайёргарлик ташкил қилади. Мезоцикл юкламали ва юкламанинг камайиши билан тузилиши, бу эса ўз вақтида адаптация жараёнини, чарчашга қарши туришини самаралироқ бажаришга олиб келади,

Мусобақа мезоциклларини сони ва тузилиши спорт турини, спорт тақвимини хусусияти, спортчининг малакаси ва тайёргарлик даражаси билан аниқланади. Циклик характердаги спорт турларида, асосий мусобақалар қўпинча 1 ойдан 2 ойгача давом этади, бунда бир ёки иккита мусобақа мезоцикли ишлатилади, спорт ўйинларида асосий мусобақалар 6-10 ой давом этади. Бу вақт ичида 5-6 та мусобақа мезоцикли бошқа мезоцикллар билан алмаштирилган ҳолда ўтказилиши мумкин.

Микроцикл ва мезоциклларни қўшиб олиб бориш - мезоциклни олдига қўйилган вазифасига қараб, унинг ичига воситалари ва йўналиши бўйича,

- тайёргарликни айрим томонларини:
- интеграл тайёргарлигини амалга оширишни:
- катта юкламадан кейин ўтадиган адаптация жараёнини тикланишига шароит яратишни ўз ичига оладиган микроцикллар киради.

Микроцикллар ичида кўрганимиздек организмнинг функционал имкониятлари тикланиши бир неча кунгача давом этиши мумкин эди. Унинг учун кейинги микроцикл олдинги юкламадан қолган чарчашнинг ҳисобига организмни қайта тиклашга қаратилган бўлиши ҳам мумкин. Малакали спортчиларни ҳозирги кундаги машғулотларидаги қизгин пайти алоҳида микроцикллар юкламани кутилиши орқали бир микроциклдан 2-микроциклга чарчашни ортиб бориши билан характерланади.

Бу эса, организмни функционал тизимига ва техникани мустаҳкамлигига юқори талаб қўяди. Микроцикллардаги юкламани умумий суммаси кўп йиллик тайёргарлик даврига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликда, базали микроцикллар ичидаги ҳафталик микроцикллар юкламасини умумий суммасини бирлаштириш амалга оширилади.

Микроциклларни ҳар хил типлари уларнинг юкламасини умумий суммасини кўп хусусиятларини ҳам мезоциклни типи билан аниқланади ҳафталик микроциклларни умумий суммасини ҳар хил мезоцикллар типига бирлаштириш юқори классификацияли спортчилар тайёргарлиги учун ҳам қўлланилади (Платонова В.Н.).

5.8. Макроциклларда машғулотлар жараёнининг тузиш методикаси

Макроциклларнинг умумий структураси ва турлари.

Машғулот макроциклларининг тузиш методикаси биринчи навбатда машғулотда қўйилган асосий вазифага боғлиқ бўлиб, бу вазифани машғулот жараёнида бажарилади. Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида (бу босқичнинг асосий вазифаси ҳар томонлама гормоник жисмоний ривожланиш асосида самарадорроқ тайёргарлик учун техник ва функционал (кўникма ва малакаларни) тузиш машғулот макроциклларининг тузилиши спортчи ўзини индивидуал имкониятларини максимал равишда амалга ошириш босқичида тузиладиган макроцикллардан принцип жиҳатидан фарқ қилади. Кўп йиллик тайёргарликнинг 1-2 босқичларида машғулот жараёнини йиллик макроцикллар асосида тузилади. Бунда спортчи тайёргарлигининг ҳамма томони паралел ривожлантирилади. Айрим ҳоллардагина (қачонки тайёргарликнинг маълум бир томонини такомиллаштиришга эътибор берилиш керак бўлганда, яққол кўриниб турган камчиликларни

тузатганда) спортчининг техник, тактик, жисмоний психик тайёргарлигининг вазифалари ҳал этилади.

Кейинчалик қачонки юқори спорт кўрсаткичларига эришиш учун ва мусобақаларда яхши қатнашиш учун спортчиларга ўзларининг индивидуал имкониятларини махсус ҳолда ишлатиш вазифаси қўйилганда машғулотлар макроструктуралари анча мураккаб (ҳар бир ҳолатда конкрет аниқлашган) характерда бўлади.

Микроциклларнинг давом этиши ва тузилиши кўпгина факторлар билан белгиланади. Бу факторлар ичида биринчи навбатда спорт турининг махсус хусусиятларини ва спорт маҳоратини ташкил этувчи асосий қонуниятларни: спортчининг аниқ мусобақаларга (масалан, Европа, дунё олимпия биринчиликлари) тайёргарлик кўриши зарурлигини: спортчининг индивидуал адаптация қилиш имкониятларини, тайёргарлик структурасини, ўтилган машғулот мазмунларини айтиб ўтиш керак.

Машғулотнинг макроструктурасида ҳар хил макроцикллар ажралиб чиқади. Бу макроцикллар (тўлқинсимон бўлиб) гоҳ пасайиб гоҳ кўтарилиб бир неча ойдан 4 йилгача давом этиши мумкин.

4 йиллик макроцикллар олимпиада ўйинларига режали равишда тайёргарлик кўришни ташкил этиш учун тузилади. Бундай ҳолда макроциклнинг ҳар бир йиллик босқичининг мазмуни ва вазифаси орқали вазифаларнинг бажарилишига қаратилган.

Спорт мусобақалари тақвимини доимий равишда кенгайиб бориши 3-4 та макроциклларниш келиб чиқишига олиб келди. Бу мусобақа тақвимида кўпгина хал қилувчи мусобақалар бўлиб уларни ўтказиш вақти кўрсатилган. Спорт мусобақаларининг тибора кўпайиб бориши спорт тайёргарлиги учун материал базасини яхшилашга олиб келди.

Манеж, волетрек, қишки стадионлар, кўпгина сув хавзаларининг қурилишлари пайдо бўлиши кўпгина спорт

турларини йилнинг фақатгина маълум вақтида - мавсумда ўтказилишидан холос эътибор. Мана шундай қилиб велоспортда (трек), енгил атлетикада 2 та йиллик макроцикл, сузишда 2-3 та йиллик макроцикллар келиб чиқди.

Шунинг билан бирга юқори кўрсаткичларга эришиш учун узоқ ва кескин мусобақа фаолиятини ва шунингдек тайёрланиш учун узоқ вақтни талаб этувчи спорт турларида (велоспортда шоссе, марофон) 1 та йиллик макроциклни сақлаш талаб этилади. Айрим спорт турларида 2 йиллик цикллар режалаштириши мумкин. Бу янги ва ўрта мукамал дастурларни ўзлаштирилиши билан боғлиқ (фигурали учишда, спорт гимнастикасида коньки учишда), лекин бундай циклларнинг ҳар хил босқичларида спортчилар эски дастур бўйича мусобақаларда иштирок этиши мумкин (Н. Озолин, 1984 й.).

Спорт ўйинларида календарнинг ўзига хос хусусиятлари йил мобайнида машғулотларнинг қай тарзда ўтилишини кераклигини маълум қилиб қўйди, йиллик микроцикллар билан бир қаторда (футбол, хоккейда) ярим йиллик машғулот макроцикллари ҳам мавжуддир (баскетболда, сув полосида).

Машғулотларни йиллик макроцикллар асосида тузиш чанги учуш, биатлон, тоғ чангиси, бобслей, елканли спорт, эшкак эшиш каби спорт турлари учун характерлидир.

Йиллик машғулотни 1 та макроцикл асосида тузилса 1 цикли, 2 та макроцикл асосида тузилса 2 цикли, 3 та макроцикл асосида тузилса 3 цикли машғулотлар дейилади. Ҳар бир макроциклда учта: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврига бўлинади.

Машғулот жараёнини 2 ва 3 цикли тузишдан «иккиланган» ва «учланган» деб аталадиган вариантлардан кўпроқ фойдаланилади. Бундай ҳолатларда 1 ва 2; 2 ва 3 макроцикллар орасидаги ўтиш даври режалаштирилмайди. Олдинги макроциклнинг мусобақа даври эса навбатдаги макроциклнинг тайёрловчи даврига ўтади. (В.Н. Платонов 1986 й)

Агар бир йилда 2 та ёки ундан кўп макроцикллар режалаштирилса улар бир-бирларидан мазмуни ва давомийлиги жиҳатидан йил мобайнида машғулот жараёнини тузиш варианты билан ажралади.

Масалан: юқори классли спортчиларни тайёргарлигининг 3 циклини режалаштиришда 1-микроцикл база ҳосил қилиш характерида бўлади, яъни спортчилар тайёргарлигининг комплекс равишда бўлиши, ва асосий мусобақаларга нисбатан паст мусобақаларда қатнашишларини назарда тутати. 2-микроциклда машғулот жараёни кўпроқ мутахассисликка яқинлаштириб йилнинг асосий мусобақаларида қатнашишга қаратилган бўлади. 3-микроциклда энг юқори кўрсаткичларга эришиш мақсад қилиб қўйилади. Машғулот мусобақа юкламалари максимал катталикгача етказилади.

Тайёргарлик даврида асосий мусобақаларда яхши қатнашиш учун мустаҳкам функционал база қурилади, тайёргарликни ҳар хил томонлари ривожлантирилади ва давр икки босқичга бўлинади: умум тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларига.

Мусобақа даврида - тайёргарликнинг ҳар хил томонлари янада ривожлантирилади ва интеграл тайёргарлик таъминланади. Бу даврда мусобақалар ўтказилади ва шу мусобақалар ёрдамида кейинги асосий мусобақаларга тайёргарлик боради,

Ўтиш даври - машғулот ва мусобақа давридаги юкламалардан сўнг навбатдаги макроциклга тайёргарлик учун жисмоний ва психик потенциалларни тиклашга қаратилган.

Тайёргарликни босқичларгга ва даврларни давомийлиги ва мазмунлари алоҳида макроцикл меъёрида (мобайнида) кўпгина факторлар билан аниқланади.

Бу омиллардан бири спорт турининг махсуслиги билан боғлиқ;

- мусобақа фаолияти, шу спорт тури мусобақа тизимини тақоза этган спортчилар тайёргарлигининг тузилиши билан;

- бошқа омиллар кўп йиллик тайёргарлик босқичлари ҳар хил сифатларни ривожлантириш қонуниятлари билан;

- спорт мусобақаси тақвими, мусобақа олдидан спортчиларга қўйиладиган вазифалар билан;

- спортчиларни индивидуал, морфологик ва функционал хусусиятлари, машғулот хусусиятлари индивидуал спорт тақвими билан: тайёргарликни ташкил қилиш (марказлаштирилган) тайёргарлик ёки маълум жойлар шароитида иқлим шароити, техник савияси ва бошқалар билан боғлиқдир.

Бу факторларнинг ҳар хиллиги машғулот жараёни йўналишининг макроцикллар, даврлар, босқичлар ва уларни кичик ташкил этувчиларни тузилишларини белгилайди.

Н.Г. Озолин шундай деб ёзади: *машғулот жараёни мазмунини йўналиши даврларини аниқлайди. Машғулот жараёнини давр ва босқичларга, машғулот жараёнини режалаштиришга тайёргарлик мазмунининг вазифаси ва вақти бўйича эффе́ктив жойлаштиришга (расмийлаштиришга) ёрдам беради,*

Макроцикллар тузилишини аниқловчи кўпгина факторлар ва уларнинг охириги кўрсатгичига эришишдаги тутган ўринлари макроциклларда машғулот жараёни тузилишини хаддан ташқари мураккаблаштиради.

Масалан; машғулот жараёнини мослашишлар тузиш қонуниятлари асосида тузишга интилиш, фақатгина спорт машғулотини аниқ вазифалари хал қилингандагина етарли натижа кўрсатади деб ҳисобларди. Машғулот макроциклларини тузиш асосида етган спорт машғулоти умум қонуниятларига бундай ёндошиш, кўпгина спорт турларида машғулот жараёнига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган методологик хато ҳисобланади. Машғулот юкламаларини айрим машғулотларда ва макроцикллардагина битта йўналишда бўлишини таъминламасдан, салкам бутун тайёргарлик босқичлари давомида ҳам машғулот юкламалари бир йўналишда бўлишини таъминлаш керак.

Бундай кўрсатмалар техник - тактик ҳаракат арсеналларини, психологик вазифаларини чегаралаган ҳолатда жисмоний тайёргарлигига нисбатан паст спорт турларида алоҳида қўлланиши мумкин, лекин циклик характердаги ўйинларда, якка беллашувларда, мураккаб координацион спорт турларида қўллаш тўғри келмайди.

Спорт тури кўп йиллик тайёргарликнинг босқичларига шуғулланувчилар контингентига боғлиқ ҳолда макроциклда турли давр ва этаплар кенг диапазон асосида тебраниши мумкин. Масалан; сузишда, енгил атлетикада ва бошқа спорт турларида циклик характердаги спорт турларида мусобақа даврининг давомийлиги (ёки икки уч цикли режалаштирилган даврларда) спорт ўйинларидаги мусобақа даврига нисбатан 1.5, 2.5 марта кам бўлиши мумкин. Йилнинг маълум вақтидагина мавсумда ўтказиладиган спорт турлари йил мобайнида ўтказиладиган спорт турларидан тайёргарлик даврини узоқ муддатлилиги мусобақа даврини қисқа муддатлилиги билан фарқ қилади.

Кўп йиллик тайёргарликни бошланғич босқичи, шунингдек, базани тайёргарликни олдинги босқичига тайёргарлик даврини узоқ муддатлилиги билан ажралиб туради. Мусобақа даври анча қисқа ва аниқ, кўрсатилмаган юқори синф спортчиларида бунинг тескараси бўлиб, тайёргарлик даври қисқартирилган, мусобақа даври эса йилнинг анча қисмини эгаллайди (В.Н. Платонов, 1986).

5.9. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омиллар

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши вақти кўпгина факторларга; спортнинг йўналишига; спортчининг ривожланиш индивидуаллигига; машғулот жараёнини хусусиятларига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш юқори

спорт натижаларини кўрсата оладиган чегараларига қараб ҳам аниқланади ва давом этиши турини махсус хусусиятларини.

Кўпинча юқори спорт натижасини 3 та зонаси билан ажратилади:

1-зона биринчи катта ютуқлар.

2-зона оптимал имкониятлар.

3-зона юқори натижаларни ушлаб туриш. Ҳар-хил спорт турларида юқори спорт натижаларини кўрсатишнинг чегаралари.

27-жадвал

Спорт тури	Машқлар	1		2		3	
		Э	Х	Э	Х	Э	Х
Сузиш	100-400	17-18	14-16	19-22	17-20	22-25	21-23
	800-1500	15-17	13-15	18-20	24-25	21-23	26-27
Иткитиш, улоқтириш	Ядро, диск, копья	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
		23-23	18-21	25-26	22-24	22-28	25-26
		24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Вело-спорт	Трек оссе	17-20	16-24	21-24	20-23	25-29	24-27
		17-18	----	20-24	----	25-28	----

Кўпгина спорт турларида кўрсатадиган юқори кўрсаткичлар чегараларига қараб барқарордир. Чунки бу чегараларга таъсирли даражада саралаш тизими ва машғулот ҳамда спорт машғулотларини бошқа омилларга сезиларли даражада таъсир кўрсатмайди. Масалан: 1960-1980 й. Олимпиада ўйинларида қатнашган спортчиларни ўртача ёши.

Академик қайиқларда 25,3 - 25,4.

Сузиш финалида қатнашган 17,2 - 17,5 ёшда аёллар 19,4 - 20 эркаклар.

Кичикроқ мусобақаларда, юқори натижа кўрсатувчи спортчилар кўпинча ёши бўйича кўринишлари кичикроқ тайёрланиш элементлари боғлиқдир.

Шунинг учун спортчини тайёрлашни режалаштираётган мураббий, оптимал натижа кўрсатадиган ёшга эътибор бериши шарт.

Машғулотларни тезроқ ва оддий йўл билан ўз шогирдларини мусобақада муваффақиятли қатнаштиришга эришиш, амалиётда ёш спортчилар билан юқори классификацияли спортчилар учун восита ва методлардан фойдаланишга олиб келади бу эса ўз вақтида келгусидаги натижаларни оптимал ёшда кўрсатишга салбий таъсир кўрсатади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

Нима учун кейинги пайтларда (30-40 йил ичида) айниқса қаттиқ чарчатиб қўймайдиган беллашувлар билан боғлиқ спорт турларидаги мусобақага тайёргарлик ҳажми айниқса кенгайиб кетади?

Спорт йили давомида ўзингиз қатнашган мусобақалар мисолида улардаги қийинчиликни аста - секин ўсиб боришини кузатинг.

Ўзингизнинг мусобақа фаолиятингиз тузилишидаги таркибий қисмларни тасвирлаб. беринг (нималардан иборат).

Мусобақа фаолияти жараёнида ўз ҳаракат тактикангизни ўзгартирганмисиз. Агар ўзгартирган бўлсангиз нима учун ҳар бир ҳолатдаги сабабни аниқлашга ҳаракат қилинг.

5.10. СПОРТ МАШҒУЛОТИНИ ДАВРЛАРИ ВА ТУЗИЛИШИ

Макроцикл давомидаги машғулот жараёнини маълум даврларга бўлиб тузилади. Бошқача қилиб айтганда, айрим спорт турларида дастур, мусобақа қоидалари, мусобақалар сони

ва халқаро мусобақаларни кўпайиши машғулот тузилиши ва мазмунининг барча элементларига - йўналишига, воситаларига, услубларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатларига, юкламалар динамикасига ва ҳоказоларга қандай бўлмасин таъсир этадиган қонуний суратдаги даврий ўзгаришларга олиб келади. Мазкур даврий ўзгаришларнинг сабаблари ҳақида гапириш учун спорт формаси тушунчасига ҳамда унинг тараққиёт қонуни-ятларини кўздан кечириб чиқмоқ керак.

Спорт формаси тараққиётининг фазолилиги машғулотни даврашнинг табиий асоси эканлиги

Спорт формаси. Спорт формаси кўп жиҳатлидир. Махсус маълумотларни умумлаштириб, унга хос бўлган белгилар комплексини кўрсатиш мумкин.

Физиологик нуқтаи назардан спорт формасига қуйидагилар хосдир:

- спорт формасида бўлмаган пайтда мумкин бўлмаган юксак функционал даражада специфик мускул ишини бажара олиш қобилияти, яъни спорт формаси даврида организм энг юксак функционал даражага эга бўлади;

- функцияларни тежаш, яъни ниҳоят даражасига етмаган стандарт ишларни бажаришда (жумладан, энергия сарфлашда) барча иш жараёнлари мукамалроқ координация қилиниши ҳамда организмнинг функционал имкониятлари юксакроқ бўлиши туфайли қатор физиологик ўзгаришларни камайтириш;

Юксак турғунлик ва шу билан бирга спорт ҳаракати малакалари динамик стереотипларининг варинативлиги (ўзгарувчан шароитларга мослаша олиши);

Юксак сафарбарлик, яъни организмнинг ҳаракат фаолияти жараёнига тезроқ киришиб кета олиши ва бир ишдан иккинчи ишга тезроқ ўта оладиган қобилиятнинг мукамалроқлиги, тикланиш жараёнларининг тезроқ ўтиши, спорт

формаси даврида иш самаралироқ бажарилиши билан бир қаторда чарчаш ҳолатидан кейин иш қобилияти тезроқ тикланадиган бўлади.

Спорт формаси ҳақида психологик тасаввурлар ҳозирча тўла ва етарли даражада конкрет эмас. Шундай бўлсада қуйидаги белгиларни кўрсатиш мумкин.

Танланган спорт фаолияти шароитлари билан боғлиқ махсус идрок этиш қобилиятининг яхшиланиши сузувчиларда «сувни ҳис этиш» ва ҳоказо);

Ҳаракатларни онгли равишда бошқариш (ҳаракат малакаларини мақсадга мувофиқ равишда автоматлаштириш асосида) ва спорт тактика тафаккурининг ижодий намоён бўлиш имкониятларининг юксалиши;

Ирода кучи диапозонининг кенгайиши (ҳам узоқ вақт иложи борица ирода кучи сарфлаш имкониятларининг кенгайиши, ҳам шу имкониятларнинг абсолют даражаси юксалиши);

Мусобақалашшига ва ютуқларга эришишга қаратилган алоҳида эмоционал кайфият, спорт формаси - куч-қувватига қатъий ишонишга асосланиб, энг зўр жасорат кўрсатиш мумкин бўлган давр.

Спорт формаси педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларининг - психик, жисмоний, спорт - техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг - гармоник бирлигидан иборатдир.

Ана шу компонентларнинг барчаси мавжуд бўлсагина спортчи формада ҳисобланади. Спортчининг жисмоний сифатлари қанчалик юксак тараққий этган бўлмасин, унинг техникаси ва тактикаси қанчалик такомиллашган бўлмасин, агар у жиддий мусобақага психик жиҳатдан тайёр бўлмаса, агар унда шу мақсадга қаратилган тиришқоқлик ёки бошқа ирода сифатлари бўлмаса, у ҳеч қачон юксак натижа кўрсата олмайди. Худди шу гаплар спорт формасининг бошқа барча томонларига ҳам тааллуқлидир. Шу билан бирга жисмоний фазилатлар ва ҳаракат малакаларининг бирлиги, яъни бу фазилат ва малака-

ларнинг ўзаро уйғунлиги шундай бўлиши керакки, унда спортчи танланган спорт турида ўз жисмоний фазилатларини айти техника ва тактик малакалар формасида максимал даражада намоён этишга қодир бўлсин.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасини ҳар бир аниқ шароитнинг ўзига қараб тадбиқ этмоқ керак. Чунки оптимал тайёргарлик тушунчаси нисбийдир. У спорт формаси тараққиётининг фақат конкрет цикли учун тўғри бўлади. Спортда камолатга эриша борган сари оптимум (энг яхши) даража ўзгариб боради - спорт формаси спорт камолотининг ҳар бир босқичида ҳам сифат жиҳатдан, ҳам миқдор кўрсаткичлари бўйича бошқача бўла боради.

Спорт формасини баҳолаш учун хилма - хил услублардан фойланадилар. Шулардан асосийларини шартли равишда педагогик ва тиббий физиологик услубларга бўлиш мумкин.

Педагогик услублар спортчининг сифатлари, малакалари ва маҳоратларини умумлаштириб баҳолаш асосида унинг тайёргарлик даражасини аниқлайди. Бунда спорт мусобақаларидаги, яъни спорт формасини баҳолашда ҳисобга олиниши керак бўлган реал спорт кураши шароитидаги спорт натижалари энг умумий мезон бўлади. Бундай натижада спортчи тайёргарлик даражасини барча томонлари худди кўзгуда кўрилгандек равшан акс этади. Агар спортчи ўзининг аввалиги шахсий рекордидан юқори ёки ўша даражага яқин натижа кўрсатса, тахминан бўлса ҳам, у спортчини формада экан деб ҳисоблайдилар.

Бироқ спорт натижаси тайёр эканликнинг айрим томонларини танлаб назорат қилишга имкон бермайди. Бундан ташқари спортнинг айрим турларида ҳозирча спорт натижаларининг етарли даражада объектив миқдор ўлчовлари мавжуд эмас (гимнастика, яккама-якка олишув ва бошқалар). Булар бари қўшимча хусусий мезонлар бўлишини талаб этади.

Шу мақсадда жисмоний, техник-тактик тайёргарлик бўйича назорат машқлардан фойдаланилади. Шунингдек,

мусобақалар ва масъулиятли чамалашлар шароитида спортчининг техникасини, тактик ҳаракатларини ва умуман ўзини қандай тутишини кузатиш ҳам кенг қўлланилади. Танлаб баҳолаш яна ҳам аниқроқ бўлиши учун тугал ҳаракатларни ёки ҳатто уларнинг айрим элементларини махсус аппаратлар, видео тасма, циклография, динамометрия, спидография ва бошқалар) ёрдамида ҳам ҳисобга олинади.

