

o`ZBeKISTON ReSPUBLIKASI XALQ TA`LIM VAZIRLIGI

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti.

Жисмоний маданияти факультети

Mutaxassislik «Jismoniy madaniyat»

4-d kurs bitiruvchisi Urazbaev Yerbolning

BITIRUV MALAKAVIY Ishi

Tema: Sport formasi va uning qonuni tarzida rivojlantirishning
uslublari

Ish ko`rip chiqildi va himoyaga
tavsiya etildi.
Jismoniy tarbiya nazariyasi va
amaliyoti kafedrasini mudiri _____
b.f.n. A.Utepbergenov

«_____» _____2014y.

Ilmiy maslahatchi
_____b.f.n. A.Utepbergenov
Ilmiy rahbar
_____P.Nasirov
«____» _____2014y

NUKUS - 2014

**Mavzu` « Sport formasi va uning qonuni tarzida
rivojlantirishning uslublari »**

Bitiruv ishin bajaruvchi

Urazbaev Yerbol

Davlat attestatsiya komissiyasining qarori:

Urazbaev Yerbolning bitiruv malakaviy ishiga «____» ball qo`yilchin.

D.A.K. boshlig`i`

D.A.K. a`zolari`

K I R I S h

Bitiruv malakaviy ishining muvaffaqiyati ko'p jihatdan talabanning tanlangan mavzu bo'yicha ishga qay tarzda kirishishiga, material yig'ishni qanday tartibda olib borishiga, uni qanday qilib tizimga solib, tahlil qilishi va, nihoyat, bajarilgan ish natijalarini qay tariqa taqdim etishiga bog'liq.

Mazkur ish muallifi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlari usuliyati hamda ularga metodologik yondashishni asoslash vazifasini o'z oldiga maqsad qilib qo'ydi.

Bu bitiruv malakaviy ishida jismoniy tarbiya sohasida o'tkaziladigan ilmiy tadqiqotlarning tamoyillari va xususiyatlari, sport muammolarini tadqiq etish jarayonida qo'llanadigan usullar, ularning tadqiqot yo'nalishini to'g'ri tanlashdan, mavzularni to'g'ri shakllantirish, amalga oshiriladigan tadqiqotning maqsad va vazifalarini aniqlashtirishdan boshlab, yig'ilgan ilmiy ma'lumotlarning tahlili va umumlashtirilishigacha - hamma asosiy bosqichlari hamda ketma-ketligi ko'rib chiqilgan.

Ilmiy tadqiqot materiallarini yig'ish, to'plash va bir tizimga keltirish kabi jihatlariga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda boshlovchi olimlar, odatda, ko'p xatoliklarga yo'l qo'yadilar. Sportchilarning musobaqa faoliyati ma'lumotlarini yig'ish va tahlil qilish usuliyatlari, o'quv-mashq jarayonini kuzatish usullari hamda trenirovka va musobaqa faoliyati jarayonida sportchi organizmining funktsional holatini tashxislash usullari bayon etilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanishda yosh olimlar ko'pchilik tadqiqotlarga xos bo'lgan jiddiy kamchiliklardan har doim ham qutula olmaydilar. Bulardan eng muhimi shuki, tadqiqot o'quv-trenirovka jarayonining mohiyatiga chuqur kira olmay, go'yo yuzada «sirg'alib» yurgandek bo'ladi, unda sportchining trener yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida bajaradigan harakatlari tahlil qilinmaydi. Oqibatda, tadqiqot ko'pincha tashqi omillarni qayd etish bilan cheklanib, o'rganilayotgan muammoning qonuniyatlarini

ochib bera olmaydi. Shunday qilib, kelib chiqishi amaliyotdan iborat bo'lgan muammoni tadqiq etish teran ilmiy-nazariy dalil-isbotsiz o'z natijalari bilan yana amaliyotga qaytadi.

I bob. Sportchining musobakalashish

faoliyati xususiyatlari

Musobakalashish faoliyati-bu tashkiliy xususiyati bilan torma`nodagi bellashuvli ifodalovchi xarakterdir, bunday faoliyat rakiblar urtasidagi koidali kurash (rakobat) orkali ularning laekatini takkoshlashish, rakiblarning esa, uz laekatlarini xamma kadar kuprok namoen kilishga imkon yaratib beradi.

Musobakalashish faoliyati uzining bugungi kiefasidagi bir kator xususiyatlarga ega.

- musobakalar usuli,
- xarakat tarkibli muvozanatlash
- musobakalar paytida xulk va xarakati koidaga saviyalash

Usish su`ati bir kator muxim omillar ta`sirida vujudga keladi. Bu omillar ichida mashk kilish va musobakalashish nagruzkali eng muxim vazifani bajaradilar. Agar mashk yaxshi yulga kuyilgan bulsa, mashkning ma`bul usul va vositalari, yuklanish xajmi bilan uning samaradorligi, yuklama bilan dam olish urtasidagi tugri munosabat yuklamani xar bir sportchining shaxsiy ish kobiliyatiga karab aniklash. Mashk va musobaka yuklamalari sportchilar kobiliyatini rivojlantirishda eng kerakli zamin va eng muxim garovdir. Mashk va musobaka paytida berilgan ogir yuklamani uddalay olish-bu goyat ulkan tayergarlik samarasidir. Kurashga tushgani bor kuchini tulaligiga galaba safarbar kila olgan sportchigina yuksak paytlarga erishish mumkin. Sportchida sportga kizikishning shakllantirish va rivojlantirishning eng samarali usullarini tanlash-murabbiyning eng muxim vazifasidir. Murabbiy mashklarni ijobiy xissietlar (xushmuomalilik, shirinsuxanlik) bilan boyitsa sportchi kuz oldida uning istikbolini yakkol gavdalanitira olsa oldiga kuygan maksad bajariladi. Murabbiy kuvnok va jangovor

jamoa tuzishi kerak. bunday jamoa muxitida sportchi uzini erkin va yaxshi xis kiladi, jamoa kiyinchiliklarini engishda sportchiga elkador buladi va sportda yangi-yangi muvaffakiyatlar kozonishga ishontiradi.

Ayrim sportchilar kuprok mustakil xarakat kilishga kodirlar, ular shaxsiy tashabbus kursatishni xush kuradilar, murabbiyning keragidan ortik xomiylik kilishi ularning jigiga tegadi. Bunday xolda murabbiy sportchining tashabbusini kullab-kuvvatlashi kerak, uni ijodiy, nazariy va ilmiy izlanishlariga jalb etmok kerak bulsa, murabbiy sharti bilan birgalikda xarakat kilib, uning mashk bajarishi vaktida yaxshilash usullarini kidirish kerak. Kupchilik sportchilar esa mustakillikka intilmaydilar, butunlay murabbiyning tajriba va tashabbusiga suyanadilar.

Odatda sportchilar musobaka chogida yuksak jangovorlik fazilatini namoyish kila olmaydilar va uz kuch kudratiga bulgan ishnochni, agar enida murabbiy bulmasa, tez uzlarini yokatib kuyadilar. Shuning uchun murabbiy sportchining faoliyatini oshirish uchun uning mustkaillik xislatini maktash va rivojlantirishga urinishi lozim buladi. Sportchining muslbakaga samrali tayerlanishida murabbiy bilan sportchi urtasida munosabatning ta`siri katta, bu munosabat murabbiyning fe`l-atvoriga, uning uzini tutishiga boglik. Musobakaning xar kanday, xattoki eng tinch axvoldagi paytida xam, murabbiy uzini goyatda tetik va mutlako xotirjam tutishi shart. Musobaka paytida xech bir narsaga asabiylik kurkuv va ikkilanish emon ta`sir kilmaydi. Musobaka oldidan paytida sportchi bilan mulokotda bulmagani ma`kul.

Kupgina murabbiylar mashk paytlarida, mashgulotdan tashkari choglarida sport buyiyaa (sborlar) sharoitida sportchilar bilan aloka urnatishda kiynalmagan bulsa xam, musoboka utaetgan davri-eng ogir va murakkab sharoit deb xisoblaydilar va uzlari bilan sportchilar urtasida vujudga kelishmovchiliklarga bir kator sabablarni laj kilib kursatadilarki, bunday sabablarga kuyidagilar kiradi.

