

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА
МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ**

Жисмоний маданият назарияси ва услубияти фанидан

КУРС ИШИ

Мавзу: « СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ »

Топширди; IV- курс талабаси Шайманов Хусан

Қабул қилди:

И. Хасанов

Термиз-2013 й

Мундарижа

Кириш

- 1. Умумий характеристикаси**
- 2. Спорт тренировкаси воситалари**
- 3. Спорт тренировкаси усулиятлари**
- 4. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги**
- 5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишни навбатлашуви**
- 6. Тренировка жараёнида техник маҳоратни ошириш ва функционал тайёргарлик**
- 7. Спортчининг функционал маонавий, психологик тайёргарлиги**

хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

К И Р И Ш

Инсон қиёфаси ва унинг маънавияти бош мезонларидан ҳисобланадиган ҳололлик ва поклик киши ҳаётида энг юқори адолат кўрсаткичи бўлиб келган ва шундай бўлиб қолади. Шунинг учун ҳам жамият ўз аъзоларининг ҳололлик, поклик тарбиясига ҳар доим алоҳида эътибор бериб келган.

Спорт мусобақалари ёш авлодда ҳололлик ва покликни тарбияловчи муҳим воситалардан ҳисобланади.

Француз маърифатпарвари ҳозирги замон Олимпия ўйинлари асосчиси Пьер де Кубертен Олимпия хартиясини ишлаб чиқар ва «Ода спорт» касидасини ёзар экан, барча спорт мусобақалари оддий биринчиликдан Олимпия турниригача фақат ҳололлик ва покликни адолат мезони қилиб олишни Олимпия хартияси асосий қонуни бўлиб қолишини қайта -қайта такрорлайди ва уни барчадан қатъий талаб қилади.

Ўзбекистоннинг мустақиллиги даври ва истиқлол йўлида дадил борилаётган ижтимоий тузум ўз самараларини юзага чиқармоқда. Айниқса аҳолининг ижтимоий-маданий турмуш шароитини яхшилаш, ўқувчи ёшларни касб-ҳунарга йўллаш, баркамол авлодни ҳар томонлама тарбиялаб етиштириш, кадрлар тайёрлаш йўлида таълим тизимининг узлуксизлигини таъминлаш, соғлиқни сақлаш тизимида соғлом авлод давлат дастурини амалга ошириш ва бошқа жуда кўп соҳаларда улар намоён бўлмоқда.

Бунда Республика Президенти ва ҳукуматининг ташаббускорлиги сайъ ҳаракатлари ва ғамхўрликларини

эътироф этиш лозим. Маълумки, мустақиллик йилларида олиб борилган туб ислохатлар Ўзбекистонда Давлат қурилиши, уни бошқариш, аҳолини иш билан таъминлаш, эркин меҳнат қилиш ўқувчи ёшларнинг маънавий ва жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, халқаро спорт майдонларида юртимиз спортчиларининг ғалабаларига эришишларини таъминлашда катта имтиёзлар барпо этмоқда.

Бу жиҳатлар ўз навбатида аҳолининг ижтимоий-меҳнат шароити ва маданий турмуш даражаларига ижобий таъсир этмоқда. Ижтимоий-меҳнат ва турмуш маданиятимизда, айниқса ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини ривожлантиришда ижтимоий фаолият сифатида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни тобора ошиб бормоқда.

Спорт иншоатлари, зарур асбоб-ускуналар ишлаб чиқариш, аҳолига пуллик хизмат турлари кўрсатишни кенгайтириш, спортчиларни ижтимоий химоя қилиш, Ўзбекистон Республикасида Олимпия ҳаракати жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ҳамда мусобақаларида фуқароларнинг саломатлигини ва кадр-қимматини муҳофаза қилиш, жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонунларни бузганлик учун жавобгарлик кабилар ўз ифодасини топганлар.

+онун моддаларнинг ҳаётга жорий этиш натижасида янги-янги ўйингоҳлар қад ростлади, спорт турларига ихтисослашган мактаблар сони ошди, нуфузли халқаро мусобақалар ташкил қилинди. Бир сўз билан айтадиган бўлсак, мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялаш йўлида сезиларли қадам ташланди.

Бундан ташқари «Олий ва ўрта махсус ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт ривожланишининг асосий йўналишлари тўғрисидаги 1992 йил февраль қонуни, «Соғлом авлод учун» орденининг таъсиси этилиши тўғрисида, Миллий олимпия қўмитасининг тузилиши ва иш фаолиятининг мазмуни тўғрисида, «Миллий халқ ўйинлари ва спортнинг турларининг тикланиши тўғрисида» Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 1993 йил мартдаги Ўзбекистон Республикасида футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида ҳамда 1996 йил 17 январдаги Ўзбекистонда футболни ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштиришнинг чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорлари Ёшларнинг дилдаги муддаоси бўлди.