Спорт формасини баҳолашнинг тиббий-физиологик услублари организмнинг ҳаракат фаолиятини амалга оширадиган ҳамда таъмин этадиган энг муҳим тизимлари иш қобилиятни аниқлашга қаратилган. Бунинг учун, жумладан, стандарт ва максимал специфик юкламалар билан функционал синовлардан фойдаланилади (спорт медецинаси ва спорт физиологияси курсига қаранг).

Ҳам педагогик, ҳам тиббий-физиологик маълумотлардан комплекс фойдаланилгандагина спорт формасига тўлиқ тавсиф бериш мумкин бўлади. Бунда айниқса, тиббий-физиологик маълумотлар ниҳоятда муҳимдир. Бирок, спорт формасини аниқлашда ҳал қилувчи сўз шубҳасиз мураббийда қолади.

Тадқиқотлар спорт формасининг тараққиёт жараёни фазами характерга эга эканини кўрсатади. Бу жараён уч фазадан - формага кириш, уни сақлаш ва спорт формасини вақтинча йўқотишдан иборат бўлади.

Спорт формасига кириш фазаси спорт формаси учун зарур шароит шаклланиши ва тараққий этишидан ҳамда спорт формаси бевосита ташкил топишдан иборат бўлади.

Бунда гап аввало организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтириш, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, хилма-хил ҳаракат маҳорати ва малакаларини, шу жумладан, танланган спорт турининг техника-тактикасининг янги элементларини шакллантириш ҳақида бормоқда. Булар бари қўшилиб спорт формасининг пойдеворини барпо этади. Спорт формасининг қай даражада бўлиши, бинобарин

машғулотнинг мазкур циклидаги спорт натижаларининг даражаси ҳам ана шу пойдеворнинг сифатига боғлиқ бўлади.

Бироқ, бу вақтда ҳали ютуқ учун ҳамма нарса тайёр бўлмайди, организмда энг муҳим функционал ўзгаришлар содир бўлиши давом этади.

Бунда айрим жисмоний фазилатлар ўртасида, шунингдек, ҳаракат малакалари ўртасида бир-бирига салбий таъсир этиш ҳам бўлиши мумкин. Бу спорт формасининг элементлари эндигина пайдо бўлаётган пайт, улар бир-бирига «*жипслашиб*», бир бутун бўлиб бирлашиб кетмаган бўлади. Бу фазанинг иккинчи ярми, яъни спорт формаси бевосита шаклланаётган вақтда мослашиш жараёнлар кўпроқ, ихтисосланган характер касб этади ва кўчаётгандек бўлади. Махсус машқ билан чиниққанликнинг ортиши ихтисосланиш учун танланган спорт турига жавоб берадиган сифатларининг ривожланиши ва тегишли спорт техникаси ва тактикасининг чуқур мукаммаллаштирилиши барча ўзгаришларнинг етакчи йўналиши бўлади. Спортда ютишга тайёр эканликни таъминлайдиган айрим компонентлар бирлашиб, ғоят даражада бетартиб яхлит тизимни - спорт формасини яратади.

Спорт формасини фазаси спортда ютишга оптимал (мазкур цикл учун) тайёр эканликни сақлаб бориш билан характерланади. Бу вақтда спорт машғулотини билан боғлиқ, бўлган биологик ўзгаришларнинг давом этиш даражаси (жуда бўлмаганда катта ёшли спортчиларда) тушиб кетиши ўз-ўзидан ҳар қалай камая борса керак, чунки бу вақтда юксак даражадаги спорт кўрсаткичлари нисбатан турғунлаша боради.

Спорт формаси даврида туб ўзгаришларга йўл қўйиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқотишга олиб келган бўлар эди. Бироқ, бу бундан олдинги конструктив фазада қўлга киритилган имкониятлар ва бу ерда фақат эксплуатация қилинади, деган маънони билдирмайди. Спорт формасини сақлаш фонида спорт ютуқларига эришиш бевосита боғлиқ бўлган ҳамма нарсаларнинг янада ривожланиши давом этади.

Шунинг учун натижалар ўса боради, бироқ, бу ўсиш мазкур спорт формаси даражасидан чиқмайди.

Машғулот тузилиш хусусиятларига қараб, спорт формасини сақлаб туришнинг турли усуллари ифодаловчи спорт натижалари бир йиллик динамикасининг типлари турлича бўлади. Булар қуйидагилардан иборат: «*чўққилар*» орасида унча узоқ, давом этмайдиган 4-б хафтага борадиган пасайишлар бор «*бир чўққилик*», «*қўш чўққилик*». Булар кўп турли ҳолларнинг барчасини қамраб олмайдиган фақат асосий, қанча кенг тарқалган вариантлар, ҳолос. Бундан ташқари спортнинг айрим турлари (масалан, оғир атлетика) учун оралиғи 3 ойдан ортиқ пасайишга эга бўлган «*қўш чўққилик*» динамика, типикдир.

Спорт формасини сақлаб туриш муддатларини аниқ белгилаш анча қийин иш. Спортнинг айрим турларидаги спорт натижалари динамикасини статистик анализ қилиш асосида тахминан шунини айтиш мумкинки, юқори малакали спортчиларда бу муддат одатда «*бир чўққилик*» динамикада 2-3 ойга яқин, «*қўш чўққилик*» эса, жамлаб ҳисобланса, 4-4,5 ойга боради. Чўққилар орасидаги нисбатан унча узоқ, давом этмайдиган пасайишлар, афтидан, алоҳида оралиқ моментлар сифатида спорт формасини сақлаб туриш даврига киритилиши тўғри бўлса керак. Бу пайтда спорт формасининг асосий таркибий қисмлари йўқолмаса керак; фақат специфик функционал кайфият бир оз пасайиши мумкин. Кўрсатилган муддатларни тиббий-физиологик маълумотлари ҳам қисман тасдиқлайди (С.П. Легунов ва бошқалар).

Спорт формасини сақлаб туришнинг қайси варианты яхшироқ эканини айтиш ҳозирча қийин. Кўп нарса, шубҳасиз, спорт турларининг хусусиятларига боғлиқ. Яна шу нарса ҳам маълумки, «*қўш чўққилик*» вариантларда машғулотларнинг мусобақа даврини узайтириш имкони пайдо бўлади. Мазкур вариантлар ҳам, аслини олганда, ана шундай зарурият орқасида пайдо бўлган.

Спорт формасини вақтинча йўқотиш фазасида машқ билан чиниққанликни маълум томонлари реадатацион пасаяди, спорт формасининг айрим элементларини бирлаштириб турган алоқалар сўна боради ва организм бошқача даражада ишлашга ўта боради.

Спорт формасининг йўқотилиши организм ҳаётий функцияларининг тушкунлиги эмас. Умумий режим ва машғулоти рационал ташкил этилса, одатдаги ҳаёт фаолияти сақланади ва янада яхшиланади - бу махсус тадқиқотларда тасдиқланган (В.П. Филин, Л.П. Матвеев, Е.В. Куколевская, Е.Е. Немова). Бу вақтда организмда аввалги юкламалар ҳамда кундалик машғулотлар натижасида баъзи бир ижобий ўзгаришларнинг содир бўлиши давом этади. Афтидан, бу вақтда аввалги юкламалар туфайли энг узоқ, давом этадиган ўзгаришлар ниҳоясига етади, пластик алмашилиш жараёнларида баъзи бир ассимиляция моментлари кучаяди.

Спортчи қўп вақт ва куч сарф қилиб, спорт формасига кириб олгандан кейин уни йўқотиш хато эмасми? Бу саволга тўғри жавоб бериш учун қуйидагиларни ҳисобга олиш керак;

1. Спорт машғулоти узлуксиз суратда камолотга эришиб боришга қаратилган. Спорт такомиленинг у ёки бу босқичида қўлга киритиладиган спорт формаси эса худди ана шу босқич (ва фақат шу босқич) учун оптимал ҳолатдир. Бирок спорт маҳоратининг бир босқичи учун оптимал бўлган ҳолатдан кейинги, яна ҳам юксакроқ босқичи учун оптимал бўла олмайди. Шу сабабдан бир марта қўлга киритилган спорт формасини ҳар доим сақлаб туришга интилиш - бир жойда қимирламай туриб қолиш истаги билан барабардир. Олдинга силжиш учун эски формани «*ташлаб*», янги формага кириш керак. Янги формага кириш учун, анчагина ўзгаришлар қилиш, жисмоний сифатлар салмоқли ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, янги, яна ҳам такомиллашган маҳорат ва малакаларни орттириш қисқаси, спортча тайёр эканлиكنинг барча томонларини унинг асослари нисбатан стабиллашадиган форма сақлаб туриш

даврида мумкин бўлганига қараганда анчагина кўп ўзгартириш ва яхшилаш керак.

2. Машғулот - юкламалари фақат яқиндаёқ эффект берибгина қолмай, балки узоқ муддат қўлланилган юкламалар таъсири бир-бирига қўшилиб бориши билан боғлиқ бўлган кумулятив эффект ҳам беради. Юкламадар эффектининг спорт формасига кира бориши ва уни сақлаб туриш билан боғлиқ кумуляцияси сабабли организмда эртами ёки кечми (бу юкламаларнинг абсолют миқдорига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ) адаптациои механизмларнинг ҳаддан ташқари зўриқиб кетишига қарши қўриқловчи реакция пайдо бўлса керак. Агар юкламани олиб ташлаш, бошқа ҳолатга ўтиш, фаол дам олиш учун шароит яратилмаса, унда юклама-лар ўта машқ билан чиниққанликка олиб келадиган стрессорлар хизматини ўтайдиган бўлиб қолишлари мумкин

3. Спорт формасининг негизида ётган - турли биологик функция ва жараёнлар ўртасидаги мураккаб динамик мувозанат сақлашнинг ўзи ҳам спортчи тизими учун жуда оғирдир. Бу вазифа яна шу билан мураккаблашадик, уни организмнинг тинмай ўзгариб турадиган ташқи ва ички муҳити фонида ва турли адаптациои жараёнлар ўртасидаги ниҳоятда нозик алоқалар шароитида ҳал этишга тўғри келади.

Шундай қилиб, спорт формасини сақлаб туриш кўпгина ташқи ҳамда ички қийинчиликлар билан борлик. Агар спорт формасини ҳаддан ташқари узоқ муддат сақлаб туришга ҳаракат қилинса, улар ортиқчалик қилиб кетиши ва унда кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши мумкин. Бироқ, аслини олганда, бундай қилиш учун ҳеч қандай зарурат ҳам йўқ. Аксинча, формага бир кириб олганча уни ўзгартирмаслик янги форма ривожланишига тўсқинлик қилган яъни бундан кейинги жараён йўлида тормозлик қилган бўлур эди. Демак, спорт формасининг вақтинча йўқотилиши фазаси, спорт такомили жараёнидаги алоҳида фазадир.

Шундай қилиб, спорт билай шуғулланиш жараёнида спортчи ҳамиша формада бўла олмайди. У вақт-вақти билан спорт формасига кириб, уни озми-кўпми сақлаб туради ва сўнгра вақтинча йўқотади. Маълум шароитларда бу фазалар тобора юксак, асосда мунтазам суратда қайта-қайта алмашилиб туради. Мураббий билан спортчи агар улар ишнинг муваффақиятли бўлишини истасалар, юқорида санаб ўтилган фазаларни «бекор» қила олмайдилар. Бироқ, спорт формасини ривожлантиришнинг объектив қонунларини билиб олгач, бу жараёни бошқариш мумкин.

Спорт формасининг ташкил топиши, сақлаб турилиши ва вақтинча йўқотилиши ниҳоятда аниқ, машғулотлар таъсири натижасида рўй беради. Спорт формасининг тараққиёт фазасига қараб уларнинг характери ўзгариб туради. Шунга мувофиқ машғулот жараёни уч даврга бўлинади:

1) спорт формасига кира бориш учун зарур сабаб ва шароитлар яратиладиган давр (фундаментал даври);

2) спорт формасини сақлаб туриладиган ва уни спорт ютуқларига айлантирадиган давр (шахсий мусобақалар даври);

3) зарурият туфайли спортчига фаол дам олишга имкон бериладиган давр. Бу давр машғулотнинг кумулятив эффекти ўта машқ билан чиниққанлик ўтиб кетиши олдини олади ва шу билан бирга спорт тақомилининг икки босқичи ўртасидаги узвийликни таъминлайди (ўтиш даври).

Бу даврлар фақат спортчи биологик сабаблар билан ҳамиша спорт формасида бўла олмаслиги учунгина эмас, балки машғулотларнинг тузулиши ва мазмунини мунтазам ўзгартириб туриш - спортда камолотга эришишнинг зарур объектив шарти бўлгани учун ҳам пайдо бўлади.

Машғулот даврлари билан спорт формасининг ривожланиш фазалари ўртасидаги мустаҳкам алоқани таъкидлаш билан бирга, уларни асло бир-бирига тенглаштирмаслик керак. Спорт формасининг ривожланиш фазалари - бу *биологик* асосдаги жараённинг бирин-кетин келадиган моментлари

(стадиялардир; улар спортчи организмида машғулотнинг ва бошқа омилларнинг таъсири остида рўй берадиган физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришларнинг босқичларидир. Машғулот давлари эса, ўз моҳияти жиҳатидан *педагогик* жараённинг бирин-кетин келадиган стадияларидир; улар спортчининг ўсишига мақсадга мувофиқ, таъсир кўрсатадиган маълум восита ва методлардан унумли фойдаланиш билан характерланади. Демак, машғулот давлари - спорт формасини ривожлантиришни бошқариш жараёнининг бирин-кетин келадиган стадияларидир.

Машғулот циклидаги давларнинг миқдори ва давомийлиги аслида спорт формасини ўстириш фазаларининг миқдори ва давомийлиги мос келиши керак. Бироқ ҳамиша шундай бўлавермайди. Бунга иккинчи даражали нарсалар сабаб бўлиши мумкин. Бошқа ходисалар бўлиши ҳам мумкин. Мисол учун спорт формаси ривожланиши иккита циклини ўз ичига олган бешта машғулот давридан иборат «иккиланган» машғулот циклини кўриб чиқамиз. Бунда давлардан бирининг фонида спорт машғулотнинг таркибий қисмларини, жумладан юклама-лар ҳажмини ва интенсивлигини ўзгартириш йўли билан спорт формасининг ривожланиш фазасини қисқартиш ёки чўзиш мумкин. Бироқ бунда ўзбошимчалик бўлмаслиги керак. Бу фазаларни чексиз суратда узайтириш ҳам, беҳад қисқартириш ҳам мумкин эмас, чунки уларнинг муддатлари кўп жиҳатдан организм ривожланиши ички қонуниятлари билан белгиланади ва бир қатор конкрет шароитларга (спортчининг олдиндан тайёрлик даражасига, спорт турларининг хусусиятларига ва ҳоказоларга) боғлиқ бўлади фундаментал даври аслида спорт формасига кириш учун мазкур конкрет шароитда зарур бўлган вақтдан қисқа бўлиши мумкин эмас. Мусобақа даври спорт формасини кейинги прогрезсга ҳалал берамаган ҳолда сақлаб туриш имкониятлари йўл қўйганидан узун бўлиши мумкин эмас. Ўтиш даврининг муддатлари биринчи галда аввалги юкламаларнинг жамланган

миқдори ҳамда куч-қувватни тиклаб олиш жараёнининг қанча давом этишига боғлиқ.

Машғулот циклининг умумий узунлигини кўпинча тақвим йили билан белгилайдилар. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, кўп ҳолларда спорт натижаларини ўстиришни таъминлаш учун мазкур муддат тўла етарлидир. Шу билан бирга спортнинг айрим турларида (оғир атлетика, енгил атлетиканинг тезкор-кучлилиқ турларида, сузишдаги, спирин-тер масофаларида ва афтидан, спортининг шу характердаги бошқа турларида ҳам) спорт формасини фақат бир йилда эмас, ҳатто ярим йилда ҳам янгилаш мумкинлиги аниқланган. Спортнинг бундай турлари учун бир йиллик ҳамда ярим йиллик (ёки «иккиланган») машғулот циклларидан, уларни маълум тартибда бир-бири билан алмаштириб, фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар жиҳатдан қараганда, ярим йилликдан кам бўлган цикллар спорт формасини янгилаш учун доимий асос бўла олмайди. Бир йилликдан ортиқ; муддатли цикллар баъзи ҳолларда маъқулроқ, бўлиб чиқиши ҳам мумкин.

Малакали спортчилар учун даврларнинг тахминан қуйидаги муддатларини белгилаш мумкин:

Фундаментал даври 3,5-4 ойдан (бу ярим йиллик ва «иккиланган» машғулот цикллари учун характерлидир) 5-7 ойгача (бир йиллик циклларда);

Мусобақалар даври - 1,5-2 ойдан (ярим йиллик ва «иккиланган» циклда) 4-5 ойгача (бир йиллик циклда); ўтиш даври 3-4 ҳафтадан (ярим йиллик циклда) 6 ҳафтагача (бир йиллик ва «иккиланган» циклларда). Афтидан, жуда кўп спорт турлари учун даврларнинг рационал муддатлари ана шу чегараларда бўлиши мумкин. Бунда спортнинг бир хил турлари учун кўрсатилган муддатларнинг тўла диапазони, бошқа турлари учун эса фақат айрим муддатларгина тўғри келади.

Машғулот даврларининг узунлиги спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланиш жараёнида ўзгармас бўлиб

қолмайди. Шунинг учун юқорида келтирилган рақамлар барчага барабар тўғри келавермайди. Улар асосан нисбатан яхши машқ, кўрган, шаклланиб бўлган, ўса бораётган спортчиларга тааллуқлидир. Машқ билан чиниққанлик қанча кам ва машғулотда қўлланиладиган - юкламалар даражаси қанча паст бўлса, муддатлардаги фарқ ҳам шунча кўп бўлади.

СПОРТ МАШҒУЛОТИ ДАВРЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Машғулот даврлари хусусиятларини кўрсатиш ҳар бир даврда машғулот жараёнининг мазмуни ва структурасини характерлаб берувчи ўзига хос белгиларни кўрсатиш ва шу билан бирга бир даврдан иккинчи даврга ўтилиши муносабати билан бу белгилар қандай ўзгаришини кузатиб бориш демакдир. Шунинг унутмаслик керакки, даврлаш асосан спортчини тайёрлашнинг амалий бўлимларига тааллуқлидир. Спортчининг онгини ва ҳуққини умуман тарбиялаш сингари бўлимларнинг эса, ўз тараққиёт мантиқи бўлиб, улар машғулот даврларига қисмангина боғлиқдир.

Фундаментал даври

Фундаментал даврида, юқорида айтганимиздек спорт формасига кириш учун керакли шароит яратилиши ва ривожлантирилиши ҳамда спорт формаси бевосита пайдо бўлиши таъминланиши лозим. Шунга биноан бу давр икки асосий босқичга бўлинади. Уларнинг биринчиси, одатда кўпроқ давом этадиган босқичдир. Фундаментал даврининг биринчи (умумий тайёргарлик) босқичи

Машғулотнинг йўналиши. Биринчи босқичда спорт формасининг мустаҳкам пойдеворини яратиш керак. Бу вазифа спортчи тайёргарлигининг асосий бўлимларига мувофиқ қуйидагича аниқ ҳал этилади.

Жисмоний тайёргарликда биринчи даражали вазифа организмнинг барча жисмоний хислатларини ҳар томонлама ривожлантириш йўли билан унинг функционал имконият-лари умумий даражасини анча юксалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёргарлик ихтисосни чуқурлаштиришдан ҳам кўра кўпроқ танланган спорт турида прогрессга бевосита ёки билвосита сабаб бўлувчи функционал имкониятларни янада кенгайтиришга қаратилгандир. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси келажакда қай даражада бўлиши аввало жисмоний тайёр эканликнинг дастлабки даражасига, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарликка нисбатан асос солувчи роль ўйнашига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний камол топишидаги турли йўналишларнинг ўзаро алоқадорлигидан фойдаланиш учун анча қулай имкониятлар мавжуд. Жисмоний сифатларнинг «*бевосита ва билвосита ўтиши*» дан кенг фойдаланиш жисмоний тайёргарликнинг бу босқичдаги асосий механизми бўлиб хизмат қилади.

Спорт техник - тактик тайёргарликда биринчи босқичдаги характерли вазифалар қуйидагилардан иборат: спорт фаолиятининг назарий асосини ташкил этувчи билимлар олиш ва уларни мустаҳкамлаш; танланган спорт турида камолатга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳорати ва малакалари фондини кенгайтириш; танланган спорт техникаси ва тактикаси (асосан, хусусий ва бир-бирига ўтувчи) таркибига кирувчи маҳорат ва малакаларни шакллантириш ёхуд қайта тарбиялаш ва такомиллаштириш.

Мазкур вазифалар танланган спорт турида техник - тактик жиҳатдан камолотга эришиш биринчи ғалда умумий жисмоний маълумотга, билим, малака ва маҳоратини тизимли равишда бойитиб боришга боғлиқ эканлигидан келиб чиқади. Шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг ижобийларидан фойдаланиш ва «салбий таъсир кўрсатувчи» ларини енгиб ўтиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий ва «*майда*» малака-

лардан яхлит формаларга ўта бориш ҳам қонуний бир ҳолдир. Маънавий-иродавий тайёргарликда катта ҳажмдаги тайёргарлик ишларига интилишни шаклан-тириш, спортчига ҳос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятни таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтириш биринчи босқичда алоҳида аҳамият касб этади.

Восита ва услублар таркибининг хусусиятлари. Фундаментал даврининг бошланғич босқичи юқорида баён этиб ўтилгандек, машғулот воситаларининг айниқса кенг комплекси мавжуд экани билан фарқ қилади. Мазкур босқичда ҳар томонлама таъсир этувчи машқлар (танланган спорт турига нисбатан) кейинги босқичларга қараганда анча кўпроқ бўлади. Жумладан, умумий чидамликни тарбияладиган, куч - қувват фазилатларини ҳамда координацион имкониятларни тарбиялаш учун берилган машқлар координацион имкониятларни умумий такомиллаштирадиган машқларга кўпроқ ўрин берилади; машқларнинг хилма - хиллигини танлашда анча эркин вариацияларга ҳам йўл қўйилмайди.

Мусобақа машқларига (танланган спор турида) эса, мазкур босқичда минимал ўрин берилади. Масалан, бу босқичда бир қатор кучли оғир атлетикачиларнинг бундай машқлари штанга билан бажариладиган юкламалар умумий ҳажмининг 1,5-2 фоизини, югурувчи спринтерлар ва сузувчиларда югуриш ёки сузиш умумий масофанинг 0,5-1 фоизини ташкил этади.

Айрим ҳолларда, масалан, спортнинг «мавсумий» турларида асосий мусобақа машқлари машғулотдан умуман тушиб қолади. Бунда яқинлаштирувчи малакаларни ўзлаштиришга ва зарур хусусиятларни танлаб ривожлантиришга қаратилган хилма-хил махсус тайёрлов машқлари ихтисослаштиришнинг асосий воситаси сифатида хизмат қилади.