- Musobaka emon uyushtirilgan

- Sportchilar yuraksizligi ular yaxshi natija kursata olmaganligiga sabab buldi.

Murabbiyning madadkorlik faoliyati sportchilar eng ogir vazifani bajarishga kirishganda, jamoa davrasida ogir vaziyat yuz bergan choglarda ayniksa askotadi.

Murabbiylar sportchining musobakalashish faoliyatini yaxshilash uchun turli xil ta'sir kuvvatlarini oldindan rejalashtirish, ayni paytda xissietlarga berilmasligi lozim.

Amaliy va texnik xatolarni taxlil kilish chogida xam xazil-mutoiba gaplar murabbiyga madadkor bulishi mumkin. Agar murabbiy uz xazillari bilan sportchida nafrat uygotmasa, albatta murabbiyning xazil-xuzul gaplari odob doirasidan chikmasligi mazax, piching, kinoya oxangda bulmasligi tiliga extiet bulib, odob bilan muomala kilishi kerak.

Murabbiyning raxbarlik faoliyatida avtokratik usul (yakka xokimlik usuli) sportchilarning mustakil xarakat kilishlariga shaxsiy tashabbus kursatishlariga yul kuymaslik bilan ifodalanadi, bunday murabbiy «temir» intizomli, shogirdlarning unga suzsiz itoat etishlarini yaxshi kuradi, u uzi bergan vazifa va buyraklar xakida talablarning erkin fokr yuritishlariga yul kuymaydi. Uning muomala uslubi, muomala vaziyatga mos bulmaydi, magrur tabiyat, talabchan, jizzaki beshavkat, bir suzli, bakirok buladi.

Xarakatni notugri bajargan sportchilar bilan kuns muomala kiladi, lekin uning ilgor va kuchli uyiniga betakalluflik bilan kilgan tanbexlari urtada nizo chikishiga sabab buladi.

Bunday murabbiy uz kul ostidagi sportchilar guruxning faoliyatigi «Yalkovlar !!! Bakirmasang xarakat kilishmaydi!!!» kabi iboralar bilan salbiy baxo beradi.

Bunday murabbiy ma'muriyat bilan yaxshi munosabatda, xamkasblari bilan unchalik emas, ammo ota-onalar bilan mutlako emon muomalada buladi, chunki u jaxltabiat, talabchan. Jizzaki odam.

Raxbarlik kilishning demokratik usuli. Bunda murabbiy bilan sportchi urtasidagi munosabat shaxsiy xurmat kilish asosiga kuruladi. Murabbiy uz shogirdlarining fikr va muloxazalarini inobatga oladi, sportchining uz jamoasi davrasida kanchalik obruga ega eki beobrurligiga e`tibor beradi.

Murabbiyning raxbarlik faoliyati iltimos kilish, maslaxat berish, yul-yurik kursatish usulin olib boriladi. Bunday murabbiy uziga va uzgalarga nisbatan talabchanligi, tugri suzligi, xush-muomaligi bilan ajralib turadi.

Uning xarakatlari dadil, chexrasi doim ochik buladi. Uz guruxlaridagi talablarni «u kuchli, bu zaif» deb ajratmaydi, xammani birday kuradi, bir xilda kuzdan kechirib boradi, sportchilar davrasida xotirjam, samimiy, faol vaziyat yaratadi, ularga aytadigan tanbexlari, anik va begaraz buladi.

Sportchilar uni xam mutaxassis sifatida, xam shaxs sifatida izzat xurmat kiladilar. Bunday murabbiy oldiga talabalar uz dardi xasratlari, tashvishlari. Umid-istaklari bilan dardlashadilar.

Raxbarlik kilishning liberal usuli. Murabbiy mashkiy va mashkiy yuklamasini tanlashda sportchilarga erkinlik beradi, ularning mustakil xarakat kilishiga yul kuyadi, kupincha uz shogirdlarining xoxshiga karab ish tutadi. Mashgulot paytlarida butun e`tiborini kuprok texnik jixatdan kuchli bulgan talabalarining mashklariga karatadi. Kuprok tashkiliy gaplar bilan mashgul buladi. Uning talabalar bilan muomalasi asosan ma`kullash va tanbex berishdan iborat buladi. U nazokat ish shirinsuxanlik bilan gapirishni xuz kuradi. Murabbiy talabalarining mashklarini kuzatarkan, ularning xatosini tuzatadi, bunday paytda ularga erkalovchi, shirin suzlar bilan (Dilbarxon, Sunnatjon) murojat kiladi.

Murabbiy uz xis xayajonini ekimli suzlar bilan bamaylixotir oxangda namaen kiladi, mashkni yaxshi ijro etietganlarini kurib dil kuvonchini yashira olmaydi.

Liberal usulida raxbarlik kiluvchi murabbiylar. Ma`muriyat bilan yaxshi munosabatda buladi. Ularining uz xamkasblari, shogirdlarining ota-onalari bilan

munosabati xam yukoridagi fazilatlariga kura doim yaxshidir. Lekin undagi talabchanlik sustligi tufayli, ayrim sportchilar unga nisbatan salbiy munosabatda buliui mumkin.

Ma`suliyatlik, sergayratlik, jiddiylik, mexnatsevarlik va dilkashlik kabi fazilartlar umumiy kasbiy xamma murabbiylar uchun bunday kasbiy burch bulib kolishi kerak.

Sportchining ishga laekatligida va zafari shayligida mashk eng asosiy omil xisoblansa xam, sportda muvaffakiyatiga erishish uchun yana boshka kator omillar bu ishga ozmi, kupmi ta`sir kursatadi. Sportda muvaffakiyat kozonish uchun madad beruvchi tashki omillar (Ditrix Xars buyicha).

I.Turmush tarzi

- 1.Me`erli tungi uyku
- 2.Muntazam ravishda bajariluvchi kuch tartibi
- 3.Xar xil taomlarni iste`mol kilish
- 4.Spirtli ichimliklar, nikotin, kofeinlardan bosh tovlash.
- 5.Badanni tugri parvarish kilish.

II.Atrof muxit sharoiti

1. Totuvlik bilan utadigan oyla xaeti
2. Sport jamoasida uz`aro tula ishonch asosiga kurilgan munosabatlar.
Sportchi bilan sportchi, sportchi bilan murabbiy, sportchi bilan shifokor.
3. Mashk paytida, ishda maktabda muvoffikligini saklash.
4. Ishxona va mashk joyiga boradigan yulning yakinligi.
5. Muyayan xududiy va iklimiy xususiyatlar.
6. Murabbiyning texnik va jismoniy barkamolligi darajasi, uning sogligi va obru e`tibori.

III.Kerakli anjomlar, mashgulot uchun zamin.

1. Talabga tula javob beradigan anjomlar (sport kiyimlari va poyabzallar).

2. Talablarga tula javob beradigan sport uskunalar, katta sportda faol katnashuvchi sportchi turmush tarziga amal qilishi kerak.

Sportchi katta sport faoliyati talabiga tula mos tushuvchi taomlarni iste'mol qilishi, tunda tula me'orda uxlashi, badanni kizdiruvchi, mast kiluvchi xar kanday narsalardan voz kechishi, tugri rejalashtirilgan kun tartibigan rioya qilishi (ya'ni uz mutaxassisligi buyicha bajaradigan ishni bush vaktida kiladigan mashklarning samara beradigan kilib rejalashtirish) muntazam ravishda parrishlab chiniktirish lozim.

Oliy darajadagi sportchilar uz maxoratlarini va bilimini muntazam ravishda oshirish bilan bir katorda uzlari kup narsalarni shu kadar yaxshi bilishlari kerakki, xar kanday mushkul axvolda, xattoki murabbiy bulmay kolgan goxda, xam eng murakkab vaziyatlarda vujudga kelgan muamolarni uzlari mustakil ravishda va tugri xal kila olsinlar.

V.Borzovning murabbiy V.V.Petrovskiy xech kachon rakiblardan kurmaslik, ular xakida uylamaslik birinchi navbatda uz kuchiga ishonish va xamisha yuksak natijaga intilish kerak, deb urgatadi. Startta shaylangan sportchi asabi bulsa xam, kattik bezovta bulsa xam, uzini kulga olishi va sovukkonlik bilan uz kuzlagan maksadiga erishishga intilish kerak.