Республикамизда Президентимиз И.А.Каримовнинг Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли рисоласида жумладан шундай дейилган: Бизнинг отабоболаримиз кишилар билан учрашганда ёки хайрлашаётганда аввало, бир-бирларига чин юракдан мустаҳкам саломатлик тилашган. Сиҳат-саломатлик бўлишнинг анъанавий қадрини қайта тиклаш ва оила қадри билан шарафли бир ўринга қўйиш керак.

Ўзбекистон халқаро спорт ҳамжамиятида дадиллик билан ўзини кўрсатмоқда. Ўз саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини болаларга ёшлиқдан оила, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак. Шуниси муҳимки, одамлар сўзда эмас, балки амалда ўз

саломатлигининг қадрига етиб, уни миллий бойлик сифатида авайлаб асрасинлар.

Ўзбекистон Республикаси Президенти бир жаҳон ўз ичига олган шу қисқа, аммо сермазмун сатрларида жумҳуриятимиз халқлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳволи ва унинг моҳияти қандай тарзда бўлиши аниқ ҳамда равшан белгилаб. Ўзбекистон жисмоний тарбия миллий маданиятининг бир қисми сифатида республикаимиз меҳнаткашлари орасида тараққий қилди ва мисли кўрилмаган ютуқларни қўлга киритди. Спорт ҳаракати Республикаимизнинг барча вилоят ва шаҳарларида, туман ҳамда қишлоқларида оммавий тус олгани ҳеч кимга сир эмас.

Барча қатламдаги аҳоли ҳаётида спорт машғулоти муҳим ижтимоий омилга, янги соғлом авлодни тарбиялаш, етиштириш куралига айланди. Спортнинг халқчил турларидан бири бўлган кураш ўзининг тарихига кўра жуда қадим даврларга бориб тақалади. Халқ миллий спорт турларидан бири бўлган курашни ривожлантириш масаласи ҳам президентимиз диққатидир. Мустақиллик йилларида кўпгина мавжуд кураш заллари ва майдонлари таъмирланди, янгилари куриб битказилди.

Буюк алломалар таваллудига бағишлаб турли учрашувлар, турнирлар ўтказилмоқда. Масалан: 1992 йил Шахрисабзда соҳибқирон боболаримиз Амур Темур, 1993 йил Бухорода Б. Нақшбандий, Термиз Ал-Ҳаким Ат-Термизий таваллудларига бағишлаб ўтказилган халқаро турнирлари ва уларни ғолиблари учун ажратилган президентимиз

совринлари, халқимиз хайр-эҳсонлари курашга бўлган меҳр-мухаббатининг ижоботидир ва фикримизнинг тасдиғи ҳамдир.

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистонда мустақиллик йилларида халқ фаровонлигини янада ошириш бош масала бўлди. Ижтимоий-иқтисодий, сиёсий ва маънавий-маърифий, маданият соҳаларида изма-из ислохотларнинг бориши, соғлом авлодни тарбиялаб етказиш, ёшларни касб-хунарга ўргатиш, уларнинг жисмоний камолотини тобора ўстиришда муҳим тадбир бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон мустақил давлат мақомига эришгандан сўнг қисқа давр ичида барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ҳам асрларга тенг прогрессив ўзгаришлар рўй берди, олимп чўққиларини забт этишга қодир ислохот-бунёдкорлик ишлари амалга оширилади. Ҳозирги кунда халқимиз ҳаётида ўз аксини топиб келаётган Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун (1992,2000), Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27-майдаги «Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги 271-сонли қарори, Вазирлар Маҳкамасининг 2002-йил 31-октябрдаги Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисидаги қарори, футбол ва теннисни ривожлантириш ҳамда курашни қўллаб-қувватлаш ҳақидаги махсус қарорлар, «таълим тўғрисида»ги қонун, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Соғлом авлод» ни тарбиялашга доир Давлатдастури каби концептуал ҳужжатлар баркамол авлодни тарбиялаш гаровидир.

Мамлакатимизнинг турли минтақаларида халқаро стандартларга мос улкан спорт мажмуаларининг барпо этилиши, ўзбек спортчиларининг жаҳон, олимпия ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларини қўлга киритиб келаётганлиги, бир томондан юқорида қайд этилган Давлат хужжатларининг акс-садоси бўлса, иккинчи томондан юртимизда жисмоний тарбия ва спортни Давлат сиёсатининг устивор йўналишлари рағбатида қўтарилганлигидан далолат беради.

Шундай экан, ўзбек спортининг келажак истиқболини таъминлаш ва уни халқаро миқёсга мос, рақобатбардош даражага олиб чиқиш ушбу соҳани илмий-технологик асосда тарққий эттиришни тақозо этади. Бинобарин, мамлакатимиз спорт муассасаларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёни илмий асосда ташкил этилиши замон заруриятидир.

Республикамиз терма жамоаларининг халқаро спорт майдонига чиқиши, шунингдек халқаро спорт рақобатининг кучайиши Республикамиз спортчиларини тайёрлаш услубиятлари самарадорлигини оширишни талаб қилади.