Ҳап шундаки, мусобақа машқлари биринчи босқичда фақат эски(илгари ўзлаштирилган) малакалар шаклида

бажарилиши мумкин. Шунинг учун улардан тайёргарлик кўришнинг асосий воситаси сифатида фойдаланиш одат бўлиб қолган ҳаракат мустаҳкамланишига олиб келади. Бу эса, камол топиш давом этишига ҳалақит берадиган тўсиққа айланиб кетиши мумкин. Бундан ташқари бу босқичда мусобақа машқларининг таъсири нисбатан табақалашмаган, шу билан бирга озми - кўпми даражада бир ёқлама бўлади. Ваҳоланки, биринчи босқичда спорт формасининг асосисни ташкил этувчи барча компонентларга таъсир этиш ҳар томонлама ва аниқ танлаб йўналтирилган бўлиши ниҳоятда муҳимдир.

Мусобақа машқларининг ҳиссаси, албатта, спорт тури-нинг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг дастлабки тайёргарлик даражасига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ бўлади. Мусобақа ҳаракатлари мураккаб таркибли жуда кўп вариантли спорт турларида (спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, баъзи бир кўпкурашларда) бундай машқларнинг миқдори юқорида келтирилган мисолларга қараганда анча кўпроқ бўлади.

Биринчи босқичда умумий тайёргарлик йўналиши етакчи ўринда бўлгани туфайли, бу ерда машғулот услублари ҳам кейинги босқичлардигига қараганда нисбатан анча кам ихтисослаштирилган бўлади. Танланган спорт турида машғулот учун типик бўлган услублар ихтисосга алоқаси бўлмаган, лекин умумий ва махсус тайёргарлик соҳасидаги хусусий вазифаларни бажариш учун зарур бўлган услублар билан тўлдирилади. Бунда юкламаларнинг аста-секин ўсиб боришини таъминлаш учун, нисбатан камроқ талаблар қўядиган услубларга, масалан, ўртача ёки ўзгарувчан интенсивликдаги цикли ҳаракатлардан фойдаланиш вақти бир текис ҳамда ўзгарувчан машқ қилиш услубларига, ўртасидаги дам олиш интерваллари ўзайтирилган такрорий ва орта боровчи машқ услубларига кўпроқ аҳамият берилади.

Умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбати. Машғулотнинг асосий йўналишига мувофиқ биринчи босқич умумий тайёргарлик кўп бўлиши билан фарқ қилади. Тўғри,

умумий тайёргарликнинг махсус тайёргарликка аниқ миқдорий нисбати спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг малакасига ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига қараб, анча ўзгариб туради, бироқ цикл бошида кўпинча умумий тайёргарлик тайёрлов даврининг иккинчи босқичдагига ва мусобақа давридагига қараганда анча кўп вақт олади.

Агар умумий ва махсус тайёргарликни вақт бўйича бири-бирига нисбатини ифодалайдиган бўлсак, унда юқори малакали спортчиларга тайёрлов даврининг биринчи босқичи учун 2:1 - 3:2 тартибдаги пропорцияни тавсия этиш мумкин. Тадқиқотлар мазкур маълумотлар спортнинг кўпгина турлари учун яроқли эканини кўрсатади. Бундай асосан кўпкурашни истисно қилиш мумкин, чунки унда махсус тайёргарликнинг мазмуни ва ҳар томонламалилиги ниҳоятда бойдир. Улар учун тахминан 1:2 - 1:3 тартибдаги нисбатан тавсия этиш мумкин.

Бошловчи, айниқса кичик ёшли спортчиларда табиийки, умумий тайёргарлик анча кўп бўлади, чунки уларда машғулот жарёни умуман кам ихтисослашган бўлади. Спорт камолотининг кўп йиллик йўлидаги барча босқичлари учун ҳамда машғулот циклининг турли босқичлари учун оптимал умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбатини аниқлаш ҳозирги кундаги асосий тадқиқот муаммоларидан бири ҳисобланади. Ҳозирча келтирилаётган нисбатлар анчагина тахминийдир. Уларни аниқлаш учун вақт кўрсаткичлардан ташқари яна бошқа ёрқинроқ критериялардан ҳам фойдаланиш зарур.

Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Фундаментал даврининг биринчи босқичидаги юкламалар динамикасининг умумий тенденцияси уларнинг ҳажми ва интенсивлигининг аста секин ортиб бориши (бунда - кўпроқ ҳажмнинг ўсиши) билан характерланади. Бу ерда спорт формасининг мустаҳкам пойде-ворини қўйиш учун зарур бўлган ҳажм жиҳатидан асосий тайёргарлик иши бажарилади. Бу босқичда юкламаларнинг жамланган интенсивлиги умумий ҳажмни машғулотнинг кейинги босқичи бошлангунча ҳам орттира

бориш имкониятининг чекланмайдиган даражадагина орта бориши мумкин. Шунинг учун, интенсивликнинг ўсиш суръатига нисбатан ҳажмнинг ортиш суръати юксакроқ бўлади.

Машғулот вақтидаги ҳамма юкламага умумий баҳо бериш анча оғир ишдир. Ҳозирча юкламанинг барча хилма - хил компонентларини ўлчашга ҳамда уларни ягона бир кўрсаткичда ифода этишга имкон берадиган етарли даражада яхши критериялар топилмаган. Шунинг учун ҳозирча юкламлар умумий кўринишининг тафсилотлари зарурият туфайли бир қатор камчиликларга эгадир. Буни юкламанинг таркибий қисмларини (бир-бирига яқин бўлган машқларнинг гуруҳлари бўйича) чуқур таҳлил этиш йўли билан бир қадар тўлдириш мумкин.

Умумий тайёрлов тайёргарлик характеридаги машқларнинг ҳажми, шунингдек, танланган ҳаракат фаолияти негизига қурилган машқларнинг жамланган ҳажми биринчи босқич вақтидаёқ ўзининг апогейга етади. Интенсивлиги кўпроқ специфик юкламалар ҳажми нисбатан кам суръатда ўсади. Интенсивлик кўрсаткичлари эса, яна ҳам секинроқ суръатда ўзгаради. Бунда нисбий интенсивлик, умуман олганда, абсолют интенсивликка қараганда бир оз тезроқ ўсиб боради.

Юкламаларнинг бундай динамикаси биринчи босқичда бутунлай қонунийдир. Агар тайёрлов даврининг бошида ҳажм ва интенсивлик ўсиб бориши максимал суръатларини бирлаштиришга уриниб кўрилса, у ҳолда бу машғулотни жадаллаштишга олиб келади ва аста-секинлик принципи бузилишига ва бундай келиб чиқадиган барча қўнғилсизликларга сабаб бўлади.

Машғулотни жадаллаштириш машқ кўрганликни баъзан тез юксалтирса ҳам, лекин спорт формаси турғун бўлишини таъминлай олмайди. Спорт формасининг турғунлиги биринчи галда тайёрлов ишларининг ҳажмига ва бу ишларни бажариш учун кетган даврининг узунлигига боғлиқ. Машғулотнинг

тайёрлов даврини ташкил этишда худди ана шу қонуният ҳисобга олинади.

Иккинчи томондан ҳажми хаддан ташқари узоқ ошира бориш интенсивлик қўшила боришини секинлаштиради, бу эса бу навбатида махсус машқ кўрганлик ривожланишига тускинлик қилади. Бинобарин, ҳажми кўпроқ ошириб бориш тенденцияси фақат маълум чегарагача тўғри бўлар экан. Танланган спорт тури қанча кўп чидамлилики талаб этса, бу чегара тайёрлов даври бошидан шунча узоқ бўлади.

Юкламаларнинг баён этилган тенденцияси биринчи босқичда машғулотга киритиладиган машқларнинг кўпчилиги учун ҳарактерлидир. Бироқ қўлланиладиган воситаларнинг вазифасига қараб, у турлича намоён бўлади. Шундай машқлар гуруҳи ҳам борки, уларда интенсивлик биринчи этапнинг ўзидаёқ стабиллашиб қолади. Бундай турдаги машқларда юкламалар ҳажми интенсивлидан устунлик қилаётгандек кўринади. Умумий чидамлилики тарбиялаш учун фойдаланиладиган барча машқларни, шунингдек, куч-қувват чидамлилигини тарбиялашга қаратилган машқларнинг бир қисмини (айниқса, кўпроқ чидамlilik талаб этадиган спорт турлари машғулотида) ана шу турдаги машқларга киритиш керак.

Тезкорлик ҳамда куч - қувватни ривожлантиришга қаратилган тайерлов машқларида аҳвол бошқача бўлади. Бунда бошиданоқ интенсивлик ўзининг абсолют максимумига интилади. Бу эса, ҳажм ортишини чидамlilik машқларидагига қараганда анча кўпроқ чеклайди. Шунингдек, мусобақа машқларида ҳамда уларга якин махсустайёрлов машқларида ҳам юкламалар динамикаси ўзига хос кўринишда бўлади. Махсус тайерлов машқларининг ҳажми фақат иккинчи босқичдагина ўз максимумига эришади, мусобақа машқларининг ҳажми (танланган спорт турида) эса, ундан ҳам кеч - тайёрлов даври ўтиб кетгандан кейин ўз максимумига етади.

Ниҳоят, яна шундай машқлар гуруҳи ҳам мавжудки, улар машғулоти босқичлари доирасида жамланган ҳажм ва интенсивликнинг озгина бўлса ҳам юксалиши билан боғлиқ эмас (фаол дам олиш, разминка мақсадида қўлланиладиган ва бошқа баъзи бир машқлар). Бу тур машқлардаги юкламалар айрим машғулотларнинг мазмуни ҳамда микроциклларнинг тузилишига қараб ўзгариб туради, умуман эса босқич давомида улар амалда стандартлигича қолаверади. Зикр этилган умумий тенденцияга мувофиқ юкламалар динамикасининг ўрта «*тўлқин*» лари биринчи босқичда одатда ундан кейинги босқичларга қараганда анчагина узун бўлади (тахминан 4-6 ҳафта). Олти ҳафталик «*тўлқин*» нинг тахминий схемаси қуйидагича бўлиши мумкин:

28-жадвал

Ҳафталар	Ҳафталик юклама динамикасининг характери
Биринчи-учинчи ёки биринчи-тўртинчи	Ҳажм ва интенсивликнинг аста-секин кўпайиб бориши (ҳажм интенсивликка нисбатан кўпроқ ўсади).
Тўртинчи-бешинчи	Ҳажмнинг камайиши ёки стабиллашиши, интенсивликнинг янада ортиши.
Фақат бешинчи олтинчи (юклама ташлаш)	Интенсивликнинг пасайиши, ҳажмнинг турғунлиги ёки камайиши

Бошқа вариантлар бўлиши ҳам мумкин: фақат олдиниги ҳажмни, интенсивликдан кўра кўпроқ ортира бориб, кейинчалик камая бораётган ҳажм фонида интенсивликни ортириш йўли билан машғулоти талабларини аста-секин жадаллаштирмай ошира бориш тамойиллиги бузилмаса бас. Бунда микроцикллардаги юкламалар динамикаси юклама типига (машқ турлари типига) нисбатан тез-тез содир бўладиган ўзгаришлар ва анча катта ёки максимал юкламали

машғулотлар орасида интерваллар узоқроқ (дастлабки вақтларда) бўлиши билан характерланади.

Микроцикл тузилиши. Биринчи босқичнинг микроцикллари спортчининг ҳар томонлама ривожланиши учун оптимал шароит яратишга мослаб тузилади. Энг кенг тарқалган цикли - бир ҳафталик циклдаги асосий

маш

29-жадвал

**Бир ҳафталик машғулот циклининг намунавий тузилиши
(асосан тезкорлик-кучлилиқ характеридаги спорт турлари учун)**

Микро- цикл қўнлари	Машғулотларнинг қўпроқ нимага қаратилганлиги	Юкламаларнинг нисбий харкактеристикаси	
		Ҳажм бўйича	Интенсив- лик бўйича
1	Умумий спорт - техника тайёр- гарлиги: чаққонлик ёки кучни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Махсус техник тайёргарлик: чаққонлик ёки кучни тарбиялаш	Ўртача	Максимал ёки катта
3	Фаол дам олиш ёки қўшимча машғулот	Кичик	Кичик ёки ўртача
4	Куч-қувват, чаққонлик ва чидам- лилиқни тарбиялаш	Катта ёки ўртача	Катта
5	Фаол дам олиш ёки қўшимча машғулот	Аввалиги машғулотлар юкламасига қараб кичик ёки ўртача	
6	Умумий чидамлилиқни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Фаол дам олиш		

**Бир ҳафталик машғулот циклининг намунавий тузилиши (кўпроқ
чидамлик талаб спорт турлари учун)**

Микро- цикл кунлари	Машғулотларнинг кўпроқ нимага қаратилганлиги	Юктамаларнинг нисбий характеристикаси	
		Ҳажм бўйича	Интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт-техника тайёргарлиги: тезкорликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Тезкор –кучлик ва умумий чидамликни тарбиялаш	Катта ёки ўртача	Катта ёки максимал
3	Фаол дам олиш ёки қўшимча машғулот	Кичик ёки ўртача	Ўртача ёки кичик
4	Махсус техник тайёргарлик: тезкорликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
5	Куч-қувват ва чидамликни ёки куч-қувват чидамлигини тарбиялаш	Ўртача	Катта ёки ўртача
6	Умумий чидамликни тарбиялаш	Макси- мал ёки	Ўртача
7	Фаол дам олиш	катта	

**Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёргарлик)
босқичи**

Машғулот бевосита нимагадир қаратилганлигининг ўзгариши. Тайёрлов даврининг иккинчи босқичида машғулотнинг тузилиши ва мазмуни спорт формасига бевосита кириб бориш учун шароит яратадиган бўлиб ўзгаради. Тайёргарлик ўзининг барча бўлимларидан кўпроқ махсус мақсадга қаратила бошлайди (шунинг учун ҳам махсус тайёргарлик босқичи деб аталади).

Жисмоний тайёргарликда танланган спорт турининг специфик талабларига жавоб бера оладиган жисмоний

қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган таъсир этиш, яъни махсус жисмоний тайёргарлик кучаяди. Энди умумий жисмоний тайёргарлик асосан умумий машқ сақлаб туришни таъминлайди ва унинг махсус машқ билан чиниққанлик билан энг мустаҳкам алоқада бўлган компонентларини юксалтиради.

Бошқа бўлимларда ҳам шунга ўхшаш ўзгаришлар содир бўлади. Спорт - техника тайёргарлиги мусобақа ҳаракатлари техникасини мазкур машғулот циклининг мусобақа даври давомида қандай бўлса, ўшандай кўринишда чуқурроқ ўзлаштириб олишга қаратилади. Бунда турғун ва шу билан бирга мослашувчан ҳаракатлар динамик стереотипини шакллантириш марказий вазифа бўлиб қолади. Параллел равишда жиддий махсус тактик тайёргарлик ҳам кенгайтириб борилади.

Ниҳоят, иккинчи босқичга яқинлашган сайин танланаган спорт тури бўйича мусобақаларга махсус ирода тайёргарлигининг роли орта боради.

Булар бари махсус машқ билан чиниққанликни юксалтириш ва спорт формасининг барча компонентларини гармоник тарзда қўшиб олиб бориш учун шароит яратади. Иккинчи босқичда жисмоний техник, тактик ва ирода тайёргарликлари ўзаро алоҳида-алоҳида бўлади - улар ҳатто бирлашиб (қўшилиб) кетади.

Биринчи босқичда иккинчи босқичга ўтиш аста - секинлик билан содир бўлади. Бунда машғулот жараёнининг мазмунидан ҳам кўра унинг тузилиши - турли восита ва услубларнинг нисбати, умумий ва махсус тайёргарликнинг салмоғи, юкламалар ҳажми ва интенсивлигининг ўзаро нисбати ва ҳоказолар кўпроқ ўзгаради.

Восита ва услублар таркибидаги ўзгаришлар. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Иккинчи босқичда тайёргарликнинг турли воситаларини қўллашнинг ўрни ва характери қуйидаги қонуниятлар билан белгиланади.

Биринчидан, махсус машғулот омили қанчалик тез-тез ва кучли (албатта, маълум физиологик меъёрларда) таъсир кўрсатса, машқ билан чиниққанлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

Иккинчидан, машқ билдан чиниққанлик ўсиб борган сари, унинг турли характердаги машқлардан фойдланишга ўтиш даражаси, афтидан, камайиб кетади ва бу ўтиш кўпроқ танланадиган бўла боради.

Учинчидан, салбий таъсир кўрсатувчи ҳодисалар бўлмаса, шартли рефлекс алоқаларининг ҳар қандай тизими тез ва енгил ўрнатиладиган бўлади; мазкур тизимни ташкил этиш қанчалик мураккаб ва нозик бўлса, унинг ноадекват таъсирларга бошланғич чидамлилиги шунчалик кам бўлади.

Иккинчи босқичда бу қонуниятлардан махсус машқ билан чиниққанлик тез юксалишини таъминлаш ва спорт формасининг компонентлари ўртасида ўзаро нозик алоқаларни йўлга қўйиш учун фойдаланилади. Бу аввало танланган мусобақа машқларидан ва уларга жуда яқин бўлган махсус - тайёрлов машқларидан анча кенгроқ фойдаланишда ўз ифодасини топади. Тайёрлов даври тугаллана борган сайин улар тобора кўпроқ ўрин олади ва машғулотнинг бошқа воситаларини қўллашга янада кучлироқ таъсир кўрсатади.

Иккинчи босқичда маълум махсус - тайёрлов машқлари мусобақа машқлари билан «яқинлашгандек» бўлади.

Бу «яқинлашиш» икки асосий йўлдан боради. Хусусий ҳаракатларни ёки мусобақа машқларининг айрим функционал хусусиятларини ўз ичига олган машқлардан аста-секин спорт мусобақаларидаги яхлит фаолиятга ўтиш йўлидан (масалан, гимнастика комбинациялар элементларидан бирикмаларга, кейин эса комбинацияларнинг ўзига ўтиш; танланган масофа бўлакларини қайта-қайта югуриб ўтишдан бутун масофани яхлит югуриб ўтишга);

Маълум гуруҳ машқларининг узунлигини бир қадар қисқартиш ва интенсивлигини ошириш йўлидан (айтайлик,

тезликни ошириб, мусобақадагидан узун машғулот масофаси узунлигини камайтириш)

Спорт турларининг спецификасига қараб «яқинлаштириш» нинг бошқа усуллари ҳам қўлланилади. Бироқ уларнинг моҳияти бир - махсус тайёрлов машқларини танланган спорт тури хусусиятларига мумкин қадар яқинлаштириш. Бироқ бу махсус - тайёрлов машқларини умуман мусобақа машқлари билан алмаштиришга интилиш керак, деган маънони билдирмайди. У ҳолда спортчига зарур бўлган айрим фазилатлар ва малакаларга мақсадга қатъий мувофиқ равишда таъсир кўрсатиш имконияти қолмай, машғулот-нинг Самарадорлиги пасайиб кетган бўлур эди.

Машғулот услубиятида ҳам ана шундай ўзгаришлар содир бўлади. Танланган спорт тури спецификасига кўпроқ мувофиқ келадиган услублар танлаб олинади. Спортнинг мазкур имкониятларга оширилган талаблар қўювчи услубларга (масалан, ўртача дистанцияга югурувчиларда дам олиш интервали қатъий ва камайиб борадиган интервалли машғулот типигаги услубларга: оғир атлетикачиларда эса, чегарага яқин ва чегара оғирликлар билан бажариладиган такрорий ўсиб боровчи машқлар услубига) анча кўп ўрин берилади. Мусобақа услубининг роли ҳам ортади.

Мусобақа услубларидан дастлаб асосан тайёрлов машқлари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига қўшимча ёки унинг бир қисмини ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланилади. Масалан, енгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобақа масофаларидан қисқа масофага ёки аксинча, ундан узунроқ мусобақа масофасига югурадилар, кўп курашчилар эса, дастлаб айрим турларда мусобақалашадилар. Тайёрлов даврининг охирига яқинлашган сари танланган спорт тури бўйича тобора кўпроқ мусобақалашадилар. Бироқ ҳали ҳам бу машқлар машғулот характерида бўлиши керак. Бу ерда тақвим мусобақаларида иштирок этиш режали тайёргарлик кўришни бузмай, бўлажак

асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш воситаларидан бири сифатида хизмат қилиши керак.

Иккинчи босқичда умумий тайёргарлик воситаларининг таркибидаги хилма-хиллик анча камайиб қолади. Умумий тайёргарлик машқларининг кўпчилигидан фойдаланиш характери ҳам ўзгаради. Уларнинг бир қисми стабиллаштирувчи аҳамиятга эга бўлади, яъни энди улар юксалишдан ҳам кўра кўпроқ эришилган умумий машқ билан чиниққанлик даражасини мустаҳкамлашни таъмин этади. Бунга асосан машқ билан чиниққанликнинг «*билвосита ўтиши*» механизми бўйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи барча машқларни киритиш керак (масалан, жуда юксак чидамлилик намоиш этишни талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда куч-қувват машқлари ёки куч-қувват ва тезкорлик-кучлилик талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда умумий чидамлилики тарбияловчи машқлар). Илгари машғулот аҳамиятига эга бўлган айрим машқлар иккинчи босқичда кўпроқ фаол дам олиш воситаси сифатида ишлатилади.

Ниҳоят, бир қатор умумий тайёрлов машқлари ихтисослаштирилади. Бу бажариладиган ҳаракатларнинг тезлиги, кучи ва бошқа характеристикаси тегишлича ўзгаришида, шунингдек машқ жараёнида юклама билан дам олишни меъёрлашда ўз ифодасини топади. Мисол учун, югурувчи - спринтерлар, сакровчилар, улоқтирувчилар, боксчилар машғулотида штанга билан бажарадиган машқлар ёрқин ифода этилган тезкор кучлилик характериға эга бўлади. Бунга штанган оғирлигини ва такрорлаш миқдорини қисман камайтириб, ҳаракат тезлигини ошириш (айниқса толчок, ривок типидagi ҳаракатларида) йўли билан эришилади.

Умумий тайёргарликнинг салмоғи умуман камаяди. Шунга яраша махсус тайёргарлик салмоғи ортади.

Иккинчи босқичда тайёргарликнинг бу томонлари нисбати (вақт ҳисобида) спортнинг кўп турлари учун қуйидагича

бўлиши мумкин: 1:2 - 2:3 (кўпкураш учун 1:3 - 1:4). Шунинг эслатиб ўтиш керакки, биринчи босқичда нисбатлар бунинг аксича эди. Мазкур маълумотлар малакали спортчиларнинг машғулотида тааллуқдир. Бошловчи спортчиларда эса босқич бўйича машғулот структурасининг барча ўзгаришлари бунчалик катта бўлмайди.

Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Иккинчи босқичда юкламаларнинг умумий тенденцияси жамланган ҳажмнинг камайишидан ва интенсивликнинг тобора юксалишидан иборат.

Босқич давомида юкламалар ҳажми бир қатор кўрсаткичлар бўйича анча сезиларли даражада (айрим ҳолларда ярмисидан кўпроқ) камайиши мумкин. Бу, биринчидан, машғулотнинг бундан кейинги тараққиёти учун етакчи фактор бўлган интенсивликни анча оширишга шароит яратиш зарурияти билан изоҳланади. Иккинчидан, биринчи этапда бажарилган катта ҳажмдаги тайёрлов ишлари натижасида «кечикувчи трансформация» механизми бўйича организмда содир бўладиган узоқ муддатли ўзгаришларнинг ўтишини енгиллатиш керак бўлади. Фақат юклама умумий ҳажми-ни узоқ муддат етарли миқдорда камайтириш ва шунга яраша интенсивликни ошириш йўли билангина аввалги ишлар натижасини спорт кўрсаткичларининг жуда тез ўсишига айлантириб юбориш мумкин. Ҳажмнинг камайиш даражаси, албатта, унинг олдинги босқичдаги катталигига боғлиқ. Чунки ҳажм қанча катта бўлса, «кечикувчи трансформация» муддатлари ҳам шунча узоқ бўлади.