Ba`zan sportda muvaffakiyatsizlikka uchrash xollari xam bulib turadi, kupincha uz maglubiyati garazguylik bilan baxo berishadi. Mayib bulganim ta'sir kildi, emon sakradim. Shamol xalakit berdi, xakamlar natijani notugri ulchashdi. Bunday baxonalar kup buladi. Shuning uchun sportchi ertasi kuni uzining muvaffakiyatsizlikka ushrashining barcha sabablarini taxlil kilib chikibshi kerak, xar xil sabablar bulishi mumkin, bellashuv orasida utkazilgan mashk yuklamasi xaddan ogir bulishi, oek-kulning chilini ezish (razminka) juda sust utgan, rakib oldida yuraksizlik kilingan xakazo. Shuning uchun sportchi uz xatolarini musobakadan keyin murabbiy bilan birga muxokama qilishi kerak.

Sportchining anatomik-fiziologik xususiyatlari. Asab xususiyatlari u erishish mumkin bulgan yutuklarning eng yukori chegarasini aniklab beradi. Sportchining turli-turlardagi erishilgan yutuklar bilan sportchi gavdasiga xos xususiyatlarining uz-a`ro bir-birlariga kanchalik boglikti aniklangan. Sportchining xar kaysi turi sportchining gavda tuzilishidagi xususiyatlar, uning fiziologik va ruxiy xususiyatlari oldiga maxsus talablar kuyadi. b|b, v|b, akademik eshkak eshish, suv tupi, balandlikka sakrash, yadro iringitish, nayza otish kabi sport turlari sportchi buyining 180 sm dan baland bulishini, urtacha masofaga yugurish, suvda suzish buyi 175 sm dan baland bulishi talab kilinadi. Sportchining buyi bilan uning vazni xam muxim axamiyatga ega.

Eng yuksak natijalarini erishishda, organizmning funktsional imkoniyatlari muxim rol` uynaydi. Funktsional va psixologik nayratning etishmasligi musobaka, uz kuchi kobiliyatiga shubxalanishiga sabab buladi. Sportchining chigida, tranplindan sakrash, suvga sakrash, boks. Kurash, kabi turlarida jasorat uz kuchiga ka`tiy ishonch, dadillik kabi fazilatlar sportchilarga zarurdir. Asab sistemasi chiniktirilmagan, ruxiy tayergarligi zayf bulgan sportchilar musobaka paytlarida sal narsaga umidsizlikka tushadilar, jismoniy ogrikdan, yikilishdan, lat eyishdan, kuchli zarbadan kurkadilar. Bunda murabbiyga boglik. Mashklarni tugri tanlash, shu mashklar vositasida jonkuyarlik va shirinsuxanlik bilan talabani dovyurak bulishiga uynla olishi, sportchiga erdam beruvchi vositalardan fodylanib, xavfsizlik vositalaridan tugri foydalanishning, urganilaetgan xatarli mashklar texnikasini ogrikni sezmay uzlashtirishga imkon yaratuvchi xavfsizlikni saklovchi arkonlar va boshka vositalarni kullay olishi lozim.

emon yikilib lat eyish natijasida vujudga keladigan ruxiy tugradiki. Bunday vaqtda xar bir mashk mashgulotiga endoshgan, xamda psixiator erdamiga suyangan xoldagina davolash mumkin.

Bunday paytlarda musobakada dardi sabablarini zudlik bilan saklab, ularni bartaraf kilish choralari kurish lozim.

M-n. Mashk paytlarida tez-tez musobaka vaziyatlarini vujudga keltirish turli rakiblar bilan turli vaziyatlarda va turlicha sport uskunalari erdamida ketma-ket bellashuvlar utkazish.

-mashk paytlarida mashgulotlarni musobaka anjomlaridan foydalangan xolda kuprok komanda buyicha baxo yukori natijaga erishish maksadida bajarish.

-mashk chogida musobaka paytlaridan xam murakkabrok shart kuyish va sharoit yaratish.

Agarda murabbiy.

-Sen musobaka mashklarini bundan ogirroq sharoitda xam bajara olsan.g` kabir gaplar bilan sportchining kunglini kutarsa u bilan tarbiyaviy ish olib borsa, yukoridagi usulning samaradorligi oshadi.

1.1. Sport formasi va uning konuniy tarzda rivojlanishi

Sport formasini baxolash uchun xilma-xil metodlardan foydalanish. Sport formasining tarakki-et jaraeni fazali xarakterga ega ekani tugrisida izlx berish.

Sport bilan shugullanish jaraenida sportchi xamisha formada bula olmasligi, vakti-vakti bilan sport formasiga kirib ozmi-kupmi saklab turishi va sungra vaktincha yukolishi tugrisida gapirish kerak.

Sport formasi tiklanaetgan davrda ma`naviy-irodaviy tayergarlikdan sport etikasi, ongli intizomli bulish xalkaro sport maydonlarida uz jamoasi bilan xamjtxat, yuksak maxorat kursatkichlarida tushuncha berish.

Sport formasi pedagogik nuktai nazardan karaganda sportchining yutukka erishishga optimal tayer ekani xamda tomonlarining komponentlarining psixik, jismoniy, sport-texnik va taktik jixatdan tayer ekanligi-garmonik birligidan iboratdir.

Ana shu komponentlarning barchasi mavjul bulsagina sportchi sport formasida xisoblanadi. Sport formasi mezoni, birinchi navbatda sportda erishilgan yuksak darajadagi yutuklarining mavjudligi, bu yutuklarining barkarorligi va

yanada kamol topishiga xolati bor bulgan erda sportchining salomatlik xolatidan, xar kanday dardu kasallikdan xoli bulish, funktsional sistemalarining eng yuksak darajada kamol topganligi, atrof muxit faktorlariga pasaytirish, gipoksiya-kon tarkibida kislorod nisbatan kamayishi, gipoklimiya-konda kand nisbatan kamayishi, goya darajada ustivorlik ruxiy jaraenlar va start xolatida flni vazmin tuta olishi, xaetiy faollikning (tetiklik, kuvnoklik, sergayratlik, abjirlik) yuksak daoajada bulish talab kilinadi.

Sport formasi xolati mavjud bulgan erda sportchining jismoniy rivojlanishidan, mushak sistesining rivojlantirish (uning rivojlanish darajasi garmoniyasi, eeng makbal xolati), uz gavdasi vazini, uning segmentlari (erdan yukoridagi, eki erdagi xolatda) boshkara olish, tepilib xarakat kiluvchi apparatining (oek tovonni va boldir mushaklariga) mexanik jixatdan pishik puxtaligi nafas olishini rivojlantirish talab kilinadi.

Sport formasi xolati mavjud bulgan erda, sportchining jismoniy tayergarligidan xarakatlantiruvchi xususiyatlarining sport spetsifikasi nuktai nazaridan uz`aro nisbati, eng yukori mikdordagi yuklamalarga bardosh berish, texnik tayergarlikning yuksak darajada bulishi va katta musobakani tajriba talab kilinadi.

Sport formasi tiklanaetgan davrda ma`naviy-irodaviy tayergarlikdan, sportchining ma`naviy kiefasi belgilarini namoen kilish va ularni rivojlantirish uz xalki va vataniga sadokat bilan xizmat kilish davlat manfaatini uz shaxsiy manfaatini yukori kuyishga xarakat kilish, sport maxoratini oshirish uchun mashk va musobaka sharoitlardagi xatti-xarakatlari uchun uz jamoa oldida yuksak ma`suliyatli doim xis etish, uz fe`l-atvoridagi takabburlik, kuzbuyamachilik, manfaatpararastlik, sport tartibini buzish kabi illatlardan tugatish, barcha xalk va millat vakillari bilan dust tutinish, xalkaro uchrashuv paytlarida birdarona birdamlikka intilish, tinchlik dushmanlariga karshi keskin kurash olib borish talab kilinadi.

II.Sport etikasi. Ongli intizomli bulish, xalka`ro sport maydonlarida uz jamoasi bilan xamjixat bulgan xolda yuksak maxorat kursatish uchun kurashish, vatan shon-shuxratnini oshirish (kupchilik sportchilar uz mexnatsevarliklari, musobakalarda jonbozlik kursatib, yuksak natijalarga erishganliklari uchun xukumatning oliy mukofot va unvonlariga sazovar bulganlar).