Кураш мамлакатимизда энг оммавий томошабинбоп ва ҳаракатга бой спорт турларидан бири ҳисобланади. У спорт вазифаларидан ташқари, муҳим тарбиявий ва амалий вазифаларни ҳал этади.

Кураш бўйича терма жамоалар ва айрим спортчилар тайёргарлиги самарадорлигини ошириш, машғулот юкламаларини режалаштириш ҳамда назорат қилиш даражасини оширишга боғлиқ. Айнан шу жиҳатдан

тренировка жараёни тузулмаларида ва юқори малакали курашчилар ҳамкорлигида спортчилар йиллик тайёргарлик циклининг турли босқичларида умумий жисмоний тайёргарлик машқлар юкламаларини танлаш масаласини ҳал этиш муҳим аҳамиятга эга.

1. Умумий характеристикаси

Спорт тренировкиси педагогикҳодиса бўлиб, машқ қилиш усулиятлари тизими ёрдамида бевосита юқори спорт натижа-ларига эришишга қаратилган ва жисмоний тарбиянинг ихтисос-лашган жараёнидир. Шунини таъкидлаш муҳимки, спорт педагогика нуктаи назаридан бирдан-бир мақсад бўлмасдан, тарбия-лаш, соғломлаштириш ваҳаётга тайёрлашнинг воситасидир.

Спорт машғулотининг вазифалари: соғлиқни мустаҳкам-лаш ва маънавий тарбия талаблари, шахснихар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний, руҳий ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси ва ўз-ўзини назорат қилиш соҳасида амалий ва назарий билимларни эгаллашдан иборат. Спорт машғулоти давомида фақат юқори маҳоратинигина эгалламасдан, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, серунум меҳнат ва ҳаётимояси учун зарур бўлганҳаётий зарурий малакаларни эгаллаш вазифалариҳал қилинади.

2. Спорт тренировкиси воситалари

Юқори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари, шунингдек, машғулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чиқилган тизими қўллани-лади. Л.П. Матвеев спортчиларнинг ютуқларига қараб спорт турларини тренировка воситаси сифатида 5 гуруҳга ажратади.

1. Яқка кураш, енгил ва оғир атлетика, спорт ўйинлари, гимнастика ва бошқа спорт турлари.

2. Мотоцикл, автомобил, самалёт, қайиқ каби техник воситалари.

3. Милтиқ, камон каби нишонга олиш спорт турлари.
4. Авиомоделлар, автомоделлар сингари конструкторлик спорт турлари.

5. Шахмат, шашка, янги маонавий спорт турлари.

Барча воситалар мусобақалаш ва тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқлари ўз навбатида махсус тайёрлов ва умумтайёрлов машқларини ўз ичига олади.

Мусобақалаш машқлари – бу спорт турига хос бўлган ва тўлиқ муайян спорт турининг талабларига биноан бажарила-диган яхлитҳаракат фаолиятидир. Кўпгина мусобақалашув машқлариҳаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўнали-шига эга бўлади; булар моноструктурали машқлардир. Бунга тезкорлик кучини талаб қиладиган машқлари (сакрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамлилиқни талаб қиладиган субмаксимал, катта ва ўртача зўриқиш билан бажари-ладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошқа)ҳаракатлар қиради.

Мусобақалашув машқларининг комплекси – доимий мазмунга эга бўлган икки кураш ва кўпкурашлардан иборат. Бир турдаги кўпкурашларга конркида югуриш тўрткураши, тоғ чанғиси учкураши кирса, турлари кўп кўп курашларга енгил атлетика ўнкураши, замонавий бешкураш, чанғи икки кураши, «Алпомиш» ва «Барчиной» кўпкурашлари қиради.

Тренировкада мусобақалаш машқлари асосий ўринни тутати, чунки улар ёрдамида спорт классификацияси билан белгиланган махсус талабларнинг мажмуи яратилади. Бироқ, бу комплекс машғулотларда нисбатан кам қўлланилади. Чунки улар организмни тез чарчатади,ҳар доимҳам самарали бўлмаган стереотипларни мустаҳкамланишига сабаб бўлади ваҳ.к.

Мусобақалаш машқлари машғулотларда катта вариатив-лиги билан яжралиб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машқ-лари мусобақалашшҳаракатларини шакли ва характерига ўхшашҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан, енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган қисмлари бўйича югуриши, мусобақалаш машқ-нациясининг элементлари ва бўлақларини ёки имитация машқ-ларни бажариши шулар жумласидандир. Машқлар танлаб олинган мусобақалаш машқи билан қандайдир яхлитликка эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даража-сида бўлиши мумкин. Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситасиҳамдир.