Юкламалар ҳажмининг камайиши дастлаб умумий тайёрлов машқлари ҳисобига бўлади. Кўпчилик махсус - тайёрлов машқларининг ҳажми бир қанча вақт мобайнида ўсиб боришда давом этади ёхуд стабиллаша боради. Кейин юкламалар умумий ҳажмининг бу компоненти ҳам аста-секин камая боради. Мусобақа машқлари ва уларга яқин бўлган

махсус - тайёрлов машқлари бундан истис-нодир. Уларнинг бир ойдаги жамланган ҳажми ортиб боради.

Иккинчи босқичда интенсивлик асосан махсус тайёргарлик соҳасида ўсади. Машқлар абсолют интенсивлигининг тезлик, суръат, қудрат ва бошқа параметрларининг ортиши билан бирга машғулотнинг нисбий интенсивлиги ҳам юксалиб боради. Бироқ бу умумий жисмоний тайёргарликнинг анчагина қисмига тааллуқли бўлмайди. Афтидан, бу ерда фақат машғулот самарасини танланган спорт турига тўғридан-тўғри «фойдали ўтказадиган» умумий тайёргарлик машқларининг айрим параметрларигина ортиши лозим бўлса керак.

Машғулот интенсивлигининг ўсиб бориши ва ҳажмининг камайиши натижасида, иккинчи босқичда юкламалар динамикасининг ўрта «тўлқин»лари одатда 3-4 ҳафтагача қисқаради. «Юклама ташлаш» фарқлари ҳам қисқаради. Бунга машқ билан чиниққанлик ўса боргани сари, бир томондан, юкламалар ҳажми камайиши сабаб бўлса, иккинчи томондан, тикланиш жараёнларининг тикланиши тезроқ ўтиши сабаб бўлади.

Микроциклларда юкламалар динамикаси умумий тенденцияга ва микроциклларнинг бутун структурасидаги ўзгаришларга мувофиқ алмашинади. Структура эса, ўтказилажак мусобақаларнинг энг муҳимларига яқинлаштира бориш шароитига ва уларда иштирок этиш шароитига мувофиқ қайта тузилади ва шу йўл билан мусобақа микроциклларига ўхшай боради.

Микроцикллар структураси. Мусобақа микроцикллари мусобақалар жадвали ва уларга бевосита олиб келувчи шарт-шароитлар билан белгиланади. Тайёрлов даврининг иккинчи босқичида бу микроциклларнинг барча деталлари ҳамиша ҳам қайта тикланавермайди. Аслида мусобақалар режими оптимал машғулот режимидан қанча кам фарқ қилса, уни тайёргарлик жараёнида шунча тўлиқроқ ва тезроқ тиклаб олиш мумкин.

Буни мисол билан тушунтирамиз. Агар футбол бўйича турнир мусобақалари 5-6 кунлик интерваллар билан ўткази-

ладиган бўлса, у ҳолда мусобақа юкламаларининг бундай режими тайёрлов ишларини ҳаддан ташқари чеклаб қўймайди. Бундай режимнинг машғулотнинг махсус - тайёрлов босқичидаги юкламаларнинг эффектив режими билан қўшилиб кетиши унчалик қийин бўлмайди ва шунинг учун уни мазкур босқичнинг қўпгина микроциклларига киритиш мумкин. Бунда микроциклнинг схемаси тахминан жад-валда кўрсатилганидек бўлиши мумкин.

Агар мусобақалар кичик интерваллар билан ёки кичик серия билан бир неча кун кетма-кет давом этса, у ҳолда кўриб чиқиладиган босқичда юкламаларнинг унга ўхшаш режимини мусобақаларда иштирок этишдан ҳам кўра кўпроқ ҳажми микроциклларнинг ўрнига қараб мусобақа юкламаларининг ҳажмидан камроқ бўлиши ҳам, кўпроқ бўлиши ҳам мумкин бўлган турли машқлар воситаси билан моделлаштириб тикланади.

31-жадвал

Тайёрлов даврининг охиридаги микроциклнинг намуна схемаси

Микро-цикл-лар	Машғулотларнинг асосий мазмуни	Юкламанинг нисбий тавсифи	
		Ҳажм бўйича	Интенсивлик бўйича
1.	Фаол дам олиш		
2.	Умумий жисмоний тайёр-гарлик	Катта ёки ўрта	Ўрта ёки ката
3.	Махсус тайёргарлик	Катта	Ката ёки максимал
4.	Фаол дам олиш ёки умумий тайёргарлик	Катта ёки ўрта	Ўрта
5.	Махсус тайёргарлик	Ўрта	Ўрта ёки катта
6.	Махсус тайёргарлик ёки фаол дам олиш ва «разминка» типидagi машғулот	Кичик	Катта ёки ўрта
7.	Мусобақалар (ўқув, назорат ёхуд расмий)	Танланган спорт турининг спецификасига қараб	

Умуман шуни айтиш керакки, тайёргарлик шароитларининг мусобақа шароитларига мувоффиқлиги ҳамisha ҳам мусобақа шароитларини айнан кўчириш деган маънони англатавермайди. Тайёргарликни қийинлаштирадиган шароитлар мазкур шароитга ўтиш учун қанчалик зарур бўлса, фақат шунча ва тайёргарликнинг якуний натижасига салбий таъсир этмайдиган даражадагина киритилади. Бундан ташқари мусобақанинг бир қатор ўзгарувчан шароитлари (рақибнинг ўзига хос хусусиятлари, биринчилик ўтказиш тартибидаги баъзи бир хусусиятлар, об-ҳаво шароитлари ва ҳоказолар) қутилмаганда пайдо бўлади. Спортчида хилма-хил шароитларда ўз кучини эффектив тарзда ишлата билиш қобилияти бўлиши зарур. Бунинг учун тайёргарлик шароити тегишлича вариатив (ўзгарувчан) бўлиши керак.

Машғулотнинг махсус тайёргарлик босқичини бошқача қилиб мусобақа олди босқичи деб аташ ҳам мумкин. Чунки у бевосита мусобақа даврига уланиб кетади. Бу босқичда қўлга киритиладиган спорт формасини «*бошлангич*» дейиш мумкин: кейинчалик унинг даражаси ортиб боради, бунда унинг айрим компонентлари (айниқса, тактик тайёрлик) навбатдаги мусобақаларнинг спецификасига қараб ўзгаради.

Тайёргарлик даврининг функцияси бажарилганини кўрсатувчи мезон сифатида машғулотнинг бундан олдинги циклида эришилган натижадан яхшироқ натижа ёки шу даражага яқинроқ кўрсаткич хизмат қилиши мумкин. Спорт натижалари аниқ миқдор характеристикасига эга бўлмаган спорт турлари учун умумий тайёргарлик (биринчи босқичда) ва махсус тайёргарлик (иккинчи босқичда) нормативларини бундан аввалги циклнинг тегишли нормативларига қараганда ортиқроқ бажарилиши мезон бўлади.

ШАХСИЙ МУСОБАҚА ДАВРИ

Мусобақа даврининг структураси оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. Биринчи ҳолда у асосий бир турдаги микроцикллардан - мусобақа ва юклама ташлаш микроциклларидан иборат бўлади. Иккинчи ҳолда эса, 4-6 ҳафталик махсус оралик босқич билан бир-биридан ажралган иккита (баъзан ундан ҳам кўп) мусобақа босқичларидан иборат бўлади.

У ёки бу структурадан фойдаланиш спорт турларининг хусусиятларига, мазкур спорт турида қабул қилинган мусобақалар тақвимига ва бошқа шароитларга боғлиқ, бунда бошқа ҳамма шароитлар тенг бўлса, даврининг узунлиги ҳал қилувчи роль ўйнайди: оддий структура нисбатан унча узок давом этмайдиган даврга (2-3 ойгача), мураккаб структура эса узок даврга (4-5 ойлар чамаси) тўғри келади.

Машғулот йўналишининг ўзгариши. Спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Юқорида айтганимиздек, спорт формаси - бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир - спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб боровчи жараён ҳамдир. Спорт формасини сақлаб туриш даврида навбатдаги мусобақаларнинг специфик шарт - шароитларига мослашиш зарурияти муносабати билан унинг айрим компонентлари анча сезиларли ўзгаришларга дуч келиши мумкин. Бироқ, бу даврда тубдан ўзгаришлар қилиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқолишига олиб келган ва шу билан мусобақаларда муваф-фақиятли қатнашиш имкониятидан маҳрум этган бўлур эди.

Жисмоний тайёргарлик мусобақа даврида энг кўп куч - ғайрат талаб қиладиган қучланишларга бевосита функционал тайёргарлик характерига эга бўлади (мазкур цикл учун) махсус машқ билан чиниққанликнинг максимал даражасига эри-

пишга, уни ана шу даражада сақлаб туришга ва қўлга киритилган умумий машқ кўрганликни қувватлаб туришга қаратилган бўлади.

Спорт-техника ва тактик тайёргарлик ҳаракат фаолиятининг танланган формаларини имкон борича юқори поғонада такомиллаштиришни таъминлайди. Бу, бир томондан, илгари ўзлаштирилган малака ва маҳоратларнинг мустаҳкамланишини назарда тутса, иккинчи томондан вариативликни, ҳаракат координациясининг ниҳоятда нозир силлиқлаш, тактик тафаккурни ривожлантириш ва махсус билимларни чуқурлаштириш асосида спорт курашининг турли шароитларида ярайдиган бўлишликни орттиради.

Маънавий - ирода тайёргарлиги мусобақалар даврида мусобақаларга бевосита психологик жиҳатдан тайёр бўлиш, спортчини жисмоний ва руҳий куч-қувватни олий даражада намоён этишга сафарбар этишда алоҳида аҳамият касб этади. Шу билан бирга эҳтимол тутилган спорт мағлубиятларига тўғри муносабатда бўлишни ва ижобий эмоционал ҳолатни сақлаб қолишни таъминлаш ҳам ғоят муҳимдир.

Агар мусобақа даври узоқ давом этадиган бўлса, у ҳолда машғулот спорт формасининг пойдеворини кенгайтириш билан боғлиқ бўлган қўшимча функцияни адо этади. Бундай ҳолда учрайдиган оралиқ босқичлар маълум маънода тайёрлов даврини эслатади.

Восита ва методлар составидаги ўзгаришлар. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Мазкур даврда спорт мусобақалари янада такомил топишнинг энг муҳим воситаси ва методи ҳисобланади. Мусобақа шароити ҳамда мусобақа жараёнининг ўзи юзага келтирадиган алоҳида физиологик ва эмоционал фон машғулотлар жараёнида кўринмайдиган заҳиралар ҳисобига жисмоний машқларнинг таъсирини оширади ва организм функционал имкониятлари олий даражада намоён бўлишига қўмаклашади. Шу билан бирга мусобақалар ирода тарбияси ҳамда спорт маҳоратини такомиллаштириш жараё-

нида мислсиз катта роль ўйнайди. Булар бари спорт формаси даврида мусобақалардан фақат спорт имкониятларини ишга солиш воситаси сифатидагина эмас, балки янада олға боришнинг энг таъсирчан фактори сифатида ҳам кенг фойдаланиш кераклигини таъкидлайди.

Мусобақалар миқдори албатта спорт турларининг хусусияти ва спортчиларнинг малакасига боғлиқ. Масалан, спортнинг тезкор-кучлилик талаб қиладиган кўпчилик турларида ҳамда спорт ўйинларида юқори малакали спортчилар деярли бутун мусобақа даврида ҳар ҳафтада мусобақалаша олсалар, ҳоят зўр чидамлилиқ талаб этадиган спорт турлари, шунингдек, спортдаги яккама-якка курашувлар ва кўпкурашлар учун мусобақанинг бундай режими тўғри келмайди. Бироқ мусобақаларнинг умумий сони, фақат спортнинг танланган турларидагина эмас, қўшимча турларида ҳам ҳамиша спортчининг жисмоний ва ирода сифатларини эффектив сурагда тарбиялаш, унинг маҳоратини ошириш учун етарли бўлиши керак.

Жадвалга қараб кучли спортчиларнинг амалий фаолиятида мусобақаларнинг аҳамияти ҳақида бир оз тасаввурга эга бўлиш мумкин. Унда бутун йил давомида мусобақаларнинг умумий сони (спортнинг танланган ва қўшимча турларида, агар спортчи кейингиларидан фойдаланган бўлса) келтирилган. Мусобақаларнинг бир қисми (тахминан 10-20 фоизгача) тайёрлов даврининг иккинчи босқичига, қолганлари мусобақа даврига тўғри келади. Жадвалда ўқув чамалашлари ва бошқа норасмий характердаги мусобақаларнинг, шунингдек, спортнинг айрим турларида бир мусобақада 10 ва ундан ортиқ, бир йилда эса 100 ва ундан ортиқ мартага етадиган мусобақа уринишлари (стартлари) нинг сони кўрсатилмаганини ҳисобга олмоқ лозим.

Шу жадвалнинг ўзидан (охирги графасидан) кўриниб турибдики, спортчи ўзининг имкониятларини рекорд натижаларда кўрсатишдан аввал машғулотнинг ҳар бир циклида спорт

курашининг реал шароитларида бутун бир серия синовлардан ўтиб чиқар экан. Бундай «мактаб» ни ўтиш учун фақат танланган спорт турида эмас, балки мустақил ёки яқин (мазкур спорт турига нисбатан) машқлардан ҳам мусобақалашадилар: кўпкурашчилар кўпкурашнинг айрим турларида чиқадилар, югурувчи, велосипедчи, чангичилар асосий турга яқин турли масофаларда мусобақалашадилар ва шунга ўхшаш. Бу танланган спорт туридаги мусобақалар оралиқда катта интерваллар талаб этадиган жойларда, айниқса, муҳимдир. Интервалларни шундай қўшимча мусобақалар билан тўлдириб, машғулот самарасини анча оширишга эришилади. Бунда мусобақаларнинг уммий сони анча салмоқли даражада ортади (масалан, чангичиларда ва хатто ўнкурашчи енгил атлетикачиларда ҳам 2 ва ундан ортиқ мартага етади).

Спортчи фақат танланган машқда мусобақалашаётганидан ёки яна қўшимча машқларда ҳам чиқаётганидан қатъи назар, мусобақалар ўз аҳамияти ва йўналиш даражаси бўйича бир-бирларидан фарқ қилиниши керак. Мусобақаларнинг бир қисми хатто мусобақа даврида ҳам тайёргарлик характериға эға бўлади ва улардан асосий, энг масъулияти мусобақаларға яқинлаштириш учун фойдаланилади.

Табиийки, бу даврда мусобақа машқларининг салмоғи ортиб боради: бу махсус - тайёрлов машқларининг миқдорини қисқартириш ҳисобига ортиб борганидан кўра кўпрок мусобақалардан кенг фойдаланиш ҳам машғулотларда мусобақа машқларини тез-тез бажариб туриш натижасида содир бўлади. Махсус - тайёрлов машқларининг состави бундан олдинги даврнинг охирида қандай бўлган бўлса, асосан шундалигича қолади.

Умумий тайёргарлик воситаларидан фойдаланишда анчагина ўзгаришлар юз беради. Спорт формаси турғун вақтда «салбий» таъсир этувчи хавф камаяди ва, бинобарин, машқларни кенгрок миқёсда алмаштириш имконияти пайдо бўлади. Гарчи умумий -жисмоний тайёргарлик асосан илгари

Баъзи энг кучли спортчилар фаолиятида бир йил мобайнида ўтказилган мусобақалар ҳамда мусобақа учун банд бўлган кунлар (ўртачамаълумотлар ва бутун сонларгача яхлитланган квадратик четта чиқишлар)

Спорт турлари	Яқин ва бошқа машқлар бўйича мусобақаларда қатнашган спортчилар фоизи	Танланган ва бошқа машқлар бўйича ўтказилган мусобақаларнинг умумий сони	Мусобақа кунларининг сони		Мазкур мусобақа кунлари жойлашган вақт (ойлар ҳисобида)	Яхши натижага эришишгача ўтказилган мусобақалар сони
			Танлан машқларда	Яқин ва бош. машқларда		
Ергил атлетика сакраш	21	28 ± 5	24 ± 6	5 ± 4	7 ± 1	14 ± 6
Диск улоқтириш, ядро итқитиш	59	23 ± 3	22 ± 6	5 ± 4	6 ± 1	14 ± 7
100-200м югуриш	100	22 ± 4	17 ± 5	15 ± 8	6 ± 1	14 ± 7
800-1500м югуриш	100	19 ± 5	16 ± 6	6 ± 6	6 ± 1	12 ± 6
5-10 км югуриш	100	19 ± 3	14 ± 5	7 ± 5	6 ± 1	11 ± 5
100-400м сузиш	100	12 ± 2	15 ± 4	12 ± 6	7 ± 1	7 ± 3
Оғир атлетика (штангачининг классик учкураши)	7 ± 2	7 ± 2	-	6 ± 3		4 ± 3

ўзлаштирилган машқлар материалидан кўрилса ҳам, бироқ машқларнинг таркиби ва уларни алмашлаш жиҳатидан тайёрлов даврининг иккинчи босқичидагига қараганда кўпроқ хилма-хил бўлиши мумкин. Бу умумий тайёр эканлик даражасини сақлаб туриш учун қулай шароитлар яратади. Бу эса ўз навбатида махсус тайёр эканликни сақлаб туриш ва янада ривожлантириш учун хизмат қилади. Бир ҳолатдан иккинчигига ўтишлар - фаол дам олиш ёрдамида иш қобилиятини кундалик тиклаб бориш шароити ҳам енгиллашади. Мусобақа даврида даврнинг узунлиги қанчалик катта бўлса ва махсус тайёргарликнинг мазмуни қанчалик бир хил бўлса, машқларнинг хилма-хиллигининг аҳамияти шунчалик катта бўлса керак. Чунки бир йўналишдаги фаолият кўриқловчи тормозланишга тезроқ олиб келади ҳамда функционал имкониятларни чеклаб қўяди. Мусобақа даврида умумий тайёргарликнинг салмоғи махсус - тайёргарлик босқичидагига қараганда умуман паст бўлади. Агар мусобақалар даври нисбатан қисқа муддатли бўлса, умумий ва махсус тайргарликлар нисбати тахминан тайргарлик даврининг охирида қандай бўлса, шундай даражада сақланиб қолади. Агар мусобақа даври 2-3 ойдан ортиқча чўзилиб кетса, у ҳолда бу нисбат оралиқ босқичда умумий тайёргарликнинг салмоғини бир қадар ортириш томонига ўзгариши керак.

Ҳозирги мавжуд амалиётда кўпинча мутлақо бошқача манзарани кўриш мумкин: мусобақалар даври бошланиши билан умуми тайёргарликнинг салмоғи ё кескин қисқариб кетади ёки йўқ даражага тушиб кетади. Ҳозирги замон илмий қарашлари ва илғор тажриба бундай йўлни рационал эмас деб ҳисоблаш учун етарли асос беради.

Махсус - тайёрлов босқичида умумий тайёргарликнинг салмоғи пасайиши машғулот қонуниятларига тўғри келади ва умумий машқ бидлан чиниққанлик даражасини йўқотишга сабаб бўлмайди (чунки биринчи босқичда ишлатилган юкламаларнинг катта ҳажми таъсир қилишда давом этади).

Умумий тайёргарлик ҳажмининг бундан кейинги узоқ муддат қисқариши эса, турли адаптацион жараёнларнинг шаклланиб қолган нисбатларини булади ва спорт формасининг функционал базасини камайтиради. Шунинг учун етакчи спортчиларнинг мусобақа даврида машғулот учун ажра-тилган умумий вақтнинг 30%, баъзан хатто ундан ҳам ортиқ фоизни умумий тайёргарликка сарфлашлари тобора кўпаяётгани бежиз эмас. Тадқиқотлар, жумладан спортнинг тезкор-кучлилиқ талаб қиладиган турлари бўйича ихтисослашаётган спортчилар учун куч-қувват характеридаги машқларнинг анчагина қисмини сақлаб қолиш зарур эканини кўрсатди (Н. Базанов, Р. Кемпбелл, В. Барановский ва бошқалар).

Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Нисбатан узоқ давом этмайдиган мусобақа даврида машғулот юкламаларининг динамикаси юқорида кўриб ўтилган тенденциянинг якунидек бўлиб кўринади: машғулот вақтида юкламаларнинг умуми ҳажми дастлаб бир оз пасайишда давом этади ва кейин стабиллашиб қолади: специфик юкламаларнинг интенсивлиги эса (баъзи кўрсаткичлар бўйича) то максимум даражагача ўсиб боради ва ана шу даражада у ҳам стабиллашиб қолади. Бунда албатта, нисбатан стабиллашиш назарда тутилади. Ана шу умумий тенденция фонида ҳажм ва интенсивликнинг ўрта «*тўлқинлар*» ва микроцикллар доирасида тўлқинсимон тебранишлари рўй беради.

Агар мусобақа даври узоқ муддат давом этадиган бўлса, у ходда бир қатор янги моментлар пайдо бўлади. Машғулот талабларининг нисбатан стабиллашишидан кейин, яна юкламалар умумий ҳажмининг ўсиши ва улар интенсивлигининг бир оз камайиши содир бўлади, кейин яна ҳажмнинг қисқариши ва интенсивликнинг ортиши тенденцияси бошланади). Шундай қилиб, узоқ муддатли мусобақа даврининг оралик босқичида тайёрлов давридаги юкламалар умумий динамикасининг баъзи бир белгилари такрорланаётгандек бўлади. Бироқ бу қисқарган

масштабларда ва умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг бошқача нисбатда содир бўлади.

Юкламаларнинг бундай такрорий катта «*тўлқини*» нинг вазифаси тайёрлов давридаёқ асос солинган спорт формасининг пойдевори кенгайишидан иборат. Машғулот юкламаларининг янгидан ортиб бориши сўниб бораётган адаптацион жараёнларини яна фаоллаштиришга ва махсус машқ билан чиниққанликни такомиллаштиришга имкон беради. Шу билан бирга оралиқ босқичда бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиш, фаол дам олиш эффектларидан анчагина кенг миқёсда фойдаланилади. Машғулотнинг мана шундай ташкил этилиши туфайли спорт формасида туришнинг жамланган муддатлари анча ортишига эришилади. Бунда спорт натижалари динамикасида, юкламалар умумий динамикасидаги асосий «*тўлқин*»ларнинг миқдорига қараб, бир нечта «*чўққи*»лар пайдо бўлади.

Мусобақа даврида бундай «*тўлқин*» ларнинг конкрет параметрлари ва миқдори спорт турининг хусусиятлари ва спортчиларнинг малакасига боғлиқ. Ҳар ҳафтада мусобақа ўтказиш мумкин бўлган спорт турларида малакали спортчиларда бу «*тўлқин*» ларнинг сони одатда иккитадан ошмайди. Бунда махсус юкламалар бир ойлик ҳажми энг кўп деганда тайёрлов давридаги шунга мувофиқ келадиган ҳажмларнинг 75-90 фоизидан ортмаслиги лозим бўлса керак (албатта, тайёрлов давридаги ҳажмлар етарли даражада катта бўлгани кўзда тутилади). Оралиқ босқичда ҳажмлар ортиқ бўлиши ҳам, пасатирилган бўлиши ҳам бирдек бефойдадир. Тўғри, келтирилган рақамларни мутлақо умумий норма деб бўлмайди. Бироқ кўп ҳолларда маъқул келадиган чегаралар мазкур рақамлардан унчалик узоқ эмас, деб ҳисоблаш мумкин.