III.Ongning va axlokiy xissietlarining faoliyat kursatish jixatlari, bu jixatlar sportchining sportda, mexnatda, xaetda uzini tutishi nazorat kiladi. Irodali odam kuyidagi fazilatlarga ega bulishi, sabrkadamlik, ka`tiylik, davogarlik, dadillik, tirishkoklik, tashabbuskorlik, sport bellashuvi paytida, ogir sharoitlarda uz xis-xayajonini «jilovlay olish»-bu fazilatlarga erishish uchun Beruniy-nukson intizomli va irodali bulishi kerak.

Sport formasining xolati, funktsiyalarni iktisod kilishi bilan xam, nostandrat yuklamalarning bajarish chogida bir kator fiziologik kursatkichlarga kamaytirish bilan xam ifodalanadi. Baychen-koning gapirishiga agar sport dargoxiga chngi kirib kelgan sportchida R.S. (tomir urishi)-46, nafas olishi bir dakikada-14 bulsayu. Agar u xarakat kilaetgan paytda eritrotsitlari /kizil kon tanachalari/ 5 mln. ga bulsa, sportchilarda ularning mikdori 7-8 mln. Ga kupayadi, urtacha va buning natijasida tukimalarning kislorod utkazish kobiliyati oshadi.

Sport formasi xolatida upkaning maksimal ventilyatsiyasi 10-14 lirtga oshadi, kuvvatni tiklash jaraeni tezlashadi, organizmning atrof-muxitdagi nokulay faktorlarga nisbatan chidamligi oshadi. Sport formasida bulish davrining kancha vakt davom etishi xakida gapirar ekan, bu masalada vujudga keluvchi printsiipial muloxazalarga tutalib utishish shart. Buaje va Roxlinlar sport formasi kiska muddatli, tasodifiy xol deb xisoblaydilar. Mironov esa, sport formasini ustivor va uzok davom etuvchi xolat deb tasdiklaydi. Ozolinsport formasining bir yil davom etish xakida gapirsa, Piters Jonson, Edmunsonlar sportchi xamisha, ch`ni sport bilan kancha vakt shugullansa, shuncha vakt sport formasida bulishi kerak deb uktiradilar.

Sport formasida bulish davrini muayyan bir mezonga solish mumkin emas. Xattoki uning muxlatini oldindan faraz kilish amri maxol. Bu fikrimizga misol kilib engil atletika va konbkida yugurovchilar va boshka sportchilarni Olimpiya uyinlarida kursatgan natijalarni uyin chogida takrorlay olganlarida edi, anyaa katta yutuklarga erishgan bular edilar.

Bunday xolning yuz berishiga asosiy sabablaridan bir sport formasini rivojlantirishga kursatilgan ma`lum shartlarga amal kilmaslikdir. Kupchilik sportchilar bir kator kishki va ezgi bellashuvlardan keyin bir kator utkazilgan tayergarlik mashklari davomida iyun-avgust oylarida eng yuksak yutuklarga erishish darajasiga kutariladiki, bunda mamlakat birinchiligiga, keyin Ovrupa, Jaxon birinchiligiga saralash juda katta rol` uynaydi. Fiziologik nuktai nazaridan sport formasiga kuydagilar kiradi.

-Sport formasida bulmagan paytda mumkin bulmagan yuksak fuktsional darajada spetsifik mushkul ishini bajara olish kobiliyati, ya`ni sport formasi davrida organizm .ng yuksak fuktsional darajaga ega buladi.

-Funktsiyalarni nixoyat darajasiga etmagan standart ishlarni bajarishda (jumladan, energiya sarflashda) barcha ish jaraenlari mukammalrok koordinatsiya kilinishi xamda, organizmning funktsional imkoniyatlari yuksakrok bulishi tufayli kator fiziologik uzgarishlari kamaytirish.

Yuksak safarbarlik, ya`ni organizmning xarakat faoliyati jaraeniga tezrok kirishib keta olishi bir ishdan ikkinchi ishga tezrok uta oladigan kobiliyatning mukammalrokligi, tiklanish jaraenlari tezrok utishi, sport formasi davrida ish samaralirok bajarilishi bilan bir katorda charchash xolatidan keyin ish kobiliyati tezrok tiklanadigan buladi.

Tanlangan sport etish kobiliyatining yaxshilanishi (changichilarda, changini xis etish, suzuvchmlarda, suvni xis etish).

Xarakatlarni ongli ravishda boshkarish boshkarish (xarakat malakalarni maksadga muvrfik ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktika

tafakkurining yuksalishi musobakalashishga va yutuklarga erishishga karatilgan aloxida emotsional kayfiyat, sport formasi uz kuch kuvvatiga ka`tiy ishonishiga asoslanib, eng zur jasorat kursatish muki bulgan davr.

Sportchining jismoniy sifatlari kanchalik yuksak tarakkiy etgan bulmasin, uning texnikasi va taktikasi kanchalik takomillashgan bulmasin, u jiddiy musobakaga psixik jixatdan tayer bulmasa, unda shu maksadga karatilgan tirishkoklik eki iroda sifatlari bulmasa u xech kachon yuksak natija olmaydi. Sport formasi uchun fakat u eki bu komponentlarining mavjudligina emas, balki ularning bir-biriga nisbatan kanchalik garmonik bulishi xam xarakterlaydi. M.N.Sportchining turli jismoniy fazilatlari kuch kuvvati, tezkorligi, chidamlariga jabov bera oladigan nisbatda bulmogi kerak. Shu bilan bioga jismoniy fazilatlar va xarakat malakalarining birligi, bu fazilat va malakalar uz`aro uygunligi shunday bulishi kerakki, unda sportchi tanlagan sport turida uz jismoniy fazilatlarni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namaen etishga kodirdir.

Sportda kamolatga erisha borgan sari eng yaxshi daraja uzgarib boradi-sport formasi sport kamolotining xar bir boskichida xam sifat jixatidan, xam mikdor kursatkichlari buyicha boshkacha bula boradi.

Sport formasini baxolash uchun xilma-xil metodlardan foydalanadilar.

1.Pedagogik metod

2.Vrachlik-fiziologik metodlarga bulinadi.

Pedagogik metod-sportchilar fazilatlari malakalari va maxoratlarning umumlashtirib baxolashh asosida uning tayergarlik darajasini aniklaydi. Bunda sport musobakalaridagi ya`ni sport formasini baxolashda xisobga olinib sport kurashi sharoitidagi sport natijajalari eng umumiy mezon buladi.

Jismoniy, texnik va taktik tayergarlik buyicha kontrol` mashklardan foydalanadilar. Musrbakalar va masuliyatli chamalashlar sharitida sportchining texnikasini, taktik xarakatlarini va umuman uzini kanday tutishi kuzatish xam keng kullaniladi. Tanlab baxolash yana xam anikrok bulishi uchn chugal xarakatlarini

eki xatto ularning ayrim elementlarini maxsus apparatlar (kinoga olish, tsiklografiya, dinamometriya, spidografiya,) erdamida xisobga olinadi.

Sport formasini baxolashning vrach-fiziologik metodlari.

Organizmning xarakat faoliyatini amalga oshiradigan xamda ta`min etadigan eng muxim sistemalari ish kobiliyatini aniklashga karatilgan. Buning uchun standart va maksimal spetsifik yuklamalar bilan funktsional sinovlardan foydalanadilar.

Xam pedogogik, xam vrach-fiziologik ma`lumotlardan kompleks foydalanigandigana sport formasiga tulik xarakteristika berish mumkin. Bunda vrach-fiziologik ma`lumotlar nixoyatda muximdir. Birok sport formasini aniklashda xal kiluvchi suz shubxasiz murabbiyga koladi.

Sport formasining rivojlanish jaraeni 3 ta fazaga (davrga) bulinadi.

1.Sport formaga kirish

2.Uni saklab kolish (nisbatan stabillashtirish)

3.Vaktinchalik yukotish fazalarining birin-ketin almashinuvida sodir buladi.

1.Sport formasini uzlashtirish 2 ta boskichda amalga oshiririladi (kirish vazasi).

A) Sport formasi dastlabki zaminig shakllanishi va

B) Uning bevosita yuzaga kelishi.