3. Спорт тренировкаси усулиятлари

Юқори спорт маҳоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти усулиятларига киради. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш усулиятлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга марлумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотларига нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулиятларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қара-тилган. Спорт машғулотида белгиланган вазифаларига кўра, **қатой регламентлаштирилган машқ** усулиятларининг турли хил вариантлардан фойдаланилади. Тренировка машғулотларидаги ҳаракат малакаларини такомиллаш-тириш жараёнида **стандарт** ва **алмаштириб машқ қилиш** усулияти кенг қўлланилади.

Ҳаракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадга мувофиқ танланган машқлар комплекси, **интервал машқ қилиш** усулиятини (навбатдаги нагрузкалар орасида белгиланган вақтда дам олиш), **узлуксиз машқ қилиш** (дам олинмасдан машқлар комплекси узлуксиз бажарилади) ва юқорида қайд қилинган турли хил усулиятлар қўлланилади. Бир усулиятнинг ўзи кенг вазифаларни ҳал қилиш ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда **ўзгарувчан машқ қилиш** усулияти ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамлилиқни тарбиялаш, югуриш техника-сини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ қилиш мумкин ваҳоказо, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёр-гарлигини амалга ошириш мумкин.

Қатой регламентлаштирилган усулиятдан ташқари спорт машғулотида **мусобақалашуш ва ўйин усулияти**, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалашуш усулиятининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалашуш машқлари ҳам ташкил қилади. Шунинг билан бирга машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори руҳий кўтаринки-ликка эришилади, фикрлаш қобилияти, кўйилган мақсадга эришиш, иродаси ва қатойи яти ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашнинг ташкилий-усулиятининг шакли сифатида жисмоний сифатлар-нинг комплекс намоён қилишни такомиллаштиришга қара-тилган.

Машғулот жараёнида муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга қаратилган. Юқори спорт камолотига эришиш-кўпқиррали ва жуда мураккаб жараёндир. У спортчи-нинг ўзини ҳар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг натижасининг ўсишига таъсир қилувчи бошқа омиллар таъсирида

кам амалга ошири-лади. Бу омилларга биринчи ўринда тренернинг ҳар томонлама тайёргарлигини (унинг назарий билими, амалий тажрибаси, ташкилотчилик қобилияти, шунингдек, илмий тадқиқот ва методик фаолиятга интилишининг бевосита ташқи муҳитни, моддий-техника, ҳўжалик ва медицина таоминоти ва бошқа-ларни) киритиш лозим. Шундай қилиб, спортчи рекорд ўрнатишида унга юзлаб кишилар ёрдамлашади, улар уни шахс ва спортчи сифатида шакллантиришади.

4. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги

Ҳозирги даврда спорт машғулоти спортчининг жисмоний ва маонавий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёнини ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади.

Спорт тренировкасининг шундай йўналиши жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига мос келади. Спорт қайд этилганидек, ягона мақсад бўлмасдан шахс қобилиятли ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятига тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машғулоти икки йўналишни: *умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) жараёнини* таркибан бирлаш-тиради.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёнида орган-лар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисослигига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ҳаракат, кўникма ва малакаларининг муносабатларини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун – ҳос бўлган сифат ва қобилиятларни ривожлантиришни таоминлайди, шунингдек, унга ҳос техник ва тактик билим ва малакалар билан қуроллантиради.

Умумий тайёргарликни ҳам, махсус тайёргарликни ҳам, машғулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бўлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёргарликнинг орасида ўзаро узвий боғлиқлик мавжуд. Уларнинг ўртасидан чегара ўтказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жиҳатларини ажрат-маслиқни таклиф қиладилар. Бизнинг фикримизча эса умумий ва махсус тайёргарлик ўзининг хусусий функциялари, воситалари, усуллари ва шунингдек, машғулот жараёнлари билан бирмунча фарқ қилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим омилдир, *умумий жисмоний тайёргарлик* эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги турли хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таосир қилувчи омилдир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисослиги хусусиятларини ҳам акс эттириши лозим. Чунки, алоҳида жисмоний машқлар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таосирлар учраб, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида бир хил бўлишини чеклаб туради.

Кўрган имиздек, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида турлича бўлади, аммо уни махсус тайёргарлик билан аралаштириб бўлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт тренировкасида ҳар доим, кўп йиллар давомида амалга ошириладиган узлуксиз жараён: қатор муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик машғулларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб ишонтиришга уринадилар. УЖТнинг ҳажми унга ажратиладиган вақтни камайтириш ҳисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кўпроқ ишлаш ҳисобига қисқартилиши керак. Машғулот туркумларида УЖТ ва МЖТнинг ўзаро муносабатига келсак, у қуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг I босқичида айниқса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик қилади, кейин-чалик аста-секин у камайтирилади, тайёргарликнинг II босқичида ва мусобақаланиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий ўрин эгаллайди.