Мусобақа давридаги юкламаларнинг «*тўлқин*» лари ҳажм ва интенсивлик жиҳатидан бир-бирига айланишга лойиқ бўлиши керак. Бунда умумий ҳажмнинг ортиши махсус машқлар интенсивлигининг узоқ муддат пасайиб кетишига олиб келмайдиган меъёрга бўлсагина тўғри бўлади. Ҳажмни ошира

бориш босқичи мусо-бақалар ўртасидаги танаффуслар вақтига ёки ҳар холда унчалик масъулиятли бўлмаган мусобақаларга тўғри келгани муъкул. Чунки бундай босқич спорт кўрсаткичлари вақтинча ўсмай қолиши ёки пасайиши билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Мусобақа давридаги юкламалар динамикасининг айрим хусусиятлари, юқорида айтилганлардан ташқари қуйидаги шарт-шароитларга ҳам боғлиқ:

1) юкламаларнинг бир ҳафталик динамикасида спорт мусобақалари кўп холларда асосий пунктлар хисобланади:

2) спорт мусобақалари шунга ўхшаган машғулот юкламаларига қараганда анча кескин таъсир кўрсатиши билан характерланади: улар организмда анча сезиларли биологик ўзгаришлар пайдо қилади ҳамда тиклаш жараёнлари вақтини анча узайтиради.

3) машқ билан чиниққанлик ўса боргани сари специфик юкламаларнинг айрим функционал системаларга таъсири ҳам ортади. Бу қўлга киритилган машқ билан чиниққанлик даражасини машқ билан чиниққанликка Эри-шишда ишлатилган юкламаларга қараганда камроқ юкламалар воситасида сақлаб туришга имкон беради. Бироқ бу нисбатан катта бўлмаган (бир неча ҳафта масштабидаги) вақт оралиғидагина тўғри бўлади. Машқ билан чиниққанликни узок вақт сақлаб турилганда эса, уни янада юксалтиришдан ташқари, нисбатан кичик юкламаларни катта ва максимал юкламаларга алмашлаб туриш зарур бўлиб қолади.

Булар бари юкламаларнинг ҳафталик динамикасида ва микроцикллар структурасида ўз ифодасини топади. Бунда ўрта «*тўлқин*» ларнинг интерваллар ва масъулиятли мусобақалар билан ўзаро нисбати шундай бўладики, бу навбатдаги масъулиятли мусобақаларгача интенсивликнинг муайян кўрсаткичлари сақлана боргани ёхуд ўса боргани холда юкламаларнинг ҳафталик ҳажмини олдиндан камайитиришга имкон

беради (мумкин бўлган вариантлардан бири расмда тасвирланган).

Юкламалар умумий ҳажмини ошириш учун ажратилган ҳафталар сони билан ҳажм қисқариши содир бўладиган ҳафталар ўртасидаги нисбат мусобақа даврининг босқичига, мусобақалар тақвимига, тайёрлов даврида қўлга киритилган ҳажмнинг катталигига ва бошқа шарт-шароитларга қараб, турлича бўлиши мумкин. Амалда 3:2, 2:2, 1:2 ва бошқа тартибдаги нисбатлар учраб туради. Махсус тадқиқотлар у ёки бу конкрет шароитда қандай нисбат оптимал бўлишини кўрсатиб бориши керак. Бироқ принцип аниқ: ҳафталар юкламалар ҳажми ортиши ва камайиши шундай нисбатда бўлиши керакки, навбатдаги асосий мусобақа бошланадиган вақтга келиб спортчи юксак функционал имкониятларга эришибгина қолмай, балки уларни айна мана шу моментда максимал даражада ишга сола оладиган ҳам бўлсин. Кўмакчи характердаги яқинлаштирувчи ва бошқа мусобақалар юкламаларнинг бир ҳафталик ҳажми пасайиши фонида ҳам, ўсиб бораётган шароитда ҳам ўтказилиши мумкин.

Микроцикллар структураси. Табиийки, мусобақа давридаги микроциклларнинг асосий формаси, юқорида айтиб ўтилган мусобақа микроцикли бўлади. Бироқ бу ерда барча микроцикллар бир хил эмас. Асосий мусобақалар ўтадиган кунларни ўз ичига олган микроцикллар ҳафталик юклама ҳажмининг камайиши ва машғулотларнинг энг кам миқдори билан характерланади. Кўпинча мусобақалар арафасида 2-3 кун, баъзан эса ундан ҳам кўп ҳажми каттароқ юкламалардан холи қилинади. Бу вақт, асосан, мусобақа бошланадиган пайтгача тиклаш ва «ўта тиклаш» эффекти бўлсин учун, фаол дам олиш ва ҳажми унча катта бўлмаган разминка машғулоти учун ажратилади.

Мусобақа олдидан қаторасига бир неча кун тўлиқ дам олиш одатда мақсадга мувофиқ деб ҳисобланмайди. Малакали спортчилар, агар улар ҳар кунги машғулотга одатланиб қолган

бўлсалар (айтайлик, стайерларда бўлганидек), машғулотларни умуман тўхтатмасликлари мумкин, лекин кейинги кунлардаги бундай машғулотлар яқинлаштирувчи ҳарактерда ўтказилиши керак.

Юкламаларнинг ҳафталик ҳажми оширилган микроциклларда (айниқса, оралик босқичларда) машғулот кунларининг ўзи кўпайиши билан характерланади. Шунга яраша юкламалар ва дам олиш режими ҳам анча тиғиз бўлади. Шу билан бирга энг кўп куч-ғайрат талаб қиладиган мусобақалар ёки оширилган машғулот юкламаси микроцикллар кетидан келадиган юклама ташлаш микроциклларидан ҳам фойдаланилади. Юклама ташлаш микроциклларида тахминан 3 кундан 5 кунгача вақт асосан хилма-хил машқларга ўтиш ва машғулот шароитини ўзгартириш йўли билан таъмин этиладиган фаол дам олишга ажратилади.

Бу тартибдаги ўтишлар, тажриба ҳамда врач кузатишларининг маълумотларига қараганда (С.П. Летунов ва бошқаларнинг фикрича) ўта машқ кўрганлик олдини олишнинг ва спорт формасини узоқ вақтгача сақлаб туришнинг энг муҳим шартларидан биридир.

ЎТИШ ДАВРИ

Машғулотнинг специфик функциялари. Ўтиш даври узлуксиз машғулот системасида ғоят ўзига хос бир звенодир. Бунда асосий машғулотлар фаол дам олиш характерига эга бўлади. Шу билан бирга бу машғулот паузаси ҳам, яъни машғулот жараёнидаги танаффус ҳам эмас. Машғулот давом этаверади, лекин унинг формалари ва мазмуни анчагина ўзгаради. Мазкур давр машғулот кумулятив эффе́ктининг ўта машқ билан чиниққанликка айланиб кетишига йўл қўймасликни, организмнинг функционал ва адаптацион имкониятларига оширилган талаблар қўйишдан ҳоли режимга етарли даражада узоқ ўтишни таъмин этиш учун киритилади. Шу

билан бирга мазкур вақтда машқ билан чиниқ-қанликни маълум даражада сақлаб қолиш учун шароит яратилиши ва шу йыл билан спорт формасини ривожлантиришнинг икки цикли ўртасидаги алоқадорлик таъминланиши зарур. Албатта, фаол дам олиш шароитида машқ билан чиниққанликни максимум даражада сақлашнинг иложи йўқ, бироқ машғулотнинг янги циклини аввалгига қараганда анча юқори дастлабки позицияда бошлашга имкон берадиган машқ билан чиниққанликни сақлаб қолиш мумкин ва зарурдир.

Жисмоний тайёргарлик ўтиш даврида илгари қўлга киритилган функционал ва морфологик ўзгаришларнинг мустаҳкамланишини таъминлайди, айрим жисмоний фазилатларни қисман такомиллаштиради, мослашув имкониятларини тиклаб олишга қўмаклашади. Булар бари машғулотни оширилган юкламалар билан давом эттириш учун шарт-шароит яратади. Ўтиш давридан техник ва тактик тайёр эканликдаги айрим камчиликларни йўқотиш учун ҳам фойдаланилади. Бирмунча янги ҳаракат формаларини ўзлаштириб олиш ҳам мумкин (ёрдамчи характердаги машқларда). Бироқ буларнинг ҳаммаси мазкур даврнинг асосий вазифасига - фаол дам олишга халақит бермасагина тўғри бўлади. Ўтиш даври мобайнида машғулотларда ва мусобақаларда иштирок этиб орттирилган тажрибани чуқур тушуниб етиш, янада такомил топишга қаратилган вазифаларни белгилаб олиш керак. Ниҳоят, маънавий ирода тайёргарлиги соҳасида спортчининг эришилган ютуқларга ва бўлиши мумкин мағлубиятларга тўғри муносабатда бўлишини таъминлаш, фаол дам олиш ва кейинги режалар учун ижобий эмоционал ҳолат яратиш ғоят муҳимдир.

Ўтиш давридаги машғулотнинг характери биринчи навбатда ўтган даврларда берилган жамланган юкламалардан кейинги узоқ муддатли тиклаш жараёнларининг қонуниятларига, шунингдек, нисбатан юклама ташлаш шароитида машқ

билан чиниққанликни сақлаб туриш қонуниятларига боғлиқдир.

Баъзи мутахассислар ўтиш даврига қарши чиқиб, унинг функцияларини машғулот микроциклларида юклама билан дам олишни узлуксиз алмашлаб туриш, шунингдек, бошқа даврлар давомида юкламалар катталиги билан машқлар характерини ўзгартириб туриш бемалол ўташи мумкин, деб даъво қиладилар. Бироқ, биринчидан, машғулот юкламалари фақат энг яқин «из» қолдирибгина қолмай, балки маълум шароитларда ўта машқ билан чиниққанликка айланиб кетадиган жамланган (кумулятив) деб аталган эффект ҳам беради. Иккинчидан, машғулот жараёнида фақат иш қобилиятини тиклаб олиш билан чекланиб қолмай, балки организмнинг адаптацион имкониятларини ҳам тиклаш керак. Бу эса машғулотни фақат тайёрлов ва мусобақа даврларидаги сингари ташкил этиладиган бўлса, ҳар ҳолда мумкин эмас.

Ўтиш даврини машқ билан чиниққанликни ўстириш суръатларини албатта секинлаштириб қўядиган ўзига хос бир зарурият деб қараш ҳам нотўғри бўлур эди. Чунки ўтиш даври рамкасида спорт формасининг вақтинча йўқотилиши кейинги ўсишнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади. Шунингдек, ҳозирча кам ўрганилган, лекин ниҳоятда қизиқарли бўлган яна бир ҳодисага, яъни нисбий юклама ташлашдан кейин машқ билан чиниққанликнинг ривожланиш суръати тезлашиб кетишига эътибор беришимиз лозим. Бу турдаги фактларни лаборатория тадқиқотларида ҳам (Б.С. Воронин), педагогика эксперимент шароитларида ҳам (В.П. Филин, Л.П. Матвеев ва бошқалар) кузатилган. Булар бари ўтиш даврининг тўлиқ машғулот циклидаги ажралмас босқич экани зарур қонуниятлигини кўрсатади.

Восита ва услублар составининг хусусиятлари. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Ўтиш даврида асосан фаол дам олиш машқ билан чиниққанликни сақлаш учун қўлланиладиган умумий жисмоний тайёргарлик воситалари арсена-

лидан олинган машқлар асосий ўрин эгаллайди. Бунда бир ҳолатдан иккинчисига ўтишларни кенг қўллаш йўли билан фаол дам олиш режими яратилади. Бу ишлаётган айрим мускул гуруҳларини алмаштириб туришдан кўра, кўпроқ бутун фаолият характерининг ўзгаришидир ва айрим мускул гуруҳлари ишининг формалари ва шарт-шароитларини чарчоқ ҳосил қилган асосий фаолиятдан кейинги тиклаш жараёнларини енгиллаштирадиган ва тезлаштирадиган қилиб алмашлаб туришдир.

Воситалар аниқ таркиби ғоят хилма-хил бўлади. Жумладан, туризм, ҳаракатли ўйинлар, спорт - кумаклашув гимнастikasi, қўшимча спорт турларидаги машқлардан кенг қўллаш йўли билан фаол дам олиш режими яратилади. Ҳаракат фаолиятининг илгари ўзлаштирилган формаларидан ҳам, янги формаларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Бироқ бунда янги фаолият формалари унчалик кўп вақт ҳамда куч талаб этмайдиган бўлиши керак. Спортчига машғулот предметини танлаш ва алмашлаш учун ғоят кенг имкониятлар берилади. Фақат фаол дам олиш шартлари бузилмаса бас.

Бу, албатта, фаол дам олишнинг барча воситалари бирдек яхши ва уларни танлаш умуман спорт ихтисосига боғлиқ эмас, деган маънони билдирмайди. Бироқ барча ҳолларда ҳам бу воситалар фақат бир маънода белгилаб қўйилмайди. Масалан, спорт-нинг бир хил турида ихтисослашаётган спортчилар фаол дам олишнинг ҳар хил формаларини танлашлари мумкин, спортнинг мутлақо бошқа-бошқа турларининг вакиллари эса, ўтиш даврини бир-бирига ўхшаган воситаларидан фойдаланиш асосида тузишлари мумкин. Масалан, гимнастikasi ҳам, сузувчи ҳам, боксчи ҳам бу даврни туристик саёҳатда ўтказиши, ўз ихтисосининг баъзи бир воситаларидан эса қўшимча равишда фойдаланиши мумкин. Туризм (пиёда, чангида, қайиқда, велосипедда ва шу кабиларда) - машғулотнинг мазкур давридаги фаол дам олишни ташкил этиш-нинг универсал, кўп ҳолларда эса энг рационал воситаси ва услубидир.

Ўтиш даври бошланган заҳоти, одатда, мусобақа машқлари (танланган спорт туридаги) ва кўпроқ ишлатиб келинган махсус - тайёрлов воситалари бажарилмай қўйилади. Бунда асосан махсус тайёргарликнинг нисбатан маълум бир йўналишда таъсир кўрсатиши билан характерланадиган (эпчилликни ривожлантирадиган, айрим мушак гурухларининг куч сифатини юксалтирадиган махсус - тайёрлов машқлари ва ҳоказо) воситалари қолади баъзан эса, танланган спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ҳам қўлланади, бироқ бунда уларнинг куч ёки тезлик характеристикаси камайиш томонга ўзгаради (масалан, югурувчиларда ўртача интенсивликдаги югуриш, сузувчиларда ўртача интенсивликда сузиш ва ҳоказо). Спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ниҳоятда узоқ давом этадиган ишга кўникишни талаб қиладиган цикли спорт турлари учун типикдир.

Махсус тайёргарликнинг салмоғи анча камаяди. Бироқ умумий ва махсус тайёргарликнинг шу пайтдаги конкрет миқдор нисбати спорт турларининг хусусиятларига қараб анчагина кенг чегараларда тебраниши мумкин: 4:2 - 19:1.

Шундан кейин ўтиш даврининг спецификаси машғулот услубларини танлашда намоён бўлади. Спортчининг жисмоний ва психик фазилатларига қаттиқ талаблар қўйиладиган дам олиш интерваллари камайиб борадиган ва умуман қатъий интервалли такрорий машқлар, шунингдек, юкламани максимум даражасига етгунча зўрайтириб борадиган машқлар типидagi услублар бу давр учун тўғри келмайди. Бу вақтда мусобақа услубини асосан уни расмий мусобақалар ва бошқа юксак психологик юклама талаб этадиган мусобақалар билан боғламасдан, машғулотни уюштиришнинг кўшимча усуллари-дан бири сифатида қўллаш маъқулдир.

Микроцикллар юкламалари динамикасининг ва структурасининг хусусиятлари. Ўтиш даврида юкламалар умумий даражаси фаол дам олиш ва машқ билан чиниққан-

ликни сақлаб туриш қонуниятлари билан белгиланади. Бу ерда қарама-қаршилик гуё бирга қўшилиб кетгандек бўлади: биринчи томондан, фаол дам олиш «юклама»дан иборат бўлади, чунки фаол дам олиш фаолиятсиз бўлмайди ва бунда маълум даражада иш потенциал сарфланади, иккинчидан, айна вақтда «дам олиш» дир, чунки унда бошқа фаолиятга нисбатан иш қобилияти тикланади. Бунда тикланиш эффектига специфик юкламалар ҳажми ва интенсивлигини анча камайтириш йўли билан эришилади. Умумий жисмоний юклама ҳажми эса одатда анча катталашиб кетиши мумкин. Кўп йиллар давомида спорт билан шуғулланиш натижа-сида ҳаракат фаолиятига кўникиб кетиш туфайли юқори малакали спортчиларда ўтиш давридаги юкламалар даражаси кўпинча бошловчи спортчиларнинг тайёрлов давридаги юкламалар даража-сидан ортиқ бўлади.

Ўтиш давридаги микроцикллар ўзининг қатъий аниқлиги билан фарқ қилмайди. Улар фаол дам олишнинг асосий восита сифатидаги фаолият режимига мослаб тузилади. Мисол учун, кўп кунлик туристик походнинг режими микроцикллар учун асос бўлиши мумкин. Спортчилар ўзини қандай ҳис қилишига қараб, машғулот ва дам олиш кунларининг сони шундай белгиланадики, унда ҳар ким ўз куч-қувватининг узлуксиз ошиб бораётганини ҳис этсин. Образли қилиб айтганда, спортчи ўтиш даврининг охирида танланган спорт тури бўйича янги-янги юксак марраларни штурм қилишга ғоят кучли орзу, интилиш ҳис этиши керак.

Даврий жараённинг исталган фазаси сингари, ўтиш даври ҳам қатъий чегарага эга бўлмайди. Организмнинг функционал ва адаптацион имкониятлари тиклана борган сари у навбатдаги циклнинг тайёрлов даврига ўтиб боради.

Агар спортчи тайёрлов даврида етарли даражада юксак юкламалар олмаган бўлса, яъни етарли даражада тез-тез машғулот қилмаган, мусобақалар ва шунга ўхшаш тадбирларда кам қатнашган бўлса, у ҳолда ўтиш даври зарур бўлмай қолади.

Бундай ҳолларда машғулот жараёнини иккиланган цикл типига, яъни мусобақа давридан кейин иккинчи тайёрлов даври, сўнгара эса иккинчи мусобақа даври ва фақат унинг кетидангина ўтиш даври бошланадиган қилиб ташкил этган маъқул. Ярим йиллик цикллар-дан фойдаланаётган пайтдаги айрим ҳолларда ҳам машғулотнинг бундай тузилиши тўғри бўлади.

СПОРТНИНГ ҲАР ХИЛ ТУРЛАРИДА МАШҒУЛОТ ДАВРЛАШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ ҲАҚИДА

Спорт машғулотини даврлашнинг умумий қонуниятлари спорт турларининг спецификасига қараб, турлича намоён бўлади. Тўғри, мавжуд тадқиқот маълумотлари спортнинг ҳар бир турида даврлашнинг барча хусусий белгиларини тўлиқ тасаввур этишга ҳозирча имкон бермайди. Бироқ, шу нарса равшанки, бундай хусусиятларни даврлашнинг миқдори ва вазифасидан қидириш, ё бўлмаса машғулотни даврлашнинг умумий асосини ташкил этувчи бошқа белгилардан қидириш беҳуда бўлур эди. Бундай хусусий белгилар ўртасидаги фарқлар, афтидан, қуйидаги моментларда бўлса керак.

Биринчидан, бутун цикlining, биробарин, машғулот айрим даврларининг узунлигида, масалан, чидамлиликка алоҳида талаблар қўйиладиган спорт турлари гуруҳида (марофон югуриши, чанғи пойгаси ва шунга ўхшашлар), одатда, машғулотнинг бир йиллик циклларидан фойдаланиш маъқул бўлади. Тезкор-кучлилик ва уларга яқин бўлган характердаги спорт турлари бир йиллик циклларни ярим йиллик цикллар билан кенг алмаштириб туриш имконини беради. Бир йиллик цикллар фундаментал адаптацион ўзгаришларни таъмин этувчи катта ҳажмдаги юкламалар ўзлаштириш шунингдек, спорт малакалари заҳирасини анча янгилаш учун хизмат қилади. Интенсивлиги юқори бўлган ярим йиллик цикллар махсус машқ билан чиниққанлик кескин юксалиши учун ҳамда

буни тезда спорт ютуқларига айлантириш учун шарт-шароитлар яратади.

Узунлиги ҳар хил циклларни алмашлаб туриш ихтисосланиш предмети вақт-вақти билан янгиланиб турадиган (мусобақалар дастури ўзгариши муносабати билан) гимнастика ва бошқа спорт турлари учун ҳам мувофиқ келади. Узун цикллар янги дастурни ўзлаштириб олишга, қисқалари эса - ўзлаштириб олинган дастурни ғоят тез суръатда такомиллаштиришга имкон беради.

Спортнинг айрим турларида машғулот циклининг умумий узунлиги бир хил бўлганда ҳам, машғулот айрим даврларининг муддатлари бир-биридан анча фарқ қилади. Спортнинг чидамлилик талаб этадиган турларида ҳамда кўпкурашларда ихтисослашаётганда тайёрлов даврининг муддати энг кўп бўлади. Энг катта мусобақа даври командали спорт ўйинлари, айниқса, футбол учун характерлидир. Бу команда спорт формасини («умумкоманда» спорт форма-сини) ўйинчиларни бир-бири билан мунтазам суратда алмаштириб туриш ҳисобига индивидуал спорт формасига қараганда кўпроқ муддат сақлаб туриш мумкинлиги билан изоҳланади.

Иккинчидан, спортнинг ҳар хил турларида даврларнинг структуралари турлича бўлади. Масалан, спортнинг «мавсумий» турларидаги тайёрлов даврида икки асосий босқич (умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичлари)дан ташқари яна оралиқ босқич ёки кичик босқичлар бўлиши мумкин. Зарур мавсуми шароит (қор, муз ва шунга ўхшашлар) бўлмаслиги бир қатор ҳолларда махсус-тайёрлов босқичини орқага суриб, машғулотнинг специфик воситаларини уларга ўхшаш, лекин уларнинг ўрнини тўлиқ боса олмайдиган (имитацион ва ҳоказо) машқлар билан алмаштиришга мажбур этади.

Спортнинг айрим турларида мусобақа даврининг структураси янада кўпроқ ўзига хос хусусиятга эга. Бу соҳада яккама-якка олишувлар гуруҳи айниқса яққол ажралиб туради. Бу ерда

мусобақа даври бир-бири орасида анчагина катта интервал бор турнир характеридаги нисбатан кам мусобақалардан иборат бўлади. Турнир мусобақаларига бевосита махсус тайёргарлик, мусобақанинг ўзи ҳамда мусобақадан кейинги дам олиш мусобақа даври структурасини, ғоят мураккаблаштириб юборадиган ўзига хос ички циклар ҳосил этади.

Учинчидан, тайёргарлик томонлари билан машғулот циклидаги айрим воситаларнинг нисбати бир-биридан анча фарқ қилади. Масалан, кўпкурашчилар машғулотида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати даврлар ва цикл босқичлари бўйича кўпкурашдан кўра торроқ спорт ихтисосидагига қараганда камроқ ўзгаради. Тактикаси ниҳоятда хилма-хил ва мураккаб спорт турларидаги (спорт ўйинлари, яккама-якка олишувлар) машғулотида тактик тайёргарликнинг салмоғи тайёргарлик даврининг иккинчи этапида бошқа характердаги спорт турларидан ихтисослашётганидан кўра анча кўпроқ миқёсда ўсади. Спорт ўйинлари цикл босқичларидаги мусобақаларнинг сони бошқа бир қатор спорт турларига қараганда анча камроқ ўзгаради ва ҳоказо.