Bu fazada (davrda) organizmning funktsiyasi imkoniyatlarida umumiy daraja oshadi, sportchining jismoniy va irodaviy fazilatlari xar tomonlama rivojlanadi, xar turli xarakatlantiruvchi malakalar sportchi tanlagan sport turi texnikasi va taktikasining yangi elementlari yuklanadi. Bu boskichda sezilarli darajada katta tiklanish yuz beradi, jismoniy xislatlar va xarakat koordinatsiyasi (muvofiklashuvi) rivojlanishi darajasi ancha-muncha uzgaradi. Bunday paytda turlicha jismoniy fazilatlarning rivojlanish urtasida nomuvofiklik sodir bulishi mumkin. Mashk va musobakalarga maxsus tarzda uta puxta tayerganlik, uz

ixtisosiga loyik fazilatlarni ya'nada rivojlantirish sportchi organazmida bz beradigan barcha uzgarishlar uchun asosiy yunalish xisoblanadi.

M-n Bu vaktida sport formasini binoan tiklanadigan kurilish materiallari tuplanadi va uning poydevori kuyiladi. Organizmning funktsiyasi imkoniyatlari umumiy darajasini yuksaltirish, sportchining jismoniy va iroda fazilatlarini xar tamonlama rivojlantirish xilma-xil xarakat maxoratini va malakalarini xar tamonlama rivojlantirish, xilma-xil xarakat maxorati va malakalarini, shu jumladan, tanlangan sport turining texnika va taktikasining yangi elementlarini shakllantirish kerak. Bular bari kushilib sport formasini poydevorini barpo etadi. Sport formasining kay darajada bulishi, mashgulotning mazkur tsiklidagi sport natijalarining darajasi xam poy-devorning sifatiga boglimk buladi.

Birok, bu vaktida xam yutuk uchun xamma narsa tayer bulmaydi, organizmda eng muxim funktsional uzgarishlar sodir bulishi davom etadi. Bunda ayrim jismoniy fazilatlar urtasida, xarakat malakalari urtasida bir-biriga salbiy ta'sir etishi xam mumkin. Bu sport formasining elementlari endigina paydo bulaetgan payt, ular bir-biriga jipslashib, bir butun bulib birlashib ketmagan buladi.

Bu fazaning ikkinchi yarmida sport formasi bevosita shakllanaetgan vaktida daptatsion jaraenlar kuprok i'tisoslangan xarakterda buladi va kuchaetgandek buladi, maxsus mashk kurganlikning ortishi ixtisoslanish uchun tanlangan sport turining spetsifikasiga javob beradigan fazilatlarining rivojlanishi va tegishli sport texnikasi va taktikasining chukur mukammalashtirilishi barcha uzgarishlarning etakchi yunalishi buladi. Sportda yutushga tayer ekanlikni ta'minlaydigan ayrim komponentlar birlashib, goyat darajada betartib yaxlit sistemani sport formasini yaratadi.

II.Sport formasini saklash (nisbatan stabillashtirish) Fazasi sportda katta muvafakiyat kozonish uchun kuriladigan eng makbul (optimal) tayergarlikni kullab-kuvvatlash xususiyatiga ega. Bu vaktida sport mashguloti bilan boglik bulgan biologik uzgarishlarni davom etish darajasi juda bulmaganda katta eshli

sportchilarda tushib ketishi uz-uzidan xar kanday kamol borsa kerak, chunki bu vaktida yuksak darajadagi sport kursatkichlari nisbatan turgun (stabil) lasha boradi.

Sport formasi davrida uzgarishlarga yul kuyib bulmaydi chunki ular sport formasini yukotishga olib kelgan bular edi. Sport formasini saklash fonida sport yutuklariga erishish bevosita boglik bulgan xamma narsalarning yanada rivojlanishi davom etadi.

Mashgulotni tuzilish xususiyatlariga karab, sport formasini saklab turishning turli usullarini ifoalovchi sport natijalari turlicha buladi.

1 variantda kursatilgan mashklar «chukkilar orasida unga uzok davom etmaydigan 4-6 xaftaga boradigan pasayishlar bor, bir chukkilik dinamika. Bundan tashkari sportning ayrim turlari (m-n ogir atletika) uchun oraligi 3 oydan ortik pasayishiga ega bulgan» kush chukkilik dinamika tinikdir. Sport natijalari dinamikasining bunday tipini 2 ga yarim yillikka moslashtirilgan 2 ta «bir chukkilikka» ga egri chizik deyiladi.

Sport formasini saklab turish muddatlarini anik belgilash xozircha ancha kiyin ish. Sportning ayrim turlaridagi sport natijalari dinamikasini statiktik analiz kilish asosida shuni aytish kerakki, yukori malakali sportchilarda bu muddat odatda «bir chukkilik» dinamikada 2-3 oyga yakin, «kush chukkilik» va uch chukkilik dinamikada eas, jamlab xisoblansa, 4-4,5 oyga boradi. Chukkilar orasidagi nisbatan uncha uzok davom etmaydigan pasayishlar, oralik momentlar sport formasini saklab turadi.

1.2. Sportchining muslbakdagi faoliyati strategiya va taktikasi

Sport musobakalari uziga xos faoliyat bulib, o`quvchilar xarakatini tartibga solishda katta rol` uynaydi, ularning ayrim kobiliyatlarini ob`ektiv ravishda solishtirib kurishga va uni namoen bulishini maksimal darajada ta`minlashga imkoniyat yaratadi.

Sport xozirgi kurinishida bir kadar uziga xos xususiyatlarga ega.

1. Sport musobakalar faoliyatini konkurentsia darajasini ketma-ket va yutuklari bulgan talablarni ortib borishi sport musobakalarining sistemasiga asoslanib tashkil etiladi (yukori ringga kuyi musobakalarda katnashganlar kuyiladi, pastdan yukoriga).

2. Musobakada bevosita bajariladigan xarakatlarni, boshkarilish sharoitlarini va yutuklarini baxolash usullarini tenglashtirish xisobiga amalaga oshiriladi. Bu tenglashtirish musobakalarni utkazishning umumiy normalari sifatida muayyan koidalar bilan mustaxkamlanadi.

3. Musobakalashuvchilarni xatti-xarakatlari noantagonistik konkurentsia printsiplariga muvofik tartiblashtiriladi.

Sport natijalarini xar kaysi individual xolda sportchini uzi tanlab olgan turda uz imkoniyatlarini etoloni bulib xisoblanadi. Ularga takkoslab xar bir inson uzining sport natijalarini solishtirib kurishi mumkin va shunga asoslanib natijalarni yaxshilashni rejalashtirishi mumkin.

Yukoridagilardan sport natijalarini etolonlik va ragbanlantiruvchi roli yakkol kuriladi.

Sport natijalari xar doim kup omillik xodisalar (bu mazmunda kupgina sabablarga boglik). Jamiyatdagi sport natijalari tarakkietiga ta`sir etuvchi omillar kul keladi.

1. Sportchini individual talanti va yukori natijaga tayergarlik darajasi

2. Sport tayergarlik tizimini samaradorligi, uni mazmuniga, taxlil etilishiga va material texnik tomondan ta`minlanganligiga.

3. Sport xarakat xarakatining kengligiga va uni rivojlanishining umumiy ijtimoiy sharoitlarga boglik.

Sport musobakalarining xususiyatlarini urganish sport soxasidagi mutaxassislarni kiziktirib kelgani va xozirgi kunda xam uz axamiyatini yukotgani yuk.

Birinchidan-sport musobakalari sport trenirovkasidan genetik va buysinig buyicha «Kattadir». Ma`lumki, inson madaniyati rivojlanishida xar xil yakkama-yakka kurash, musobakalar ichida uyinlar birinchi bulib tashkil topgan. Keyinchalik esa ularni shakllarini, metodlarini va elementlarini tashkil topa boshlagandan keyin tayergarlik kurish yullari aniklana boshladi. Xozirgi kunda sportda bu yunalish kul aspekt buyicha, sportchilarni tayerlashni ilmiy asoslangan sistemasini tashkil kilib sport trenirovkasini xam uziga oladi.