5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишни навбатлашуви

Тренировка жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1) Танланган спорт тури бўйича машғулот-жараёни такомиллаштиришни моҳиятини сақлаганича бир ва қатор йиллар давомида ўтказилади;

2) навбатдагилар бир машқ олдинги ўтган машқнинг изига (соясига) жойлаштирилиб, **мустаҳкамланади ва чуқурлаштирилади.**

3) машғулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш қобилятининг ўсиши умумий тенденцияга тўғри кела-диган даражада бўлиши керак.

Биринчи коиданинг муҳимлигича қандай шубҳа қолдирмайди.

Иккинчи ва учинчи масалалар бахслихисобланади. Нав-батдаги машғулотнинг олдинги машғулот изига жойлаш-тириш самараси тўғрисида гап борганда, «из» маъносида организмда содир бўладиган ижобий ўзгариш (физиологик, биохимик, морфологик чизик)лар тушунилади, улар иш қобиля-ятининг ўсиши, сифатларнинг, билим ва малакаларнинг яхшиланишида ифодаланади.

Хафтада ўтказиладиган барча машғулотларнинг (хафталик сони 15-18 тага етади) организмга таосири бир хил бўлмайди. Бир хил нагрузкалар тўлиқ тикланишдан кейин бошқалари ўта тикланиш ёки тикланмаслик даврида бериллади. бу нарсалар хил функционал системалар ва органлар турли вақтдан кейин – гетерохроник тикланганлиги учун эришилади. Масалан, юрак қон томир тизимлари – ЮҚЧ – қон босими, юрак қисқаришининг механик кучи, нафас олиш тизимларининг функ-цияси нисбатан тез тикланади, бироқ қонқосил қилиш, чиқа-риш тизимларининг тикланиши учун узокроқ вақт талаб қили-нади. Шунинг учун тикланиш воситалари қанчалик тўғри тан-ланса, машғулот нагрузкаси шунчалик муваффақиятли бўлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланиш-нинг барча шакл ва воситалари машғулот жараёнидаҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасидаҳам (чўзиш, бўшатиш машқлари, аутоген чиқиш, ташқи баландҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш-гипотермик паузалар ваҳоказо) шунингдек, тўқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, морфончилар учун пиёвалар ваҳоказо)лар бериллади. Бироқ, машғулотнингҳар хил давр ва босқичларидаҳолатларини давом этиш турлича, чунки айрим босқичларда ишҳажмини, бошқаларида эса шиддатини ошириш зарурлигиниҳисобга олганҳолда белгиланади.

Нагрузка ва дам олишнинг навбатлашувини кўриб чиқиб биз мавҳум нагрузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ, амалий машғулотда нагрузкаҳажми, шиддати тўхтовсиз-навбатлашади, шунинг учун навбатлашувининг реал тизими турли-туман бўлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нагрузка қўлланилса, албатта, шу нагрузкадан кейин тўлиқ тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошқа аллақачон тикланган Б нагрузкани бериш мумкин ва шу билан бир вақтда А нагрузка учун актив дам олиш нукта юзага келади.

Машғулот нагрузкасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машғулооти жараёнида юқори натижага эришиш учун, нагрузкани динамикаси (ҳажми ва шиддати бўйича) максимумгача ошириш зарур. «Максимал нагрузка» тушунча-сини кўплар организм функционал инкониятининг ниҳоясида турган «ўта оғир нагрузка» билан чалкаштирадилар. Максимал нагрузка организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагрузканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зидҳам бўлиши мумкин. Нагрузкани максимал ошириш-дан олдин организмни аста-секин бундай нагрузкага кўник-тириш лозим. Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнингҳар бир босқичида машқ

қилишининг-максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ваҳаракатчан бўлади.

Машғулот нағрузкасини ошириш давомида «спорт тури-нинг моҳиятига қараб унингҳажм ва шиддати ўзгаради. Нағрузқаҳажми қанчалик катта бўлса, шунчалик изчил ўзгар-тиришлар киритилиши лозим.

Чидамлилиқни талаб қилувчи спорт турларида нағрузка аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб қилувчи турларда (ўта стрессли нағрузкалар бундан мустасно) тўлқинсимонҳаракат характерлидир.

Нағрузканинг тўлқинсимон ўзгариши. Спорт машғулооти учун тўлқинсимон динамика хосдир.

Қуйидаги масштабдаги «тўлқин»лар мавжуд:

1) кичик тўлқинлар майда туркумдаги (2-7 кун) нағрузка-ларнинг динамикасини ифодалайди;

2) ўртача тўлқинлар – бу бир неча (3-6) кичик тўлқин-ларнинг моҳиятни кўрсатади ва ўзича ўрта туркумни ифода-лайди;

3) катта тўлқинлар катта туркумларни ташкил қилувчи машғулот босқичлари ва даврларидаги ўрта туркумларнинг тўлқинсимон ўзгаришини ифодалайди.