Тўртинчидан, спорт турларининг хусусиятига қараб машғулотнинг даврлари ва босқичлари бўйича юкламалар динамикасининг хусусий тенденциялари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Масалан, стайерларнинг машғулотидаги куч талаб юкламалар динамикаси спринтерлар машғулотидагига қараганда бошқачароқ бўлади. Спортнинг тезкор-кучлилик характеридаги турларида специфик юкламалар интенсивлиги спортнинг чидамлилиқ талаб қиладиган турларига қараганда тезроқ ўзининг максимум даражасига интилади ва ҳоказо.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасидан кўриниб турибдики, спорт машғулотидаги даврлашнинг умумий тартиби спортнинг ҳар бир тури учун унинг спецификасига қатъиян мувофиқ келадиган тарзда тадбиқ этилиши керак. Бироқ умумийлик билан махсусликни бир-бирига қарама-қарши қўйиш ва спорт турларининг ўзига хослигини баҳона қилиб,

умумий қонуниятлардан чекиниш ҳато бўлур эди. Машғулоти ташкил этишда ҳар қандай ҳолатда ҳам уни даврлашнинг умумий асосларига таяниш ва шу билан бирга спорт турларининг спецификасидан ҳамда бошқа аниқ шароитлардан келиб чиқадиган хусусиятларга риоя қилиш керак.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар.

1. И.А.Каримов. «Баркамол авлод орзуси». Т., 1999.
2. И.А.Каримов. «Янгича фикрлаш ва ишлаш - давр талаби». 5-жилд, Т., 1997.
3. Матвеев Л.П.: Основы спортивной тренировки. М., Фис, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спортивных движений. Киев, 1989.
6. Юнусова А.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

6 БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА БАШОРАТ ҚИЛИШ, МОДЕЛЛАШТИРИШ, ТАНЛАШ, МЎЛЖАЛЛАШ, БОШҚАРИШ ВА НАЗОРАТ

6.1 Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида спортчиларни танлаш ва йўлланма бериш (ёш спортчиларни танлаш тартиби)

Спортда ўринбосарларни тайёрлашда келажак ёш спортчиларни танлаш тартиби муҳим рол ўйнайди. Спортда юқори натижаларни кўрсатиш учун спортчига юқори ривожланиш даражасидаги ноёб морфологик кўрсаткичлар, ажойиб жисмоний ва руҳий қобилиятлар комплекси бўлиши керак. Бундай уйғунликка эга бўлган спортчилар жуда кам.

Спортда танлаш - Бу қайси бир спорт турида юқори натижага эриша оладиган, қобилиятли, истеъдодли кишиларни қидириб топиш жараёнини тушунамиз. В.П. Филлиннинг фикрича педагогик, социологик, руҳий-тиббий биологик тадқиқот (илмий текшириш) методларини ўз ичига оладиган ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини тушунадими, унинг асосида айрим бир спорт турида ихтисослашиш учун болаларнинг қобилиятлари аниқланади.

Спортга йўлланма - бу спортчи қобилиятларини спорт маҳоратини шаклланишининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш асосида юқори спорт маҳоратига эришишнинг келажакдаги йўналишини аниқлашдир.

В.П. Филлин спортга йўлланмани бу ташкилий методик тадбирларни комплекс тартибини улар асосида спортчининг айрим бир спорт турида қисқа ихтисосланиши аниқланади деган эди.

Спортда танлаш бу кўп босқичли кўп йиллик жараён бўлиб спортда тайёргарликнинг ҳамма босқичларида амалга оширилади. У спортчиларнинг қобилиятларини ҳар томонлама

ўрганишга асосланиб ушбу қобилиятларнинг шаклланиши учун яхши шароит яратишга қаратилган. Спорт турларини кўп бўлиши, ҳар бир шахс спортни қайсидир бир туридан юқори маҳоратларни эгаллашга имконият беради. Бир спорт турига лаёқатли бўлмаган шахс бошқа спорт туридан яхши натижаларга эришиши ёки кўрсаткичларга эга бўлиши мумкин. Шунинг учун қобилиятларни тиклашни айрим бир туридан ёки спорт турларига ҳамда гуруҳларда амалга ошириш керак. Спорт қобилиятларни турғунлиги билан ажралиб турадиган спортчилар насл қобилиятларига ҳам боғлиқ. Насл қобилиятлари организмга катта юклама берилганда намоён бўлади, шунинг учун ёш спортчининг қобилиятини юқори натижа кўрсатишга қаратиш керак.

Айрим функцияларни ва сифат қобилиятларни ривожланиши ҳар хил ёшларда ҳар хил бўлади. Айниқса буни кичик ёшдаги юқори натижа кўрсатадиган спорт турида эътиборга олиш керак.

Ёш спортчиларни танлаш муаммолари.

Педагогик, тиббий биологик, руҳий ва социологик илмий текшириш методларига асосланган ҳолда комплекс ҳал қилиниши керак. Педагогик илмий текшириш методлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражасини, координацион қобилиятлари ва спорт техник маҳоратини баҳолашга имкон беради.

Тиббий биологик услубларни қўллаш билан спортчининг соғлиқ даражаси, анализатор системасининг ҳолати, морфологик хусусиятлари аниқланади. Ижтимоий методлар болаларни спортга қизиқиши, юқори натижа кўрсатишга руҳий услублар, спортчиларни руҳий хусусиятлари, руҳий бирлик ва ҳақозоларни кўрсатади.

Кўп йиллик тайёргарли босқичларини спортда танлаш билан боғлиқлиги босқичлар	Вазифалар	Кўп йиллик тайёргарлик босқичлари
Дастлабки	Шу спорт турига такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини аниқлаш	Бошланғич
Оралиқ	Самарали спорт такомиллашувига қобилиятлигини аниқлаш	Дастлабки базали, махсус базали.
Яқунловчи		Индивидуал имкониятлар эришилган натижаларни сақлаш.

Спортда танлаш уч босқичда амалга оширилади

Дастлабки - бунга боланинг марфо-функционал ва руҳий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тўғри спорт турини танлаш вазифасини ҳал қилади.

Оралиқ 2-3 машғулот босқичларида шуғулланувчиларда спорт натижаси ихтисослашиш қобилиятини аниқлаш вазифаси ҳал этилади.

Яқунловчи - ҳалқаро миқёсдаги натижаларга танлаш масалаларини ҳал этади.

Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлаш ва йўлланма

Вазифаси - болага спортда такомиллашиш учун бир спорт турини танлаб олишга ёрдам беришдир.

Спорт мактабига 2-3 ўқув гуруҳини танлаш учун 100 дан ортиқ болани текшириш лозим. Статистик маълумотларга қараганда сув хавзасига келган 60000 боладан фақатгина 1 та халқаро тоифадаги спортчи чиқади, кўпгина халқаро тоифадаги спорт усталаридан олимпия ғолиблари чиқади.

Боланинг кейинги ютуқларини аниқлайдиган нарсa, спорт билан шуғилланишни бошланиши қайси ёшда бошлаш кераклиги билан белгиланади.

34-жадвал

**Кўпгина спорт турларида машғулотларни
бошлаш учун ижобий таъсир кўрсатадиган ёш**

Спорт турлари	Эркак-лар	Аёл-лар	Спорт турлари	Эркак-лар	Аёл-лар
Сузиш	9-12	8-11	Бадийй гимнастика	-	6-8
Байдаркада эшкак эшиш	13-16	13-16	-	-	-
Велосипед	14-16	14-16	Оғир атлетика	-	-
Академик эшкак	15-17	-	Кураш	12-14	-
100-400м югуриш	13-14	13-14	Қўл тўпи	11-13	10-12
800- 1500м югириш	14-14	14-16	Валейбол	12-14	11-13
Спорт гимнастикаси	8-9	6-8	Футбол	12-14	-

Айнан шу ёшда кўпгина чет эл ва ватан спортчилари спорт билан шуғулланишни бошлаганлар.

Чанғичи Кулакова Галина 20 ёшда, конькичи 1976 йил ғолиби Степанская 17 ёшда, велосипедчилар Гарелов, Комиский, Чикамов 17-19 (В.И. Чудинов) таҳлилига кўра спорт турининг у фақат 8 турида БЎСМ дастуридаги ёшга тўғри келади.

Қуйидагини эсда тутиш керак:

1) 6-7 ёшда башорат қилиш кўп ҳолларда нотўғри.

2) спортдаги катта юкламалар бола қанча кичик ёшдан боласа шунча тез спорт билан шуғулланишини тугатади. 6-8 ёшда шуғулланишни бошлаганлар 15-17 ёшда тугатади. БЎСМ га танлаш камида 30 машғулотдан кейин бошланиши керак.

Тез ҳаракатни ўрганувчилардан келажаги бор спортчи-лар чиқмайди. Лекин озғин бўйи новча болалардан яхши спортчи чиқади. Танлашда кам ўзгарадиган морфофофункционал кўрсаткичларга эътибор беринг. Масалан: Булгакова Ж. 11-16 болалар ёшида катта боғлиқлик топган. 12 ёшли болаларнинг бўйи бўлажак бўйининг 86% ташкил қилар экан. Танлашда боланинг тана тузилишига эътибор бериш шарт. Масалан: сузишга ва эшкак эшиш бўйи ва вазни катта болалар танланади.

Организмни энергия билан таъминланиши тизимини ўрганиш катта аҳамиятга эга.

Велоспедчи, узоқ масофага югурувчилар учун ўпканинг тириклик сизими катта аҳамиятга эга. Масалан: 12 ёшли велоспедчиларда 300-350 см.

Кейинги йилларда мускул биопсиясига эътибор берилаяпти. Маълумки мускул тўқимасини тузилиши ҳам катта аҳамият касб этади.

Тез қисқарадиган мускулар спринт учун 90%. Скелет мускул кўндаланг кесим. Стайерларда секин қисқарадиган мускул толалари кўп 80-90% ни ташкил этади.

Дастлабки танлашда - педагогик тестлар кўп қўлланилади. Тестлар тезкорликни, ҳаракат уйғунлигини, чидамликни, аэроб ва анаэроб имкониятларини текшириш билан боғлиқ.

Паспорт ва биологик ёшни аниқлаш муҳим масалалардан биридир. Жинсий органларни тез ривожланиши тезкор яхши натижаларга олиб келади, кейинчалик эса яхши натижа бермайди. Дунё миқёсида 16-17 ёшдаги спортчиларни кеч ривожланганларини танлаш ҳам мавжуд.

Жинсий органларнинг ёш етилиши - қизларда 8-9, болаларда 10 ўртачаси: 10-11, болаларда 12-13 ёшда. Кеч ривожланиши: қизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшдан кейин.

Руҳий кўрсаткичлар ҳам катта аҳамиятга эга: шуғилланишга эҳтиёж машқ бажаришда яхши баҳога интилиш кўркмаслик ва ҳ.к.

Дастлабки танлашда - спортдаги натижа критерия бўла олмайди. Ёшлар бутун иттифоқ мусобақалардан ютганлари ҳар 19 - ўртача собиқ СССР ғолиби: Европа чемпионининг ҳар 52 - олимпиада ўйинларининг ғолиби 120 тадан биттасидир.

Кўп йиллик тайёргарликни 2 - 3 босқичида танлаш

Вазифалари - юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган қобилиятли спортчиларни, индивидуал имкониятларини максимал даражада амалга ошира оладиган спортчиларни танлаш. Бу босқичда морфологик хусусиятлар катта аҳамиятга эга. Ҳар хил турларига, ҳар хил морфологик тузилишига бу хусусиятлар наслдан ўтади.

Кишиларни доимий равишда спорт машғулотларига жалб қилиш, уларни қизиқиши ва шахсий натижалари, шу ёки бошқа спорт турларининг махсус хусусиятларига ҳамда индивидуал қобилиятига боғлиқдир.

Ҳар бир киши спорт турини танлашда, индивидуал хусусиятларини кўпчилик қисми шу спорт турининг талабларига мос келиши, спорт ориентациясининг моҳиятини ташкил қилади. Спорт ориентацияси эса, кўпинча болалар ва ўсмирлар ҳамда оммавий спорт билан боғлиқ. Спорт ориентациясини йўлга қўйилиши қанчалик яхши йўлга қўйилган бўлса, шунчалик спорт турига танлов ўтказиш самаралироқ бўлади. Чамалаш ва танловни технологияси бир хил бўлиб қайси йўл билан ёндошиш бўйича бир биридан чамалаш маълум инсон

учун спорт турини аниқласа, танлов жараёнида эса спорт кишини танлайди.

Спорт танлови - юқори даражали қобилиятга эга бўлган шу спорт турининг махсус талабларига жавоб берадиган тадбирларнинг мажмуасидир. Танлов кўп йиллик ва йиллик тайёргарлик тизимига кириб, сифат томонидан ўзгариб боради ва унинг ҳамма даврларида иштирок этиб, тўрт босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқич - аниқ спорт турини аниқлаш эгаллаш учун потенциал қобилиятга эга бўлган (кўпинча 9-14 ёшли) болаларни бошланғич танлови. Ташкилий томондан танлов уч давр бўйича ўтказилади.

Биринчиси - машғулотларга қизиқиш уйғотиш мақсадида тарғибот ишларини ўтказиш: иккинчиси - тестлар бўйича текшириш ва шу спорт тури учун керакли қобилиятли болаларни кўрсатиш: учинчидан - ўргатиш жараёнида ва жисмоний сифатларни ривожланиши, ўқув материални ўзлаштириш темпи устидан узоқ вақтли кузатиш.

Иккинчи босқич - ўсмирларни (16-17 ёшли)шу спорт тури учун юқори даражадаги қобилиятини ва маълум мутахас-сислик турларидаги (енгил атлетика, ўйин ва ҳ.к.) бўлган ҳоҳи-шини аниқлаш.

Учинчи босқич юқори малакали спортчилар жамоасига киритиш учун, танлов (18-20 ёш) ўтказиш. Танлов болалар ва ўсмирлар жамоасидаги машғулот ва мусобақа фаолиятини ўрганиш, махсус ўрганиладиган ўқув йиғилиши машғулотлари назорат тестлари ва функционал тайёргарлигини аниқлаш орқали амалга оширилади..

Тўртинчи босқич - ҳар хил терма жамоа (жумҳурият, идоралар ва ҳ.к.) гуруҳига киритиш ва маъсул мусобақаларга қатнашувчиларни аниқлаш учун ўтказиладиган танлов. Бу мақсадда спортчининг ўз клубидаги машғулот ва мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборотлар таҳлил қилинса, терма

жамоада унинг мусобақа фаолияти миллий биринчиликларда ва ўқув машғулоти йиғинларида ўрганилади.

Танловда, шу спортчилар билан ишлайдиган мураббийлар ва шу ҳудуддаги юқори малакали мутахассислардан тузилган экспортлар қатнашади.

Танлаб олиш усулининг мазмуни спорт турининг аниқ мазмуни ва ўзига мослиги билан белгиланади. Бу эса педагогик, тиббий-биологик ва психологик кўрсаткичларга қараб, юқори башорат қилиш аҳамияти (жисмоний сифатлари, техник ва тактик ҳаракатларни бажариш учун қобилият даражаси, морфологик кўрсаткичлари, организмнинг функционал хусусиятлари ҳамда марказий асаб тизимига) қараб аниқланади. Дастлабки ҳолати, ёши ва машғулоти таъсири остида кўрсаткичларнинг ўзгариши ва уларнинг спорт кўрсаткичлари билан алоқаси ҳисобга олинади. Танловнинг сифатли бўлиши, кўп йиллик спорт ўринбосарларини тайёрлашда асосий шарт бўлиб ҳисобланади.

6.2 Спорт машғулоти бажариш

Машғулоти таъсири остида спортчининг ҳолати ўзгариши 3-босқичга бўлинади: ҳафта ёки ойлар бўйича нисбатан босқич давомида сақланиши. Масалан: спорт формасининг ҳолати машғулоти жараёнида етарлича чиниқмаганлиги ва х.к.

Жорий ҳолати: бир ёки бир неча машғулоти таъсиридаги ўзгариши (бу ҳолатларни баҳолаш, кейинги машғулотиларни тузилиши ва йўналишини ва уларга нисбатан юкламанинг катталигини аниқлашга ёрдам беради).

Оператив ҳолати: алоҳида машғулоти таъсири остида ўзгарувчан ва тезликда ўтувчи (буларни машғулотилар дастурини тузишда, машғулоти давом этиш вақти, характери, шиддати ва уни бажариш, давом этиш вақти ва дам олиш интервалининг характери ҳисобга олинади).

Спорт машғулоти жараёнини кўп қирралилиги ва спортчининг доимий ҳолда имкониятининг ўзгариши, ҳар хил омиллар таъсирида унинг ҳолатини тебраниши, бошқаришининг негизи бўлиб ҳисобланади. Бу эса, спортчидан мураббийга бериладиган тескари алоқаси орқали берилади: 1) Спортчидан мураббийга боровчи маълумотлар (ўзини сезиши, ишга бўлган муносабати, кайфияти ва б-к): 2) Спортчи ўзини тутиши ҳақидаги ахборотлар (машғулот ишининг ҳажми, уни бажариши, аниқланган хатолари ва б-к): 3) Машғулот самарадорлигини, қисқа вақтдаги кўрсаткичлари (машғулот юкламаси таъсирида функционал тизимидаги чегара ва ўзгаришлар характери): 4) Машғулот самарадорлигининг йиғилиши (кумулятив) тўғрисидаги ахборотлар (спортчини машққа чидамлилиқ ҳолатининг ўзгариш ҳолати).

Спорт машғулоти даврларида босқичлар бўйича тайёргарлиги машғулотни бошқариш самарадорлиги машқ билан чиниқиш машғулотларининг тузилишини аниқ сонининг кўрсаткичлари ва спорт фаолияти билан боғлиқдир.

Бу эса, бу ёки у спорт турларидаги аниқ спорт предметига характерлидир. Шунинг учун машғулот ва мусобақа фаолияти моделини тузиш ва саралаш сифатида ҳам ишлатилади. (спортда такомиллаштиришнинг маълум босқичларида, танлаш сифатида ҳам ишлатилади). Кейинчалик спортчининг аниқ функционал имкониятларини, моделдаги индивидуал кўрсаткичлари билан қиёсланади ва кейинги иш ва берилган самарадорликка эришиш йўналиши аниқланади.

Машғулот жараёнида режалаштирилган натижага эришишга ёрдам берувчи, машғулот воситаси ва услублари амалга оширилади.

Кўрсатилган циклни яқунловчи операцияси бўлиб, оралиқ назорат, машғулот жараёнини самарадорлигини белгилайди ва керакли вақтда коррекция қилинади. Бу циклининг ҳамма операцияларини амалга оширишни, энг керакли шароити

бўлиб ҳар томонлама тенглаштирилган кўрсаткичлар ҳисобланади. Мусобақа фаолияти ва спортчининг тайёргарлигини аниқ тузилишини кўрсаткичлари модел тавсифини, оралиқ назорат ҳам бошқаришнинг асосий ишланмаси бўлиб ҳисобланади. Назоратнинг бу натижаси ишнинг асосий йўналиши ва натижасига эришиш йўлини аниқлайди.

Назоратнинг турлари ва мазмуни

Спорт машғулоти жараёнини объектив равишда бошқариш учун, спортчи функционал машғулотининг узоқ давом этиши давомида натижаларни ҳолатини ўзгаришини баҳолаш (босқичдаги ҳолати)

Спорт назариясида уч хил турдаги назоратни фарқлаш қабул қилинган.

1. Босқичли
2. Жорий
3. Оператив

Босқичли назоратда қуйидагилар аниқланади:

1. Спортчининг ҳолатини, нисбатан узоқ вақт машғулот таъсири остида ўзгариши:

2. Кейинги макроцикл ёки машғулот даври учун ишлаб чиқилган ишланмалар.

Шунга биноан босқичли назорат жараёнида, тайёргарлик даражасининг ривожланишини ва ҳар хил томонларини баҳолаш. Бунда тайёргарлик юзасидаги камчиликларни ва келгусида тако-миллаштириш йўллари аниқланади. Шунга нисбатан, машғулот жараёнини индивидуал режа асосида тузилиши ва алоҳида маш-ғулот даври ёки бутун макроцикл учун тузилади.

Жорий назоратда қуйидагилар аниқланади.

Микроцикллар ва алоҳида машғулот машхулотлари ҳамда уларнинг серияларидаги меъёрларга спортчи организмнинг реакцияси аниқланади. Натижада, алоҳида машғулотлар мезоцикллар ва макроцикллар ўртасида дам олишади.

Спортчи организмнинг керакли мослашувига мажмуий шароит яратади ва керакли йўналиш беради.

1. Катта аҳамиятли катта ва кичик юкламалар ўртасидаги нисбатни таъминлашни спортчи организмни мослашиши жараёнида ёрдамлашувчи. Иккинчи томондан - бу жараёнларни ўтиш шароити таъминлашдан иборатдир.

2. Мезоцикллар ичидаги «юкламали» ва «қайта тиклаш» микроциклларини аниқ тартибда тузилганлиги ва нисбати.

3. Микро ва мезоциклларда ҳар хил йўналишдаги ишларни (техник, тактик, интеграл) оптимал нисбати.

4. Иш қобилияти қайта тиклаш ва мослашиш жараёнларида педагогик ва қўшимча воситаларни (жисмоний, психологик, фармакологик, махсус равишда овқатланиш, тренировкани ихтисослашган восита ва услублари ва ҳ.к.) билан узлуксиз бошқариб бориш.

5. Оператив назоратда қуйидагилар аниқланади. Спортчи организмни алоҳида машқларга берадиган реакцияни Машғулот самарадорлигига келтирадиган реакция кўрсаткичлари учун қўлланиладиган чора-тадбирлар бу тадбирлар ҳисобига восита ва услубларнинг тузилиши тўғрисида аниқ таассуротга эга бўлиш, уларни керакли сифатлар ва қобилиятларни аниқ ривожланишига ёрдам бериши ҳамда машғулотдаги бир-бири билан боғлиқлиги: машғулот юкламасини айрим параметрларига (давом этиши, шиддати давом этиши ва дам олиш характери) тезлик билан коррекция киритиш. Берилган реакцияни йўналишига эришиш учун алоҳида машқлар ва ҳар хил турдаги қўшимча воситалардан фойдаланиш.

Ҳар хил спорт турларида қатнашадиган юқори малакали спортчиларни тренировка тизимига бошқариш вазифасини, синтез муаммосини киритишни кўрсатади. Муаммони мураккаблиги шундан иборатки, адабиётларни ўрганишда, спорт машғулотини натижаларини кўрсатувчи, аналитик ёндашишни баён қилган манбаларга тақаламиз.

Бундай ёндашувлар спорт машғулотида катта маълумотлар бўлишига қарамасдан, боғлиқлари алоҳида кўрсатилган, ўз - ўзича иш бажаради, аниқ тизимни ташкил қилмайди. Шу сабабли ҳозирги кунда тизимли ёндошиш услубига ўтиш зарур.

6.3 Спорт машғулотида моделлаштириш

Машғулот жараёнини бошқаришнинг самарадорлиги, моделлаштириш ва моделлардан спорт машғулотини ҳар хил тавсифларни аниқлашда ва тузилиш қисмларини рационал услубда ташкил қилишда фойдаланилади.

Спорт машғулотининг ҳамма объектлари ва кўринишларини кучланишлари ва уларнинг мураккаблиги ҳамда кўпгина омиллар модели етарлича тўлиқлилигини кўрсатади. Кўпгина модел тавсифини кўрсатувчи алоҳида кўрсаткичлардан фойдаланилади.

Спорт машғулотида асосий гуруҳга бўлинган ҳар хил моделлар ажратилади. Буларга:

1. Мусобақа фаолиятини тузилишини тавсифловчи ҳамда мусобақа фаолиятини самарадорлигини таъминловчи моделлар.