Ikkinchidan-sport musobakalari-sportchini jismoniy va taktik-texnik imkoniyatlarini, rezervlarini va sport komandasini imkoniyatlarini aniklash «Posigoni» bulib xisoblanadi. Shuning uchun fakatgina musobaka vaktida psixologik karama-karshiliklarni engish uchun kurash xosil kilinadi, xamda sportchini musobakaga faoliyatini psixologik strukturasi aniklanadi. Musobakalar tizimi uz ichiga bir kator ofial va ofitsial bulmagan musobakalarni birlashtirib, sport faoliyatini nisbatan aloxida shakl sifatida tashkil kiladi. Bular ma`lum tartibda, masshtabi, axamiyati, sportini tayerlash etaplari va b k. sharoitlari buyicha bulinadi.

Musobakalarda asosiy uridlarni absalyut birinchiliklar (shaxsiy va jamoa), dune va olimpiada uyinlari xam egallaydi. Bunday asosiy va maksadga yunaltilgan musobakalar sportchini tayerlashga ma`lum ravishda ta`sir kursatadi. Shunga kura, trenirovkani ayrim etaplari rejalashtiriladi, yukori sport natijalariga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayergarlik maxsus tayergarlik uchun zamin yaratadi, ya`ni zarur shar-sharoitlar sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, engillikni, chakkonlikni xar tomonlama rivojlanishini ta`min etadi. Sportchi umumiy jismoniy tayergarligining mazmuni uning kaysi sport turi buyicha ixtisoslashganiga boglik.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayergarligi jaraenida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, jismoniy mashklar chinikish va soglomlashtirishning tabiiy faktorlari (oftobda ishish, xavo va suv muxitining

xususiyatlari) rejim va boshka gigienik sharoitlarda foydalaniladi. Chiniksh soglomlashtirishning tabiiy faktorlari xaikda gigienik sharoitlardan trenirovka mashgulotlari vaktida xam, trenirovkadan tashkari xolatlarda (maxsus gigienik omillar, xammomga tushish, massani kilish. Umumiy turmush tartibiga rioya kilish ovkatlanish rejimi va xokazolar).

Sport-texnika va taktik tayergarlik. Sportchining texnik tayergarligi deb, uncha sportda baxs yuritish vositasi exud trenirovka vositasi bulib, xizmat kiluvchi xarakat va faoliyat texnikasini urgatishga aytiladi.

Maxsus texnik tayergarlik jaraenida sportchi tanlangan sport turi texnikasini urgata boradi-sport buyicha ixtisoslashish predmetiga alokador xarakat va faoliyatlarning biomexanik konuniyatlarini bilib oladi.

Texnik tayergarlikda sportchining umumiy jismoniy tarbiya ma`lumotini jismoniy tarbiya jismoniy mashklarning umumiy texnik asoslari soxasidagi bilimni muntazam sur`atda kengaytirib borish va xaetda sport praktikasida foydali bulgan xarakat kilish maxorati va malakalari fondini tuldirib borishdan iborat.

Umumiy texnik tayergarlik avvalo tanlangan sport turida texnik progressga erishish uchun erdam beradigan, bilim, maxorat va malakalarini (aytaylik, langan chup bilan sakrashdan ixtisoslashaetganda xilma-xil gimnastik maxorat va malakalarini sport uyinlari eki kurashdan ixtisoslashaetganda akrobatik malakalarini) shakllantirishga karatilgandir.

Jismoniy tayergarlik vositasi sifatida foydalaniladigan texnika mashklarni urganishga xma muayyan urin ajratiladi. U eki bu mashkni jismoniy fazilatlarni tarbiyalash vositasi sifatida foydalanishdan oldin uni texnik jixatdan tugri bajarishni urganib olish kerak.

Sportchining taktik tayergarligi texnik tayergarligi bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Agar texnik tayergarlik sportda baxo yuritish vositasi bilan kurollantirsa, taktik tayergarlik, ularni kullash san`atiga urgatadi.

Sport taktikasini kiska kilib sportda baxslashish san`ati deb tariflash xam mumkin.

Sport taktikasi, birinchidan sportchining imkoniyatlarining, rakiblarining xususiyatlarini xamda musobakaning konkret sharoitlarini xisobga olgan xolda musobakada katnashish maksadga muvofik keladigan rejali ishlab chikishdan 2 dan sportning imkoniyatlarini mumikn kadar tularok namoen etadigan baxs yuritish vosita va usullardan foydalanish yuli bilan bu ishlashni amalga oshirishdan iborat.

Sport mashguloti ikki yunalishni Umumiy va maxsus tayergarlikni tarkibian birlashtiradi. Umumiy tayergarlikning jismoniy faoliyat jaraenida organlar sistemalar va funktsiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosiga mavjud shart-sharoitni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek uning turli xarakat kunikma va malakalari munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayergarlik esa, muayan sport turi uchun xos bulgan sifat va kobiliyatlarni rivojlantirishni ta`minlaydi, shuningdek, unga xos texnika va taktika bilan kurollantiradi.

Umumiy tayergarlikning xam, maxsus tayergarlikni xam mashgulot jaraenidan olib tashlab eki birini ikinchisi bilan almashtirib bulmabdi. Chunki umumiy va maxsus `ayergarlikning orasida uzaro zich bogliklik mavjud bulib, ular urtasidan chegara utkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu jixatlarini ajratmaslikni taklif kiladilar.

Sport shaxsiy-musobaka faoliyati bulib, bu faoliyat jaraenida kelib chikadigan maxsus tayergarlik norma va yutuklarga bulgan maxsus munosabatlari aytiladi.

Sport trenirovkasi pedogogik xodisa bulib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yunaltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jaraenidir. Jismoniy tarbiyaning sport orkali sport vositasida amalga oshiriladigan jaraendir. Sportda

xam tayirlash sog'lomlashtirish odamni xatga taerlash vositasi ekanligini nazarda tutish muximdir.

Sportchilarning trenirovkasi kishini xar tomonlama tarakkiy ettirish uzida mujassamlashtirlgan umumiy tarbiya sistemasi komponentlaridan biri xisoblanadi.

Sport trenirovka terminini olganimizda sportchini tayirlash termini desak xam buladi. Lekin sportchini tayirlash kenrok u sportda yuksak kursatkichlarga erishishga tayer bulish va uni oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni uz ichiga oladi. Sport trenirovkasi muzmuniga oid vositalar xam, trenirovkadan tashkari vaktlarda kullaniladigan uziga xos formadagi vositalar. Sport texnikasi, taktikasi, etikasi maslalani buyicha suxbatlar va kinofil'mlar. Sport nazariyasi soxasidagi kitoblar ustida mustakil ish olib borish.

Sport trenirovkasi sportchini tayirlashning asosiy formasini (amalga oshirish vositasini) tashkil etadi.

Sport trenirovkasi u eki bu darajada tayirlashning barcha kismlarini uz ichiga oladi.

Sport trenirovkasida jismoniy tayergarlik sportchiga sport texnikasi, taktik va ma'naviy iroda tayergarligining amaliy kismlari urin olgandir. Sport trenirovkasi va sportchini tayirlash biologik va psixologik uzgarishlarning murakkab kompleksini yuzaga keltirib, mashk kurganlik, taerlik, sport formasida bulishlik darajasi yaxshilanishga olib keladi.

Mashk kurganlik tushunchasi trenirovka ta'siri ostida sportchi organizmida sodir buladigan xamda uning ish kobiliyati ortishida uz ifodasini topadigan biologik (funksional va marfologik) moslashuv uzgarishlari ma'nosida anglanadi. Bu uzgarishlar asosan bir-biri bilan boglik ikki yunalishda yuz beradi.

Birinchidan, struktura va bioximik uzgarishlar bazasida organizmning turli organ va sistemalari (nerv, yurak kon tomir, nafas olish funksional imkoniyatlari) ishga laekatliligi yuksaladi.

Ikkinchidan, markaziy nerv sistemasining barcha organlar ishini tartibga solib turishi va uz-uzidan sozlanishi takomillashadi. Sportchi kanchalik yaxshi mashk kurgan bulsa, u ishni shunchalik samarali va mukammal bajaradi. Mashk kurganlik trenirovka vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir. Xaetda umumiy mashk kurganlik va maxsus mashk kurganlikni bir-biridan fark kilinadi.