Нағрузка (ҳажм ва шиддати)нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П. Матвеев «кечикувчи трансформация»ходисаси деб тушун-тиради, яони нағрузканинг сон, сифат ва вақтни ифодаловчи томонларига қайта мослашиш бир вақтда содир бўлмайди. Бунда табиий биоритм, табиий муҳит, мусобақа календари ва бошқа-ларниҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катта «тўлқин»ларнинг бошланишидаҳажм кўрсаткичлари (ҳафта ва ой ичида машғулот ишларининг умумий сони) юкори кўрсаткичларга етади, кейинҳам барқарорлашади ва камайиб боради. Шунинг асосида эса, турли шиддат кўрсаткичлари (машғулотнинг моторн зичлиги,ҳаракатларнинг тезлик, куч томонлари ва бошқалар) катта аҳамиятга эга бўлади. кичик «тўлқинларда» кўпинчаҳажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар катта шиддатда, лекин кичикҳажмда олиб борилади. Бу умумий муносабатлар машғулот жараёнида у ёки бу машқларнинг ўрни ва аҳамиятига қараб турлича намоён бўлади.

6. Тренировка жараёнида техник маҳоратни ошириш ва функционал тайёргарлик

Техник маҳорат – спорт кураш шароитида максимал натижага эришишга қаратилган спорт машқларининг энг рационалҳаракат структурасини пухта ўзлаштиришдан иборат.

Ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаш-тиришда онг жуда катта аҳамиятга эга, унга хаттоки автоматлаштирилган ҳаракатлар ҳам тобе бўлади. Ундан ташқари ҳар қандай мақсадга мувофиқ ҳаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан қайта алоқа шаклида келадиган маълумотлар асосида тўхтовсиз коррекция қилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренер ҳаракат малакасининг такомиллаши-шини бошқариш боришдан ташқари спортчининг психикасига таъсир қила билиши керак.

Амалда *техник маҳоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди*: 1) техника асосан ҳаракатнинг замонавий рационал структурасига тўғри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади; 2) спортчи ҳаракатининг техникаси унинг функцио-нал имкониятига тўлиқ мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан озми-кўпми камчиликлари мавжуд бўлади.

Шунинг учун ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндашиш зарур. Биринчи ҳолда у тўғри ҳаракатларнинг сон жиҳатдан янада ривожланишига боғлиқ; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импульсларининг кўпа-йиши, координациянинг бош элементларини аниқлаш ва уларни яхлит ҳаракат фаолиятининг ритми билан ўзаро муносабати ва шунинг асосида маълум ҳаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ҳолда ҳаракат техникасини такомиллаштириш ҳаракат малакасини анча ўргатиш ва ҳаракат структурасининг кам самарали қисмларини самаралироғи қисмларга алмаштириш билан боғлиқ бўлади.

Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳаракат техникаси камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маҳорат даражасини аниқлашнинг обьектив кўрсаткичларига, унинг такомиллашиб боришини кузатиш ўлчовларига эга бўлмасликларида ва шунингдек, ижро этиш техникасининг мукаммал моделининг аниқ эмаслигидадир.

Шунинг учун тренер ҳам, спортчи ҳам ҳаракатларни мунтазам тўғрилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориш учун техник воситалар ёрдамида тез маълумот олиш методларига эга бўлишлари шарт.

Техник такомиллаштиришнинг усуллари

I. *Қисмларга ажратиш усули* таҳаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бўлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун координацияда ҳар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда куйидаги воситалар тавсия қилинади: ҳаракат шаклини ўзлаштириш учун имитация машқлари; ўзлаштирилган ҳаракат шакллари бажаришга қаратилган *махсус машқларни* зарур бўлган тезликда, маълум зўр бериш ва меоёрда бажариш.

II. Машқни тўлиқ бажариш усули мусобақа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимиға мувофиқ яхлит ҳаракат малакасининг шаклланишиға ёрдам беради.

Бу усулда куйидагилар тавсия қилинади: яхлит ҳаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ҳаракат тузилишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч билан ваҳ.к.) мускул зўр беришини енгиллаштириш, енгиллаштирилган снаряд қўллаш, ҳаракат амплитудасини қис-қартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш, яхлит машқ шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезли-гини, қаршилиқ кучини ошириб, муҳитнинг ўзгарувчан шароитида ваҳ.к.) бажариш, мусобақадагидек юкори нерв қўзғалиш шароитида техник маҳоратни такомиллаштириш (ўзини жалб қила билиш, максимал зўр беришни ривожлантириш ва уни тақсим-лай олиш ваҳ.к.).

Техник маҳоратни такомиллаштиришда идеомотор машқ қилишға аҳамият бериш лозим. Ўрганишда ҳаракатларни хаёлий ижро этиш шу ҳаракат тўғрисидаги тасаввур образини яхши-лайди. Идеомоторни хусусияти тренировка қилдириш бўлиб ҳаракатларни қайта ўзгартириш, хатоларни тузатиш ва малака-ларни такомиллаштиришға ёрдам беради.