Спортчининг асосий тайёргарлик томонларини тавсифловчи ҳамда мусобақа фаолиятини самарадорлигини таъминловчи моделлар.

2. Морфофункционал моделлар. Организмнинг морфофункционал хусусиятларини ва айрим функционал тизим ва қисмларини имкониятларини кўрсатиб, мусобақа фаолияти ва

керакли тайёргарлик даражасини таъминловчи морфофункционал моделлар.

Иккинчи гуруҳ моделларига:

1. Машғулот жараёнини катта тузилиш томонлари кўп йиллик тайёргарлик даврлари, микроцикллар ва тайёргарлик босқичларини кўрсатувчи моделлар.

2. Машғулот даврларини мезо ва микроциклларининг модели.

3. Машғулот машқлари ва уларнинг модели.

4. Алоҳида машғулот машқлари ва мажмуаларининг моделлари.

Моделлаштиришга кетадиган вақтни давом этиш учун шу кўринишга характерли ҳамма кўрсаткичлар кераклигича бўлишини аниқлаш.

Машғулот жараёнида моделлаштиришни ишлаб чиқишда, моделлаштирувчи объектни кўринишини ва жараёнларини модел тузилишини ва функционал имкониятларни тайёргарлиги ҳамда педагогик таъсир остида йўналтирилган воситаларни такомиллаштириш зарур.

Спортчини асосий тайёргарлик ва мусобақа фаолиятининг томонларини моделлаштиришда фақатгина сонли томонлари эмас, балки аниқ спортчи учун қайси спорт турига тааллуқли томонларини аниқлаш керак. Шунингдек, айрим ўлчамларнинг ўзгарувчанлигини, спортчининг организм ҳолатига мусобақа фаолиятини ҳар хил босқичларида ва машғулот жараёнини ҳар хил тузилишини инобатга олиш керак.

Лекин, модел тавсифини ишлаб чиқишда, ҳамма керакли омилларни албатта ҳисобга олиш, сон кўрсаткичларини аниқ метадогик ишлаб чиқиш билан алмаштириб бўлмайди. Бу методология бутунги кунда биринчи кадрлардан ўтган бўлсада спорт амалиёти талабларини тўлиқлигича қондира олмайди.

Бунинг мураккаблиги биринчидан сонли кўрсаткичга тайёрлаш ва уни кўрсатилган даражадаги спорт маҳорати даври, аниқлашга боғлиқ.

Улардан биринчиси кўпчилик юқори таниқли спортчиларни кўрсатган натижаларини ўртача арифметик қийматини, индивидуал фарқини кўрсатиш билан ёки мумқун қадар ишдан оғишлари ташхиз қилинади.

Иккинчи ёндошиш, иложи борица хар хил ташхиздаги кўпрок спортчиларнинг динамикаси, спорт маҳоратинининг даражаси ёки бошқаларнинг кўрсаткичлари билан солиштирилади.

Учинчи ёндошиш, мусобақа фаолиятига тайёргарлик модел тавсифини ишлаб чиқишда сонли параметрларнинг аниқ натижасини олиш билан боғлиқ.

35- жадвал

**Спринтерни махсус югуриш тайёргарлигининг баҳоси
(В.В Петровский)**

Кўрсаткичлар				
30 м югуриб	20 м стартдан	60 м стартдан	100 м стартдан	200 м стартдан
2.5	3.5	6.4	9.9	20.0
2.6	3.6	6.5	10.0	20.4
2.7	3.7	6.6	10.3	21.0
2.8	3.8	6.7	10.5	21.4
2.9	3.9	6.8	10.8	22.4

**Кучли спортчиларнинг аҳамиятли морфофункционал
кўрсаткичлари (Мартиросов Э.Г., 1976)**

Амалиёт дара- жаси	Спорт турларининг гуруҳлари				
	Тезкор- кучлилиқ	Цик- лик	Мураккаб уйғунлашган	Якка кураш	Спорт ўйинлари
1	1	1.3.4	1.3.6.7	1.2.4	1.4.7
2	2.4.7	2.5.7	2.4	3.5.7	2.3.5
3	3	6	5	6	6
4	5.6	-	-	-	-

Шартли белгилар 1 - гавданинг умумий ўлчамлари, 2 - гавда пропорцияси, 3 - гавда тузилиши, 4 - гавданинг таркиби, 5 - гавда вазнинг ўлчамлари, 6 - қадди қолати, 7 - товонларнинг ҳолати.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Ёш спортчиларни танлаш муаммолари?
2. Кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлов қандай олиб борилади?
3. Кўп йиллик тайёргарликнинг 2-3 босқичида танлов қандай олиб борилади?
4. Спорт машғулоти бошқариш деганда нима тушинилади?
5. Назоратнинг қайси турлари ишлатилади?
6. Спорт машғулоти моделиштириш йўллари?

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар:

1. И.А.Каримов. «Биз келажакимизни ўз қўлимиз билан қураимиз» 7-жилд. Т., 1997.
2. И.А.Каримов. Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар. Т., 2000.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.
4. Платонов В.П. Теория спортивных движений. Киев, 1989.
5. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.
6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.
7. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Миллий ўзбекча кураш. Т., 1993.

7 БОБ. СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА МАШҲУЛОТ ВА МУСОБАҚАДАН ТАШҚАРИ ОМИЛЛАР

7.1. Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситалари

Спорт амалиётида мусобафа ва машғулоти юкламаларидан кейин организмни тикланиш жараёнини тезлаштирилишига таъсир кўрсатувчи ҳар хил қўшимча воситалардан кенг қўлланилади. Машғулоти ишларини бажариш умумий ва махсус иш қобилиятини кўтариш функционал заҳираларини тўлиқ ишга тушуришни таъминлаш спортчи организмни самарали мослашишга ёрдамлашади.

Иш қобилиятни ошириш тиклаш ва спорт машғулотида қўлланиладиган воситаларни шартли равишда учта: педагогик, психологик, тиббий-биологик гуруҳга ажратиш мумкин.

Педагогик тиклаш воситалари спортчиларни иш қобилияти ва тикланиш жараёнини мушак фаолияти бажарадиган ишини мақсадига мувофиқ равишда ташкил этилади. Педагогик воситаларни жуда кўп қирраларидир. Бу ерда шуни кўрсатиш керакки, машғулотлар давомида услуб ва воситаларни танлаш, ўзгарувчанлик хусусиятларига қараб ҳар хил юкламаларни микроцикл ичида қўшиб олиб бориш ва бошқалар.

Психологик услублари ва воситалари - (аутаген ва психологияни бошқарувчи машғулоти, ишонтирувчи уйқу дам олиш (гипноз), ўз-ўзини ишонтириш ва бошқалар) кейинги йилларда кенг тарқалди.

Психологик таъсир кўрсатиш йўли билан, асаб-психологик кучланишни, психик руҳий эзилганликни сарфланган асаб энергиясини тез тиклаш, машғулоти ва мусобақа дастурини аниқ бажариш учун аниқ кўрсатма индивидуал кучланиш имкониятларини чегарасига олиб бориш.

Тиббий-биологик воситалар. Организмнинг юкламага былган резистентлик қобилиятни ошириш мумкин. Умумий ва жойлардаги чарчашни тез тушуриши, энергия ресурсларини самарали тўлдириш, мослашиши, жараёнларининг тезлатиши, иш қобилиятини ошириш, махсус бўлмаган стресс таъсирига чидамли бўлишига ёрдам кўрсатиши мумкин.

Тикланиш муолажалари ҳар хил гуруҳларга таълуқли бўлиб. Ўз навбатида танлаб олинган ва умумий таъсир кўрсатади.

Кенг маънода таъсир кўрсатувчи воситалар ўзининг таъсири билан спортчиларнинг организм тизимини ҳамма асосий функция-ларини қамраб олади. Буларга қуруқ ҳаво ва буғ ҳаммомлари, умумий қўл билан уқалаш ва з.к. киради.

Танлаб таъсир кўрсатувчи воситаларга алоҳида функция-лар тизими ёки бўлимлар таъсир кўрсатади.

Умумтониизирующий тадбирларга кенг равишда таъсир кўрсатувчи, спортчи организмга чуқур таъсир кўрсатмайдиган (ультрафиметлинуриланиш, айрим электр муолажаларини рацион-лаштириш).

Машғулот учун аҳамиятларидан бири танлаб таъсир кўрса-тувчи воситалари ҳисобланади. Уларни ҳар хил шароитда ҳар хил машғулот юкламаси билан қўшиб олиб бориш микроциклар ичида машғулотдан машғулотга ўтган сари спортчининг иш қобили-ятининг бошқаришига ёрдам беради.

Қайта тиклаш, воситаларни ишлатишнинг оптимал шакли бўлиб, кетма-кет ёки параллел равишда биринчиси ёки мажмуа муолажааси сифатида қабул қилишдир, бундай ёндашиш биринчи восита билан умумий таъсир кўрсатишнинг самарадорлигини оширади ва йўналтирилган таъсир кўрса-тади.

Қайта тиклаш мажмуаларининг воситалари. Шунинг таъкидлаш керакки, қайта тиклаш ва иш қобилиятини кучайтириш воситалари фақат чарчашни йўқотишга қаратилган бўлиб, организмга таъсир кўрсатмайди.

Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситаларни ишлатишни бошқаришда юкламадан кейин чарчаш кўринишларини тезроқ йўқотишдир.

Микроциклларда машғулоти умумий ҳажмини ошириш, ҳамда айрим машқларнинг шиддатини кўтариш, катта юкламали машғулотлар сонини ошириш билан боғлиқ.

Спортчиларни машғулоти юкламаси олдидан дастлабки иш қобилиятини кучайтириш ҳам иш қобилиятини бошқариш воситаси бўлиб ҳисобланади. Машғулоти ҳажм ва шиддатини ошириб бориш функционал заҳираларни кучайишини, бу эса қонда энергия ташиш ва нафас олишларини тезлаштириб, шу жараёнга мослашиши самарадорлигини оширади.

Олдинги ва кейинги машғулотларни йўналишини ҳисобга олган ҳолда қайта тиклаш муолажаларини режалаштириш.

Спортчиларни тайёрлаш жараёнида иш қобилиятини кучайтириш ва тиклаш воситаларини режалаштиришда тайёрлаш жараёни ҳисобга олган ҳолда аниқ вазифа билан боғлаш зарур.

Кўрсатилган воситаларни шартли равишда уч: жорий оралиқ ва босқичли даражада қабул қилиниши мумкин.

Жорий иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш жараёнининг вазифаси, битта машғулоти дастурини тўлиқ бажариш мақсадида тез иш қобилиятини кучайтириш ҳисобланади. Оралиқ даражадаги тадбирлар билан мезо ва микроциклларда айрим мусобақаларда спортчи организмни оптималаштиришга қаратилади.

Босқичлардаги даражада тренеровка макроциклларидан кейин спортчиларни функционал ҳолатини меъёрига тушириш, уларни жисмоний ва психологик томондан қайта тиклаш масаласи қўйилади.

7.2 Замонавий спортда инсон организмга табиат муҳит омилларининг кўп қиррали таъсири

Дунё мамлакатларида ўтказиладин катта мусобақалар об-хавоси, географик шароити, спортчиларни мусобақага тайёрлашига махсус ихтисослашган вазифаларни қўяди.

Ўрта ва юқори тоғ баландликларда машғулот ўтказиш ва мусобақа.

Ҳозирги кунда кўпчилик катта мусобақалар, денгиз сатҳидан 2000-2700 м баландликдаги тоғларда ўтказилади.

Бунда спортчиларнинг тайёргарлиги, мусобақаларга қатнашиши билан боғлиқ бўлган муаммолар келиб чиқади.

Бу соҳада 1968 й. Мехикада ўтказилган (2240 м денгиз сатҳидан баландликда) олимпия ўйинларида катта тажрибага эга бўлинди.

Тоғ шароитида ҳаво зичлигини пасайиши, тезкор кучлилиқ кўрсаткичларини ошишига ёрдамлашади. Масалан: 2200-2400 м денгиз сатҳидан баландликдаги ҳаво зичлигини пасайиши, спринтча югуришни орқасидан 1,5-1,7 м/с тезлик билан таъсир этгандек 100, 200 ва 400 м конькидаги 500 м масофаларга таъсир кўрсатади. Бундай шароитда табиий ҳамда диск, копёни улоқтириш, узунликка сакраш, шест билан сакраш, молотни улоқтириш натижалари ошади. Масалан: 2240 денгиз сатҳидан баландликда ядро улоқтириш натижаси 5 см га, копья 69 см, 162 см га ошган.

Икки ҳафталик кучли тренировка, чидамлилиқ кўрсатувчи спорт турлари билан боғлиқ бўлган (200-2500 м денгиз сатҳидан баланд бўлган) кўрсаткичлар катталигига қарамасдан мослашишга олиб келади. Гавдани 1 кг мушакига ҳажмини ошишига, гемоглабин мазмунини, лактатни камайиши минноглобин мазмунини ошиши, аэроб ферметларини фаоллигини ошишига олиб келади. Шу сабабли Ўзбекистонда ҳам Чимган, Билдирсойда спорт иншоотлари қурилган.

Кейинга йилларда спортчиларнинг амалий тайёргарлигида ҳар хил Гипоксия газ аралашган ва гипероксик (40-60% кислороди ва аралашмадан нафас олиш) вариантларидан фойдаланилади.

Шиддатли гипоксин тренеровка, давомида газ аралашмасида кислород мазмунини пастлиги спортчининг организмида ўрта ва юқори тоғ баландликларига ўхшаб: стандарт юкламаларда юрак қон томир уриши камаяди, ҳамда Лактат камаяди. Кислородни максимал қилиш қобилияти ошади.

7.3. Совуқ ва иссиқ ҳаво шароитида тренеровка ва мусобақа

Инсоннинг ҳаёт фаолиятини тўлақонли ҳаво ҳароратини оптимал даражаси 18-20 с ташкил этади. Шиддатли жисмоний фаолият, ҳавони оптимал ҳароратини пасайтириш билан боғлиқ, юрак қон томир уриши 1 дақиқада 140 марта қисқарганда ишни 16-17 с аниқ бажариш мумкин. Ю Қ.Т.У 170-180 марта уриш аралаш комфорт зонаси билан бажарилади.

Ҳамма жисмоний сифатлар ичида ташқи ҳаракатга боғлиқ бўлган кўпгина чидамлилиқдир. Маълумки 75% га яқин энергия, шиддатли иш бажариш жараёнида ташқи муҳитга чиқиб кетади.

Юқори ташқи ҳаво ҳароратида, гавдани ички ва ташқи даражасини ўртасида физиологик, самарали фарқ йўқолади ва юқори иссиқлик чиқаришни ошишига олиб келади.

Шиддатли ишда терлаш орқали чиқиб кетган суюқлик, шунингдек қон билан терини таъминлаш натижаси шиддатли ўтиши, мушаклар ишлашида қон билан таъминлашга олий таъсир кўрсатади. Иссиқ кунда ўпкани вентиляцияли юрак қон томир уриши ортади, қонни систематик ҳажми сусаяди, қонда лактод даражаси кўпаяди. Масалан: Брухи ва муаллифдошларининг (1960) кўрсатишича 25-30 с 15 дақиқалик югуриш

юкламасида ва ундан кейинги 20 дақиқалик дам олиш вақтида юракнинг қисқариши икки баробарга ошган.

Бундай салбий кўрсаткичларга қарши, тез-тез катта бўлмаган порцияда (200 300 мл дан ҳар 15-20 дақиқада) сув ичиб, оғизни чайқаб туриш зарур. Сувга 1 л, 3 г натрий хлорид аралашган бўлиши жоиз.

Совуқ жойдан иссиқ жойга ва уни тескариси мусобақага боровчи спортчилар олдиндан акклимизация қилиши зарур. Бунинг учун 5-8 тренеровкада 2-3 соатли машғулот ўтказиш кифоя.

Совуқ ҳавода ўтказиладиган машғулотлар иссиққа қараганда камроқ муаммога эга паст ҳароратда терини изоляция қилиш қобилияти томирларни қисқариши ҳисобига 5-6 марта кўпайиши мумкин.

Ҳароратни тез ўзгариши натижасида совуқ қотиш орқали шамоллаш касалликларини олдини олиш зарур диққатни ҳаракат фаоллигини экипировка қилишга қаратиш керак. Мушак фаолиятини аниқ шароитда аниқ иссиқ беришни таъминлаш, бир неча марта жадаллаштириш жоиз.

7.4. Географик пояс ва ҳавони ўзгариши билан машғулотни тузилиши ва мусобақа фаолияти

Катта мусобақаларга қатнашиш учун спортчи қитъадан-қитъага боради. Шунга нисбатан янги шароитга географик поясда соат вақтининг ўзгариб қолишига организмнинг мослашиши зарур.

Маълумки инсон организми ўзининг кунлик ритмига эга. Биологик фаол моддалар организмнинг ички муҳитида кундузги кечки вақтида, кишининг қобилияти ҳар хил жисмоний ва психологик таъсирларига қараб ўзгариб туради. Организмнинг функционал имкониятларининг юқори даражаси соати 10 дан 13 гача, кейин 16-19 гача, кейин озроқ

сусайиши қайд қилинган. Ҳаётий функцияларнинг минимал фаоллиги кечаси 2 дан 4 гача белгиланган.

Бир неча соатлик географик поясни кесиб ўтганда кунлик режимни психологик функцияси янги пояс вақти билан келиша олмай қолади.

Биринчи кунлари ўрганилган ритмга кун ва туннинг ўзгаришига тўғри келмайди. Ташфи дисенхроз белгиланади. Кейинчалик вафт кучига фараб организм функциясида файта ташкил топиш - ички дисенхрозга ўтади. Кассел Г.Н. (1983) тадқиқотлари бўйича 7 соатлик фарқи бор поясда фақат 6 кундан кейин-гина организм шу ерга ўзгарган шароитга мослашгани кўринади.

Бунда кўпроқ ҳаракатчан бўлиб психик (олий асаб) фаолияти ва ишчанлик кўрсаткичлари хисобланади.

Физиологик ритмлар ва физико - химик жараёнлар, органларда оқайган, тўқима ва субметкалар тизимидаги қон ва машғулотдаги суюқликларни аниқлайдиган кўрсаткичлар анча узоқ вақт ичида олдинги стереотил даражада қолади.

Вақтинча мослашувни учта фазаси мавжуд. 1 - (мослашувни биринчи реакцияси) бир кунга яқин давом этади, бу эса ҳали стресс-синдром анча оғиши, охирги мослашув самарадорлиги йиғилиш даражасида эканлигини кўрсатади. 2 - асосий фаза бир ҳафтагача давом этади. Бу вақт ичида организмда бошланғич қайта қуриш жараёни бошланади, унда бошқарувчанлик тизими ўрнини тўлдирувчи мослашув реакцияси пайдо бўлади. 3 - (мослашув реак-циясини тугаллаш) 2-3 ҳафта давом этади. Бу вақт ичида охирги мослашув самарадорлиги аста-секин қайта тикланади. Организм тизими-ни функционаллик даражаси турғунлашади ҳамда гемостазани ташкил топиши тугалланади.

Юқорида кўрсатилган фазаларни давом этиши вақт поясларини кесиб ўтиш билан боғлиқ. 2-3 соатли вақт поясларини кесиб ўтганда организмнинг функционал ҳолати ўртача характерда бўлиб, вақт мослашуви тез тугалланади. 5-8

соатлик поясларни кесиб ўтганда организмнинг кун ритм функцияси анча бузилади ва мослашув жараёни кўп вақт давом этади.

Масалан: Панфилов О.П. (1986) маълумотларига қараганда 7-8 соатлик поясларни алмашувида тахминан кўрсаткичи ва иш қобилияти 2-3 кун ичида тез тушиб кетади, кейин аста-секин тикланиб, 7-13 кун ичида тўлиқ тикланади.

Шунинг учун юқори тансифли спортчилар олимпия ёки дунё чемпионатида қатнашиш учун мусобақа ўтадиган жойга олдиндан кетишади. Кўпчилик спортчилар 3-4 марта бош стартларидан олдин, тренеровка режимини мусобақа ўтказилар диган жойнинг вақтига қараб ўзгартиришади.

37- жадвал

**Машғулот жараёни ва мусобақаларда об-ҳаво шароити
маълумотларидан фойдаланиш (С.Н. Хаустов 1986)**

Ахборот ҳаракатери	Маълумотдан фойдаланиш
Об-ҳаво тўғрисида аниқ маълумотлар	Баданни
Ахборот ҳаракатери	Маълумотдан фойдаланиш
Об-ҳаво тўғрисида аниқ маълумотлар	Баданни қиздириш характери ва давом этиш вақтини, машғулотдаги юкломани кенглиги ва йўналишини ўзгартириш. Мусобақа кўринишини техника ва тактикасини аниқлаш, мусобақа натижаларини баҳолаш ва бошқариш.
Қисқа вақтда (2 кунгача) об-ҳаво башпоратини тез ўзгариши (кучли ёмғир, шамол паст ҳарорат ва бошқалар).	Спортчини экипировкасини танлаш, тренеровка ва мусобақаларда ҳавфсизлик чораларини кўриш бўйича.
Ўртача (3-5 кунлик) ва узок (бир ой ундан ортиқ) башпоратда.	Тайёргарлик кўриш жойи ва мусобақаларни ўтказиш жойини танлаш, даврлар, босқичлар ва макроциклларни режалаштиришда.

Об-ҳаво шароити ҳам машғулоти ва мусобақа фаолиятига спортчиларни тайёрлаш ва ташкил қилишга ва мусобақаларни ўтказишга катта таъсир кўрсатади.

Машғулоти жараёнини тузиш ва мусобақа фаолиятини мақсадга мувофиқ амалга ошириш учун, об-ҳаво башпоратидан фойдаланиш зарур. Қисқа вақт учун берилган башпоратлар 80-90% ни ўртача 70-75% ва узоқ вақтга қилинган башпоратлар 60-65% маълумотларни аниқ бера оладилар.

Илиқ комфорт ҳавода бадан қиздиришни бир мунча қисқартириш ва шиддатини тушириш мумкин. Кучли шамолда техника-тактикасига мусобақа фаолиятига бир мунча ўзгартиришлар киритиш. Паст ҳароратда машғулоти дастурига ўзгартиришлар киритиш, жуда керак бўлганда мусобақа дастурини ўзгартириш учун талаб қўйиш мумкин.

Ёмғир вақтида велосипед спорти бўйича, очиқ трекларда ўтказиладиган мусобақалар бошқа вақтга кўчирилади.

Ҳар хил фуқционал тизимларнинг самарадорлиги (тренировка ва мусобақа фаолияти) ҳам об-ҳаво шароитига анча боғлиқдир. Масалан: орқадан ёки олдидан эсиб турган шамол тезликнинг ошишига ёки пасайишига ёки энергия сарфлашга таъсир кўрсатади.

Умумий об-ҳаво тўғрисидаги аниқ маълумотлар маълум миқдорда спортчини тайёрлаш мусобақа ўтказишни ташкил қилиш сифатини оширади, машғулоти ва мусобақа самарали ечишга ёрдамлашади.

7.5. Спортда ишлатиладиган допинг ва унга қарши кураш

Допингнинг тарихи жуда қадимий, ваҳоланки спорт дунёга келган экан, деярли шу вақтдан бошлаб допингнинг ҳам тарихи бошланади. Бу инсоннинг табиати билан аниқланса керак. Чунки ҳар бир инсон ҳар қандай мусобақада, жанг майдонида ўз рақиби устидан ғалаба қилишни ҳоҳлайди. Ҳаттоки ана шу ғалаба учун ўзининг соғлиғини ҳам аямайди.