Sportchining maxsus mashk kurganligi tanlangan sport turi sisunsik talablarga sportchi organizmning kanchalik moslasha olganini ifodalaydi.

Umumiy mashk kurganlik xarakat faoliyatining xilma-xil turlariga moslasha olishning umumiy darajasi bilan xarakterlanadi.

Sportchi tayergarligi natijalarini xarakterlash uchun mashk kurganlikdan tashkari. Tayerlik darajasi tushuncha xam ishlatiladi. Sportchining mashk kurganligi va tayer ekanligi, mashgulotlar jaraenida tuxtovsiz, umuman yuksalish tomon uzgarib turadi. Bunda muayyan tsikllilik paydo buladi. Xar bir yangi tsiklda sportda yutuklarni kulga kiritishda optimal tayer bulish davri mavjud. Sport maxoratiga erishishga bunday tayer bulishi odatda sport formasi deyiladi.

Trener va sportchilar trenirovka jaraeni shunday tashkil etishlari kerakki, bunda uz vaktida sport formasiga erishish uchun sharoit yaratilsin, uni ma`suliyatli musobakalarning muddatlariga muvofik belgilanadigan ma`lum davr mobaynida saklab turish va yanada rivojlantirish mumkin bulsin. Bundan kelib chikadiki sport trenirovkasi sport formasi tarakkietini boshkarish jaraenidir.

Sportchi tayergarligi asosan joy sport-texnika, taktik, ma`naviy iroda va nazariy tayergarlikdan iborat.

Jismoniy tayergarlik Sportchining jismoniy tayergarligi sport faoliyati uchun zarur bulgan jismoniy fazilatlarni, kobiliyatlarni tarbiyalashdir.

Sportchining jismoniy tayergarligi amaliy sport yunalishlarga ega bulgani uchun organizmning umumiy jitmoniy rivojlanishi, mustaxkamlashishi va chikishi

bilan tamomila bog'likdir. Tayergarlikni boshka bir tomonlari singari jismoniy tayergarlik xam umumiy va maxsus buladi.

Sportchining maxsus jismoniy tayergarlik kurishga tanlangan sport turini uziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy kobiliyatni tarbiyalash jaraenidir.

Sportchining umumiy jismoniy tayergarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bulmagan, birok sport faoliyatida muvaffakiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta'sir kursatadigan xar tomonlama jismoniy kobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.

Sportchining xar bir turidagi muvaffakiyati fakat mazkur sport turining uziga xos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim kobiliyatlar bilangina emas, balki organizmning funktsional imkoniyatlarini umumiy darajasi bilan belgilanadi. Shuning uchun xam maxsus tayergarlik xam umumiy tayergarlik birgsha kushib olib borilgandagina sportchining jismoniy tayergarligi xar tomonlama bulishi mumkin.

1.3. Sportda ruhiy-tashxislash usuliyatlari

Sportda ruhiy-tashxislash usuliyatlarini qo'llashning 3 asosiy yo'nalishi mavjud.

1.Bola yoki o'smirning qaysi sport turi bilan shug'ullanishi maqsadga muvofiqligini aniqlash.

2.Musobaqalarda bir butun holda ishtirok etuvchi sport jamoasining shakllanishi (sport selektsiyasi). Hozirgi vaqtda oliy liganing ko'pgina jamoalarida maxsus selektsiyachi-trenerlar shtati kiritilgan bo'lib, ular o'z ruhiy, fiziologik va jismoniy sifatlariga ko'ra oliy ligada o'ynashga munosib bo'lgan quyi liga sportchilarini saralab olish bilan shug'ullanadilar.

3.Malaka darajasi bir xil yuqori bo'lgan sportchilarni, masalan, ilmiy olimpiya jamoasiga kiritish uchun saralab olish (jamoani shakllantirish).

Saralash muammosi 4 ta vazifaning hal etilishi bilan bog`liq:

1. Model` tavsiflarning belgilanishi. Bu shaxsning ruhiy tuzilishi hamda sportchining ruhiy sifatlariga o`z talablarini qo`yuvchi sport turining o`ziga xos sportogrammasidir.

2. Bashorat qilish. Bashorat qilish - sportning ruhiy saralash bilan chambarchas bog`liq bo`lgan eng dolzarb masalalaridan biri.

3. Saralash samaradorligini oshirish. Ushbu vazifa sportdagi ruhiy-tashxislash usullari bilan bevosita bog`liq: sportogrammaning talablari u yoki bu usuliyat mazmuni bilan qanchalik o`xshash bo`lsa, saralash samaradorligi shuncha yuqori bo`ladi.

4. Saralashning tashkil etilishini yaxshilash. Odatda, saralash va sportga yo`naltirish qator yillar davomida bir necha bosqichda o`tkaziladi, chunki shaxsning hech bo`lmaganda ikki xususiyatini aniqlash kerak: birinchidan, uning o`quv jarayonidagi harakat muvaffaqiyati: ikkinchidan, keyingi real vaziyatda mumkin bo`lgan, barcha murakkablashgan, jumladan, favqulodda holatlardagi harakatlari samaradorligi.

5. Pedagog o`z amaliy faoliyati mobaynida saralashning turli shakllari bilan to`qnash keladi va yuqorida sanab o`tilgan vazifalarni bajaradi. Agar sportdagi ruhiy saralashning barcha vaqt bosqichlarini xayolan tasavvur etiladigan bo`lsa, saralash turini mazkur vazifalarning echimi bilan mutlaqo aniq birlashtirish mumkin.

Birinchi bosqichda sportga yo`naltirish muammolarining hal etilishi sport turlari guruhlarining sportogrammalari talablariga ko`ra tuzilgan sportchilarning ruhiy xususiyatlari model` tavsifnomalariga asoslanadi. Ushbu bosqichda yosh sportchilarning faoliyatida sport turlarining muayyan bir guruhidagi, masalan, tsiklli, tsiklli bo`lmagan, sport yakkakurashlari, sport o`yinlari guruhlaridagi muvaffaqiyatini belgilaydigan qobiliyatlari aniqlanadi. Birinchi bosqichda bolalarni sport turlari bo`yicha taqsimlash maqsadga muvofiq emas. Bu bosqichda

ruhiy saralashning murakkabligi yosh sportchining turlari guruhiga muvofiq u yoki bu qobiliyatini to'g'ri belgilashdan iborat.

Ikkinchi bosqichda sport seleksiyasi muammolarining echimi har bir alohida sport turi talablariga muvofiq tuzilgan sportchilar ruhiy xususiyatlarining chuqurlashtirilgan model` tavsifnomalariga asoslanadi. Masalan, birinchi bosqichda bola o'z ruhiy ko'rsatkichlari - chaqqonligi, sensor reaksiyalarining aniqligi, asab tizimining harakatchanligi, tezkor fikrlay olishi, diqqatni taqsimlash qobiliyatiga ko'ra sport o'yinlari yoki yakkakurash sport turlari mashg'ulotlariga mos kelishi aniqlandi. Ikkinchi bosqichda esa biz shu bolani endi sport o'yinlarining aniq bir turi (futbol, basketbol, xokkey, voleybol, tennis va b.) yohud yakkakurash sport turlari (boks, kurash, qilichbozlik) uchun tanlab olishimiz kerak. Bu birlamchi ruhiy seleksiya hisoblanadi.

Ikkinchisi esa istiqbolli yosh sportchilarni oliy liga jamoalariga saralab olishda o'z ifodasini topadi. Bu ancha murakkab vazifa, chunki mazkur holatda sportchining ma'lum bir sport turi bo'yicha mashg'ulotlarga sof, o'ziga xos ruhiy qobiliyatlaridan tashqari, uning irodaviy, hissiy, aqliy va sensor sifatlarining rivojlanish darajasini, shaxsiy va ijtimoiy-shaxsiy xususiyatlarini aniqlash lozim bo'ladi. Ya'ni ushbu bosqichda sportchining u yoki bu sport turidagi chiqishlari muvaffaqiyatini bashorat qilish vazifasi ham hal etiladi. Bu yo'nalishda pedagogga ruhiy-tashxislash usuliyatlari ham katta yordam beradi.