Техник тайёрлашнинг босқичлари:

1. *I босқич – замин тайёрлаш ва тасаввур ҳосил қилдириш.* Бунда ўрганиладиган ҳаракат тўғрисида тушунча ҳосил қили-нади, спорт кураши ва ҳаракатнинг умумий схемасини ўзлаш-тириш қоида ва мақсадлари билан таништириш вазифаси қўйи-лади. Бу босқичда ҳаракат соддалаштирилади, машқ учун шароит ҳосил қилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оғирлиги ва машқ бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдонча-ларнинг ўлчами қискартирилади, қоида соддалаштирилади ваҳ.к.).

2. *II босқич – элемент техникасини чуқур ўзлаштириш* бир неча ҳафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босқичнинг вазифаси спорт машиқ техникасини тўғри ижро этиш даража-сигача ўзлаштиришдан иборат.

3. *III босқич – ҳаракат техникасини такомиллаштириш* шуғулланувчиларнинг ўз интилишлари тугагунға қадар давом этади. Босқичнинг вазифаси – спорт курашининг турли шароит-ларида максимал зўр берганда ҳам техникани тўғри сақлаб туриш учун спорт машқларини такомиллаштиришға эришишдир. Бунда юкори мускул сезгиси (сув, муз,

вақт ваҳоказо сезгилари)га эга бўлиш зарур бу босқичдаҳаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик ўсиб боради, тактик фикрлаш тако-миллашади.

Техник маҳоратнинг таорифи. Техник маҳорат уч хил кўрсаткич: 1)ҳажм; 2)ҳар томонламалик; 3) спортчи ўзлаш-тирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканингҳажми спортчи бажара оладиганҳаракатлар техникасининг умумий сони орқали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баҳоланади. Кўпинча техниканингҳажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боғлиқлик кузатилади (масалан, курашчилар алоҳида мускул гуруҳларининг яхши ривожланганлигиҳисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча, яхши кўрган приёмларни яхши бажарган-лари сабабли баози мускул группалари уларда кучлироқ бўлади).

Тактик тайёргарлик.

Тактика – бу спорт курашини олиб бориш саноатидир. Бунда ютуққа эришиш учун спортчи куч ва барча имконият-ларидан мақсадга мувофиқроқ фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган режа бўйича ва тезлик биланҳал қилиниши даркор вазифаларга кўра ташки муҳитнинг доимий ва ўзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника тактиканинг асосий воси-тасиҳисобланади.

Тактик маҳорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниқса, шароитни бирданига англаб олмоқ, рақибни жуда яхшиҳис қилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт ўйинларида аҳамиятлидир. Маолум режа ва курашнингҳар бир дақиқасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар ваҳаракатларни қўллашда спортчиларнинг руҳий, жсмоний ва техник қобилиятларидан самаралироқ фойда-ланишда тактика зарур бўлади. Умуман тактика – маҳорат, белгиланган режани амалга оширишни таоминлайдиган яхши билим, кўникма ва малакаларга асосланади. *Спорт тактикаси уч шаклда намоён бўлади:*

1) *шахсий кураш:* а)рақибнинг бевосита қаршилиги билан (йўлакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортча юриш, чанғи ваҳ.к.) ва рақибларнинг нисбий таосири билан (йўлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, қайиқҳайдаш, фигурали учиш ваҳ.к.);

2) *икки кишининг кураши:* а)рақибнинг бевосита қарши-лиги билан (бокс, қиличбозлик, дзю-до, кураш); б)рақибларнинг билвосита таосирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат ваҳ.к.);

3) *жамоали мусобақалари:* а) рақибнинг бевосита қарши-лиги билан (баскетбол, футбол, қўл тўпи,хоккей ваҳ.к.) ва б) рақибнинг

билвосита таосири билан (волейбол, эстафетали югу-риш, бадий гимнастика бўйича команда мусобақалари ваҳ.к.)

Спорт курашини ташкил қилиш ва олиб бориш.ҳара-катларнинг тактик муаммоси спорт тактик муаммоси спорт мусобақаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобақасини тактикаси деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобақа олдиндан ва бевосита мусобақа вақтида амалга ошириладиган чора-тадбирларни тушунамиз.

Тактик фаолият тактик машғулотлар, техник малака, жисмоний қобилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошқаларга асосланади. *Тактикҳаракатнинг уч фазаси мавжуд:*

- а) мусобақа ситуациясини англаш ва таҳлил қилиш;
- б) махсус тактик вазифани ҳаёланҳал қилиш;
- в) тактик вазифани амалийҳал қилиш.

Идрок қилиш сифати кўришҳажми, кўриш доираси, кўриш орқалиҳаракатни баҳолаш, техник малакаларнинг ривож-ланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боғлиқ бўлади.

Тактик вазифа аввало ҳаёлан, кейин эса амалийҳал қилинади. Спортчи нима қилиши кераклигини жуда тез белги-лаши, ўз билимини малака ва қобилиятини баҳолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобақа ситуациясини идрок ва таҳлил қилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантикий фикрлашга борлиқ бўлган тактик вазифаларниҳал қилишда қийинчиликка дуч келадилар.