Тарихий адабиётларни (китобларни) varaқлар эканмиз, қадим замонларда ҳам одамлар ўзларини жисмоний ва руҳий иш қобилиятларини ошириш учун турли стимулятор моддалардан фойдаланганлигини кўрамиз. Жумладан, эрамизгача бўлган 2-асрда грек атлетлари мусобақалар олдидан оқсил (психика) таъсир қиладиган баъзи бир кўзиқоринларни шираларини қабул қилишган. Довриғи дунёга тарқалган, машҳур рим катта циркининг артистлари томоша олдидан чарчаб қолмаслик ва оғриқни сезмаслик мақсадида турли стимуляторларни қабул қилганлар. Ўрта асрларда норман харбийлари «Берсеркиерлар» жанг олдидан мухамор ва бошқа психотроп замбуғларнинг шираларини ичиб олишганлар. Бу эса уларни тажовузкорлик ҳолатига ва оғриқ ҳамда чарчашни сезмасликка олиб келган.

XX аср допинглар рўйхатини анаболик стероидлар, амфетамини, унинг ҳосилалари ва бошқа фармакология фанининг ютуқлари бўлмиш кўпгина препаратлар билан бойитди. Биринчи марта анаболик стероидлар 1935 йилда Югославия химик Лими Леопольд Ружичка томонидан тоза ҳолда ажратиб олинади ва кейин лаборатория шароитида синтез қилинади.

1958 йили америкалик врач Джон Зиглер маҳсус равишда адроген таъсирини камайтириб тайёрлаган «*ДИАНАБОЛ*» деган анаболик стероид препаратини биринчи марта спорт амалиётида қўллайди. Шундан бошлаб допингларни қўллаш янги эра анаболик стероидлар эраси бошланади. Стероидлар касаллиги тез тарқалиб кетади.

Бунга асосий сабаб мусобақа даврида бундайин препаратларни қабул қилиш зарурияти бўлмаслиги ва натижада допинг-назоратидан холис бўлиш, қисқа муддат ичида мушакнинг массиви ва кучини кўпайиши ҳамда стероид гармонларни қабул қилишни содда оқибатларини билмаслик ва ҳ.к. афсуски, бу соҳода бизнинг мамлакатимиз дунё стандартларига етибгина қолмасдан, балки баъзи бир

позицияларида, улардан ҳам ўтиб кетади. Кўплаб далиллар шуни кўрсатадики, таъқиқланган препаратлар фақат катта ёшдаги спортчилар орасидагина эмас, балки ўсмирлар орасида ҳам кенг тарқалмоқда. Бу жуда ҳам хавфлидир. Айниқса, таъқиқланган препаратларни қабул қилиш спортчининг оғир атлетика ва атлетик гимнастика каби турларида кенг тарқалган.

Допинг - назоратини ташкил қилиш ва ўтказиш тартиби

Допинг - назорати ман этилган дори-дармонларни (допингларни) спортчилар томонидан қабул қилиниши олдини олишга йўналтирилган тадбирлар комплекси дастурининг бир қисми ҳисобланади. Допинг назоратида бажариладиган ишлар тартиби қуйидаги босқичлардан иборат: текшириш учун биологик намуналар олиш, олинган намуналарни физико-химиявий ўраганиш ва ҳулосаларни расмийлаштириш, бузғунчиларга керакли жазолар қўллаш.

Мусобақа вақтида спортчи тартибга кўра допинг-назоратидан ўтиш лозимлигини ҳақида билдириш хати олади. Допинг-назоратини қатъий равишда ғолибалр 1, 2, 3 - ўринларни эгаллаганлар, ҳамда бир ёки бир нечта совринли ўринларни эгалламаганлар қуръа бўйича танлаб олинган. Мусобақа ўйинларидан бир дориворлар ўзининг таркибида оз бўлсада ман этилган моддаларни туиш мумкин, жумладан, солутан. Регламент бўйича допинг-назорат текшириш ўтказишига А - намуна ишлатилади, шу билан бирга текшириш биологик намуна олингандан сўнг 3 суткадан кейин кеч қолдирмасдан ўтказилиши лозим. Таъқиқланган дориворлар топиб олинган ҳолда В - намуна ҳам очилиб текши-рилади. В-намунани очишда спортчининг ўзи ёки унинг ваколатлик жинси қатнашиши мумкин. Агарда В - намунада таъқиқланган моддалар топилса, спортчига тегишли жазо санк-циялари қўлланилади. Борди-ю В - намунада таъқиқланган моддалар борлиги тасдиқланмаса у ҳолда А - бионамунанинг текшириш

натижалари бекор қилиниб спортчига ҳеч қандай жазо санкциялари қўлланилмайди.

Спортчининг допинг назоратидан ўтишдан бош тортиши ёки унинг натижаларини қалбакилаштириш натижарини бузиб кўрсатишга йўналтирилган барча манупуляцияларни ўз ичига олади. Жумладан, сийдикни алмаштириб қўйиш имкониятларини (катетиризация ав сийдик пуфакчасига таъқиқланган препаратлардан холис бўлган сунъий ёки табиий бошқа сийдикни юбориш: микро котеинлардан фойдаланиш: допингларни идентификациясини қийинлаштирадиган ароматик бирикмаларни юбориш ёки кўшиб қўйиш ва ҳ.к.). Таъқиқланган манупуляцияларга баъзи бир хирургик операциялар ҳам киритилади жумладан, тери остига йўлдош тўқимасини тикиб қўйиш.

Допингларни аниқлаш учун қўлланилаётган сийдик бионамуналарни тешириш физико-химиявий услублари (хроматография, масспектрометрия, радиоиммунитет анализи, имунафермент анализи ва ҳ.к.) жуда кам юқори даражада сезгир ва допинг дармонлар ав уларнинг ҳосилаларини компьютер ёрдамида идентификация қилишни ўз ичига олади. Бундай услублар жуда кам юқори аниқлик билан спортчиларни кейинги ҳафта ёки кейинги ой мобайнида қабул қилган допинг моддаларини қолдиқлари ёки уларнинг парчаланиш маҳсулотларини аниқлаб бера олади. Булардан ташқари, шундай методлар ҳам борки, улар ёрдамида «қон допинги» деб аталмиш спортчига ўзининг бошқа кишининг қонини мусобақа олдидан қўйилганини ҳеч бир хатосиз аниқлаш мумкин.

Допинг қабул қилган спортчиларга қўлланиладиган жазолар

Допинг моддаларини қабул қилганлигини аниқлаш спортчига то спортдан бутунлайин четлатишгача бўлган оғир жазоларни қўллаш хавфини туғдиради. Таъқиқланган мода-

ларни (симпто-миметик дори-дармонлар - эфдрин ва унинг ҳосилаларидан ташқари) биринчи марта аниқланганда спортчи 2 йилга, иккинчи марта (қайтарилганда) эса бир умрга дисквалификация қилинади. Симпатомиметикларни қабул қилганда эса биринчи марта 6 ойга, иккинчи марта 2 йилга, учинчи марта эса бир умрга дисквалификация қилинади. Шу билан бир қаторда спортчининг кузатувчи мураббий ва докторларга ҳам жазо тадбирлари қўлланилади.

Расмий равишда наркотикларга киритилган қандай бўлмасин моддаларни допинг сифатида қабул қилиши тегишли административа жиной жазоларга тортилад. Кейинги вақтларда мамлакатимизнинг қонуни чиқариш органларига аноболик стероидларни тиббиёт ваколатсиз қабул қилинган кишиларни жиной жавобгарликка тортилишлари лозимлиги ҳақида таклифлар киритилган.

Шундай қилиб, сиз ўзингиз учун бирдан бир ягона хулоса чиқаришингиз мумкин: исталган натижаларга эришиш кейинчалик жозибали ва тез бўлмасин допингни ҳеч қачон қабул қилмассиз.

Албатта, сизда шундай савол туғилиши мумкин. *«Допинг оқилона альтернативаси борми»?* Жавоб ягона ҳа бор.

Ана шундай доривор моддалар (айниқса турли ўсимликларни орган ва қисмлардан ажратиб олинган моддалар)га нашрларимизни бағишлаймиз.

Ушбу методик қўлланмада допингни ўзи нима ва уларга қандай моддалар киради, спортда допинглар қачон пайдо бўлган, допинглар ижобий ва қўшимча салбий таъсирларни механизмлари, допинг қабул қилган спортчиларга бериладиган жазолар каби муаммоларни ечишга қаратилган бўлиб, қўлланма жисмоний тарбия институтларининг талабалари, ўқитувчилари, мураббийлар, спортчилар малака ошириш факультетининг тингловчилари ва бошқа спортга алоқаси бўлган мутахассисларга мўлжалланган.

7.6. Мусобакалар тақвим, мавсум-иқлим шароитлари ва спорт машғулотларини даврлари

Машғулотни даврлашга бутун йил давомида спорт мусобақаларнинг тақсимланиш тизими, шунингдек, (спортнинг «мавсумий» деб аталган турларида) йил фаслларига қараб иқлим шароитларининг алмашилиши анча таъсир этади. Бироқ мусобақалар тақвими ҳам, йил фасллари ҳам машғулот жараёнининг моҳиятини белгилай олмайди ва шунинг учун ҳам уни даврлашга бош асос бўлиб хизмат қила олмайди.

Йил фасллари спортнинг «мавсумий» турларида мусобақа даври узунлигини чеклаш ва маълум миқдорда машғулот воситаларини танлашга таъсир этиш билан машғулот даврлари муддатига қисмангина таъсир этади. Моддий-техника базаси ривожлана борган (ёпиқ ўйингоҳлар, муз майдонлари, сузиш ҳавзалар ва ҳакозалар қурилиши) ва методика такомиллаша борган сари мавсум омилларининг машғулотни чеклаш даражаси тобора камайиб боради.

Демак, ҳозирги замон спортини ривожланиш тенденциялари машғулот жараёнини иқлим шароитларига мослаштиришдан эмас, балки мутелиқдан озод қилишдан иборат. Иқлим омилларининг фойдали таъсир этадиганларидан кўёш радиацияси ва ҳаказолардан эса машғулотнинг барча босқичларида спортчи иш қобилиятини ошириш учун ниҳоят даражада кенг фойдаланиш керак.

Спорт тақвими спорт мусобақалари ўтказиладиган вақтни кўрсатиб юзаки жиҳатдан мусобақа даври чегараларини белгилаб қўяди. Бундан ташқари у мазкур давр тузулишига таъсир этади ва машғулот циклини бошқа даврлари узунлигини қисман чеклаб қўяди. Бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам машғулотни даврлашни мусобақа тақвимларидан чиқариб олиб бўлмайди. Чунки тақвимнинг ёлғиз ўзи тўлиқ тайёргарлик кўриш учун зарур бўлган муддатлар ҳақида ҳам, спортчи мусобақаларгача спорт формасига кириб олиши учун ўтиши

зарур бўлган тайёргарлик босқичларининг моҳияти ҳақида ҳам ҳеч даврлаш қонуниятларига қарши эмас, балки унга мувофиқ бўлаётганига уни рационал деб ҳисоблаш мумкин. Акс ҳолда у энг юксак спорт натижалари юзага чиқишига тўсқинлик қилади.

Биноабарин, мусобақалар тақвимларини режалаштираётган вақтда машғулоти рационал сураётда даврлашдан, унинг объектив қонуниятларидан келиб чиқиш керак экан.

Шу билан бирга мусобақаларнинг умумий тақвими кўпгина омиллар таъсири остида пайдо бўлади ва шунинг учун ҳам машғулоти даврлашга нисбатан маълум даражада мустақил бўлади. Шу сабабдан спорт тақвими билан машғулоти даврлаш ўртасидаги қарама-қаршиликларга барҳам беришга имкон берадиган шартларни аниқлаб олиш керак.

Агар ақалли юқорида кўрсатилган шартларга риоя қилинса, спорт тақвими билан машғулоти даврлаш ўртасида ҳеч қандай келишиб бўлмайдиган қарама-қаршиликлар пайдо бўлмайди ва улар гармоник тарзда бир-бирига мослаштирилди. Шундай бўлса, спорт тақвими машғулоти мақсадга мувофиқ равишда тузишга қаршилиқ қилмай, аксинча, унга кўмаклашувчи қудратли омиллардан бирига айланади.

7.7. Мусобақаларга тайёргарликни таъминлашда материал техник таъминоти

Замонавий спортни ривожланишини аниқлайдиган, турларидан бир йўналиши бўлиб, мусобақаларни ўтказиш жойини такомиллаштириш, янги спорт инвентарлари ва жиҳозларини ишлаб чиқиш ва ҳаётга кириши зарур. Булар фақатгина спорт кўрсаткичларини ўсишига таъсир кўрсатиб қолмасдан балки спорт техника ва тактикасини ҳамда машғулоти услубиятини, мусобақа фаолиятини тузишга кенг равишда таъсир кўрсатади.

Бу эса замонавий спортда илмий техник ривожланишга доимий равишда спорт мактабларининг, спорт асбоб-анжомларининг чиқарувчи спорт иншоотларини қурувчи фирмалар доимий рақобатда бўлишдандир.

Буларни айрим спорт материаллари бўйича кўриб чиқайлик.

Енгил атлетика 50 йиллардан бошлаб хорижий мамлакатларда бомбук шест ўрнига металлдан ясалган шестлар билан сакраш бошланди. Металл шестлар ўзининг қаттиқлиги билан бажариш техникасини ўзгартиб юборди: сакраш аниқ белгиланган кўтарилиб тушиш характерини олди. Шунга нисбатан спортчини махсус тайёргарлик даражасига ва савдо тузилишига бўлган талаб ҳам ўзгарди. Металл шестлардан фойдаланиш миллий ва дунё рекордларини ўсишига олиб келди.

Лекин 5 метрлик чегарани синтетик шестлар эгилувчанлиги ва катапулта (ирғитиб югуриш) хусусияти билан енгил мувофиқ бўлди. Бу ҳам ўз ўрнида спорт техникасини махсус тайёргарлик даражасини услубиятини ўзгартиришга олиб келади.

Стадионларни синтетик материал билан қоплаш ҳам, ритм, югуриш тезлиги, баландликка сакраш, механизмнинг ўзгаришига олиб келди.

Москвада 1980 йил қурилган, ёғоч билан қопланган велотрек спортчиларни классификациясини оширишга катта мусобақаларда барқарор натижа кўрсатишга олиб келган бўлса, ГДР, АҚШ да тезликда ишловчи велосипед конструкцияси ғалабага олиб келди. Масалан, дискалик ғилдиракли ишлатиш оқибатида Э.Меркс ни (49,432 км) қўйган 12 йиллик рекордини, Ф.Мозер 50 км/ч вақтни 51,151 км/ч вақтга ўзгартириб фантастик натижа кўрсатди.

Велосипедистларга спорт кийимларини – комбинзонларни ҳаво сирпаниб ўтиб кетадиган материаллардан тайёрлаш, жамоа пойгасида 100 км ни ўртача 2 дақиқага оширди.

Гимнастик снарядларни конструкциясини ўзгартириш қўшимча инвентарлардан фойдаланиш кўп сонли мураккаб, оригинал элементларни, машқлар ўртасидаги боғлам ва боғлиқ-ларни юзага келтирдик, бу ҳакамлар томонидан аниқланишни осонлаштиришга ривож бўлди. Шундай қилиб янги тайёрланган инвентарлар, асбоб-ускуналар, техник воситалар спорт турларини ривожлантиришга олиб келади.

7.8. Спорт тайёргарлиги тизимида тренажёрлар

Тренажёрлар билан жиҳозланган залларда тренеровка қилиш ҳар хил жисмоний сифатларни ривожлантиришга, техник кўникмаларини такомиллаштиришга аниқ назорат қилиш шароити, тренеровка юкмаси параметрлари ва бошқаларга самарали ёрдам кўрсатади.

Спорт амалётида қўлланилаётган тренажёрларни 5 та асосий гуруҳга бўлиш мумкин.

Биринчи гуруҳга энгиллаштирилган лидирлик тамойи-лида ишловчи тренажерлар киради. Бу тренажёрларда табиий ҳолда натижага эриша олмаган спорт машқлар ва элементларини бажариш имконияти туғилади.

Бу тренажёрлар спортчига ҳаракат тузилиши фазовий, вақт, динамик ва ритмик характеристикаларини аниқ ифода этишга ёрдам беради.

Иккинчи гуруҳ - тренажёрларга ҳар хил лидирлик қилувчи спортчини берилган тезликда югириши ёки белгиланган суръат ва ритм ҳаракатини тез ўрганишга ёрдам берувчилар киради. Масалан, Циклик спорт турларида кўпинча светолидерлар машғулот бўлакларини ва аниқ тактика қўйиш учун ишлатилади. Бошқа спорт турларида ҳам ҳар хил товуш, свет ёниб спортчига ишни шиддати, вақти амплетудаси тўғрисида хабар беради.

Учинчи гуруҳга – жисмоний сифатларни техник такомиллаштириш билан қўшиб олиб борилган тренажёрлар киради. Масалан, эшкак эшиш тренажёрлари.

Тўртинчи гуруҳга – тезкор куч машқларини оптималлаштирувчи тренажёрлар киради. Бу мақсадда ҳар хил пружинали блок ричаг маятникка ўхшаган тренажёрлардан фойдаланилади.

Бешинчи гуруҳга – «*Ноутилус*» типдаги бир вақтда кучни ва суякларни бўғинлар ўртасидадаги ҳаракатчанлигини оширади. Махсус эксцентрик мослама юкламани аста-секин ўзининг куч имкониятига қараб ошириб боради.

Булардан ташқари спортчиларни кучи, юкламани қандай қабул қилиш организмни функционал шолатини аниқловчи ҳар хил диогностик приборлардан фойдаланилади. Масалан, «спорт 4», «соат» артериал босимни ўлчайдиган ва бошқалар.

7.9. Спортчини тайёрлашда илмий таъминлаш

Ўз вақтида илмий техник ривожланишни амалиётга киритиш, кўпинча спортчини тайёрлашни натижасига таъсир кўрсатади.

Ҳозирги кунда илмий гуруҳ мажмуасига (ИГМ) кирувчи олимлар спорт натижасини кўтариш билан спорт фанини ҳам бойитиб боришади.

Машғулот жараёнини илмий таъминлаш тизимида қуйидаги асосий йўналишлар белгиланган.

1. Тайёргарликни такомиллаштириш ва материал техник асосини такомиллаштириш.

2. Машғулот жараёнида ҳар хил тузилиш бирлигини ражалаштиришни оптималлаштириш. (тренировкани алоҳида кунлари, микро-мезоцикллар, даврлар ва макроцикллар, кўп йиллик тайёргарликни босқичлари).

3. Айрим спортчилар ва командани спорт ютуқларини башорат қилиш.

4. Машғулот жараёнида индивидуал чамалаш бўйича тавсифлар ишлаб чиқиш, тайёргарлиги ва мусобақа фаолиятига ташхис қўйиш ва моделлаштириш.

5. Мусобақа фаолиятини режалаштиришни оптималлаштириш.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар:

1. Спортчининг иш қобилияти деганда нима тушунилади.
2. Спортчини тайёрлаш тизимида фармокологик таъминлаш.

3. Ўрта ва юқори тоғ баландлигида спорт машғулоти.
4. Иссиқ ва совуқ шароитда спорт машғулоти ва мусобақа.
5. Географик ғояларни ўзгариши билан боғлиқлиги.

Фойдаланиш учун тавсия этиладиган адабиётлар:

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон: миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура. Т.1., Т., 1996.

2. И.А.Каримов. Кучли давлатдан кучли жамият сари. Т., 1998.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.

4. Платонов В.П. Теория спорта. Киев, 1989.

5. Платонов В.П. Теория спортивных движений, Киев, 1989.

6. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назорат асослари. Т., 1994.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
1 боб. Спортнинг ижтимоий аҳамияти	5
1.1. Спорт назарияси предметининг хусусиятлари, махсус атамалари	5
1.2. Спортнинг функциялари	14
2 боб. Спорт мусобақалари тизими	17
2.1. Олимпиада спорт мусобақалари	17
2.2. Спортчининг мусобақа фаолияти	24
3 боб. Спортчини тайёрлаш тизими	30
3.1. Спортчини тайёрлаш тизимига тавсиф	30
3.2. Спорт машқларига мослашиш	41
3.3. Мослашиш босқичлари	46
3.4. Юрак қон томир тизимини мослашуви	50
4 боб. Спортчиларни йиллик ва кўп йиллик тайёрлаш жараёнида узоқ вақтли мослашувнинг ташкил топиши	54
4.1. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омиллар	54
4.2. Ҳаракатларга ўргатиш	62
4.3. Таълим жараёни таркиби	64
4.4. Техник тайёргарлик	67
4.5. Спорт тактикаси	70
4.6. Спорт машғулотида психологик тайёргарлик	71
5 боб. Кўп йиллик спорт жараёнини такомиллаш- тириш тизимида спортчиларни тайёрлашнинг асослари	74
5.1. Спорт машғулотининг қонуниятлари ва жисмоний тарбия умумий тамойилларининг спорт мусобақасидаги хусусиятлари	74
5.2. Спорт машғулотларининг воситалари	92
5.3. Спортдаги юклама ва уни спортчи организмга таъсири. Машғулот юкламаси	113
5.4. Спорт машғулотига чарчаш ва тикланиш	120
5.5. Мушак фаолиятининг энергия таъминоти	127
5.6. Машғулот жараёнининг тузилиши	136
5.7. Машғулот мезоциклларини тузилиши	141
5.8. Макроциклларда машғулотлар жараёнининг тузиш методикаси	144

5.9. Кўп йиллик тайёргарликни давом этиши ва уни аниқловчи омиллар	149
5.10. Спорт машғулотида давлари ва тузилиши	151
6 боб. Спортчиларни тайёрлаш тизимида башорат қилиш, моделлаштириш, танлаш, мўлжаллаш, бошқариш ва назорат	201
6.1. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида спортчиларни танлаш ва йўлланма бериш (ёш спортчиларни танлаш тартиби)	201
6.2. Спорт машғулотида бошқариш	208
6.3. Спорт машғулотида моделлаштириш	212
7 боб. Спортчиларни тайёрлаш тизимида машғулот ва мусобақадан ташқари омиллар	217
7.1. Иш қобилиятини кучайтириш ва қайта тиклаш воситалари	217
7.2. Замонавий спортда инсон организмга табиат муҳит омилларининг кўп қиррали таъсири	220
7.3. Совуқ ва иссиқ ҳаво шароитда тренеровка ва мусобақа	221
7.4. Географик пояс ва ҳавони ўзгариши билан машғулоти тузилиши ва мусобақа фаолияти	222
7.5. Спортда ишлатиладиган допинг ва унга қарши кураш	225
7.6. Мусобақалар тақвим, мавсум-иқлим шароитлари ва спорт машғулотларини давлари	230
7.7. Мусобақаларга тайёргарликни таъминлашда материал техник таъминоти	231
7.8. Спорт тайёргарлиги тизимида тренажёрлар	233
7.9. Спортчини тайёрлашда илмий таъминлаш	234

Техник муҳаррир М. Султонов
Мусаҳҳиҳ Ш. Бердиев
Компьютерда саҳифаловчи А. Усмонов

Босишга рухсат этилди 17.12.05. Қоғоз бичими 60×84 1/16.
Ҳажми 14,75 физик босма табоқ. Адади 200 нусха.
41-05 рақамли шартнома. 205-сон буюртма.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг
нашриёт-матбаа бўлими, 100052, Тошкент,
Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

“FAN VA TEXNOLOGIUALAR MARKAZINING
BOSMAXONASI” да чоп этилди.
Тошкент ш., Олмазор кўчаси, 171-уй.