7. Спортчининг функционал маонавий, психологик тайёргарлиги

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний нагрузкалар орқали организмнинг функ-ционал системаларини мақсадга мувофиқ, ривожлантиришдан, яони катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргрликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар қуйидагиларга таосир кўрсатади:

1. *Нерв тизимининг функциясини такомиллаштириш.* Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурият, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маолум кучига эга бўлиши керак.

2. Барча функцияларни, биринчи ўринда *бош мия томир-ларини вегетатив таоминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини*

Спортчиларининг юқори *ахлоқий ғазилатлари* меҳнатда, турли фаолиятда, хатти-ҳаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. *Спорт этикаси* – бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, кўргазмали чиқишларда ва.к. да) спортчи учун мажбурий бўлган хатти-ҳаракатлар нормаси ва қоидаларининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси – ўзбек спорт-чисига қўйиладиган ахлоқий талаблардир.

Улар мусобақаларнинг талабларида, низоми ва программа-ларида қонулаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда объектив бўлиш, рақиб ва судрага нисбатан ҳурматда бўлиш, мусобақаларда ҳавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот қилиш қоида қилишдир.

Бу талаблар спортчиларимизда юқори оғли интизомни, жисмоний қамолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узок умр кўриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбек спортчилари юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларининг жамоа бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватани ва спортини улуғлашлари, халқаро миқёсда Ўзбекистон спортининг байроғини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таъзим қилмас-лик, камчиликларга мурасимсиз бўлишлари, ёшларга спорт билан энди шуғулланувчиларга ўз спорт тажрибаларини ўрнатишлари керак.

Спортчини ўзининг тарбиясиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш, спортчининг етукли ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия қуйидагиларни ўз ичига олади:

1) ўз-ўзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, ўз хатти-ҳаракатини танқидий баҳолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига қулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва хатти-ҳаракатларини таҳлил қилишдан иборат.

Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўз-ўзини енгил ўз имконият-ларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, ҳаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

Психологик тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руҳий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш ҳислатлари билан фарқ қилишади,

шунга кўрапсихологик тайёргарлик анча олдинроқ бошланади. Энг аввало уни аҳамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одамҳаяжонланади. Бу-«старт олдҳолат» бўлиб, психикҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пулс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйқу бузилади ваҳ.к.). старт олдихолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратади-ган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарли-гига, унинг командасининг уюшқоклиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур.

Мусобақага яхши тайёрланиш учун иккиҳолат билан курашиш зарур: 1)бўлажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати ва 2)мусобақага катта аҳамият бериб, унинг бўлажак тақдиринихал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик. Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатъий назар ўз имко-ниятидан тўлиқ фойдаланиш муҳим эканлигига ишонтириш лозим.

Психологик тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортиқча ишониши салбий оқибатларга олиб қилиши мумкин.

Психологик тайёрлаш қатъий индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Тезкор кучи талаб қилинадиган спорт турларида ўта оғир, лекин қисқа вақт давом этадиган зўр беришларга, чидамлилиқ талаб этиладиган спорт турларида эса, узоқ вақт иродавий зўр бериш ва чарчасга бардош беришга тайёрлаш зарур бўлади.

Спортчинихаддан ташқари руҳий зўр беришлардан сақлаш ва унга чуқур ва бир текис нафас олишни, музикани тинглаб ва ижро этишни, ўз ичида қўшиқ айтиши, онгли равишда мускул-ларни бўшаштириш, аутоген чўкиш усуллари қўллашни, мимика мускулларининг зўриқишини йўқ қилишни (кўзларни юмиб қулиш, бет қисмларини уқалашни) ўргатиш зарур.

Тайёргарлик кўришда мураккаб қисмларига диққатни жалб этишда идеомотор машқ қилиш яхши ёрдам беради.

Фақатгина кузатувчан, билишга интилган, кучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Фойдаланилган адабиётлар

- Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож-лантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли қарори.
- Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.
- Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.
- Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон, 1994.
- Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таҳририяти, Т., 1999.
- Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури, «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент, 1999.
- Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.
- Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиҳатлик – туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.
- Раджабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.
- Рихсиева О.А. «Абу Али Ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Ўқитувчи», 1982.
- Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультур молодежи», Т., 1994.
- Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўлланма, Қўкон, 1992.
- Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Ўқитувчи», 1967.
- Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., ФиС. 1975
- Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.
- Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, ФиС, М., 1967.
- Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеева и профессора А.Д. Новикова. М., ФиС, 1976.
- Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., «Просвещение», 1979.
- Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.
- Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культур. М. ФиС, 1991.
- Ф. Хўжаев, Т. Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия, ўқув қўлланма. Т., «Ўқитувчи», 1996.
- А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма-мас. Фарғона, 1999.
- Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.. «Zar qalam». 2004.