Uchinchi bosqichda mas'uliyatli musobaqalarda qatnashish uchun eng ishonchli sportchilarni jamoaga tanlab olish vazifalarining hal etilishi ma'lum bir sportchining alohida bashoratlardagi model` ruhiy tavsifnomalariga asoslanadi.

Uchinchi bosqich sportchilarni olimpiada jamoalariga, birinchiliklar hamda xalqaro musobaqalarda ishtirok etish uchun idora va jamiyatlarga qarashli terma jamoalarga saralashda asosiylaridan hisoblanadi. Saralashning uchinchi bosqichi samaradorligi pedagog-trenerning ruhiy tayyorgarligi, aqliy xususiyatlari, oldindan seza bilish qobiliyatining ko'rsatkichi hisoblanib, uning ruhiy-tashxislash

usuliyatlarini to`g`ri tanlash, sportchi shaxsini turli hayotiy hamda sport faoliyati sharoitida diqqat bilan o`rganish oqibatida jamoaga ko`p da`vogarlar orasidan eng umidlisini tanlab ola bilgani juda muhimdir. Ayrim pedagog trenerlarning ko`p yillik tajribasi shuni ko`rsatyaptiki, saralashning uchinchi bosqichi samaradorligi ikkinchi hamda birinchi bosqichdagi ruhiy saralash samaradorligi bilan chambarchas bog`liq ekan. Ya`ni bu yopiq xalqa yuzaga kelganligini ko`rsatadi: uchinchi bosqichdagi saralash ikkinchi va birinchi bosqichdagi saralashni asoslash imkonini beradi va, aksincha, birinchi bosqichning samaradorligi qancha yuqori bo`lsa, ruhiy saralashning ikkinchi hamda uchinchi bosqichi samaradorligi ham shuncha yuqori bo`ladi.

Mazkur bobda saralashning turlari, vazifalari va bosqichlari ustida qisqacha to`xtaldik. Ammo saralashning u yoki bu bosqichida muayyan bir vazifani bajarish uchun ruhiy-tashxislashning qanday usuliyatlarini tavsiya etish kerak? Taniqli ruhshunos olimlarning tadqiqotlaridan kelib chiqib, sport selektsiyasi muammolarini hal etish hamda jamoani bir butun holga keltirish uchun, nazarimizda, saralashning ikkinchi va uchinchi bosqichlarida yosh sportchilarning shaxsiy hamda ijtimoiy-shaxsiy xususiyatlarini aniqlash usuliyatlarini tavsiya etish mumkin. Shuningdek, sportchining shaxsiy va ijtimoiy-shaxsiy xususiyatlari eng turg`un sifatlar ekanligini, ular tezkor vaqt o`zgarishlariga hammadan ko`proq chidashini ham hisobga olish lozim.

Ruhiy sifatlar: irodaviy, aqliy, hissiy hamda sensor xususiyatlar sportchi ruhiyatining ancha harakatchan unsurlari sanaladi. Shu tufayli mazkur sifatlarga ruhiy tashxis qo`yish saralashning jami uch bosqichi muammolari uchun ancha qisqa muddatlarda amalga oshirilishi mumkin. Muhimi, usuliyatlar u yoki bu sport turiga nisbatan qo`llashda standartlashtirilishi, bir shaklga keltirilishi, aynan bir xil sharoitlarda o`tkazilishi kerak. Faqat tadqiqotlar dinamikasigina sportchining ruhiyati haqida ijobiy ma`lumotlar berishi hamda musobaqalarning o`ziga xos sharoitida uning xulq - atvorini bashorat qilishi mumkin.

Ruhiy holatlar sportchi ruhiyatining eng o`zgaruvchan unsurlaridir. O`quvchi- sportchining ruhiy holatini to`g`ri tashxislash uning musobaqalardagi ishonchlilik darajasi to`g`risida ko`p ma`lumot beradi, favqulodda vaziyatlarda o`zini qanday tutishi mumkinligini oldindan ko`ra bilish, shu asosda musobaqalar oldi tayyorgarligiga tegishli o`zgarishlar kiritish imkonini yaratadi. Ruhiy holatlarni tashxislash usuliyatlari pedagogga sportchilarni ularning g`ayrat-shijoati, asabiylashishi yoki hissiyotlarining susayishi darajasiga qarab tabaqalashtirish, jangovarlik kayfiyatini, start oldi loqaydligi va boshqa holatlarini aniqlashda yordam beradi.

Sportda ruhiy saralash, uning turlariga oid barcha muammolarni hal etishda ruhiy-tashxislash usuliyatini qo`llash shubhasiz foyda beradi-yu, faqat shuni yaxshi bilish kerakki, hatto yang yaxshi deb hisoblangan usuliyat ham sportchi ruhiyatini har tomonlama tavsiflay olmaydi. Bunday usuliyat undagi ruhiy qobiliyatlarning qandaydir kichik bir qismini, muayyan qirrasini, shaxsiyati, xulqiga xos ayrim belgilarni ochib berishi mumkin, xolos. Shu sababdan ham, sportchi shaxsini o`rganishga tizimli, kompleks yondashuvgina pedagogda uning ruhiy olami haqidagi xolis tasavvurni hosil qila oladi. Pedagog ruhiy-tashxislash usuliyatlaridan foydalanishni, ularni chuqur bilim va mahorat bilan vaziyatga moslashni o`rganib olmog`i, sportchining, ayniqsa, yosh sportchining shaxsi nihoyatda murakkab hodisa ekanligini, uni baholashda xatolikka yo`l qo`yish aslo mumkin emasligini doimo yodda tutmog`i kerak. Shuningdek, u hech qanday sifat va qobiliyatlar o`zgarishsiz qolmasligini ham xayolidan qochirmasligi lozim. Ular mudom o`zgarishda, Gyote ta`biri bilan aytganda, «... tabiat har doim yangi shakllarni yaratib turadi. Hozir mavjud bo`lgan narsa ilgari hech qachon bo`lgan emas, ilgari bo`lgani esa endi hech vaqt qaytib kelmaydi».

Yosh sportchining shaxsi ruhiyatshunoslik bilimlari bilan qurollangan pedagog ta`siri ostida shakllanadi. Bu jarayonda yosh sportchilarni tarbiyalash tizimining unsuri sifatida ruhiy saralash ham katta ahamiyat kasb etishi kerak.

Sportda ruhiy saralash muammosining echimi ham yosh sportchining «qalbini to`ldirishi», unga shodlik keltiradigan faoliyat «ato etishi», uning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirib, hayotda hamda sportda yuksak cho`qqilarga chiqa olishi uchun zamin hozirlashi zarur. Sportda ruhiy-tashxislashning tavsiya etilayotgan usuliyatlari bunda pedagogga yordam beradi.

Ruhiy-tashxislashga doir materiallar pedagogga o`quv-tarbiya ishlarida, trenerga mashg`ulotlarni tashkil etish hamda tarbiya jarayonida shogirdlarga alohida yondashishni ta`minlash imkonini beradi.

O`rgatish jarayonida sportchining xotirasi, tafakkuri, diqqati qanday rejalashtirganligi to`g`risidagi axborotlar uni aqliy jihatdan o`stirishning maqbul yo`llarini belgilash, o`quv materialini yanada yaxshiroq o`zlashtirishni ta`minlash uchun sharoit yaratadi. Sport mashg`ulotida sportchining o`ziga xos xususiyatlarini chuqur bilish yuqori natijalarga erishishning bir yo`lidir. Tarbiyalanuvchining bunday xususiyatlari haqidagi ma`lumotlar uning uchun alohida faoliyat uslubini tanlab olishga yordam beradi. Ikkinchi tomondan, masalan, tarbiyalanuvchidagi asosiy asab jarayonlarining nisbatan bo`shligini hisobga olish murabbiyga o`z ta`sir kuchini maqbullashtirish, keskin choralarni suiiste`mol qilmaslikda ko`maklashadi, chunki bu ishning ravon borishiga halal berishi va, umuman, ruhiy jarayonlarning himoya sifatidagi susayishi asosida umumiy sustlik holatini yuzaga keltirishi mumkin.

Ruhiy tashxislash ma`lumotlari, shuningdek, tarbiya va o`rgatish samarasini tavsiflaydigan hamda o`z vaqtida o`zgarishlar kiritishga imkon beradigan teskari aloqa vositasi bo`lib qolishi ham mumkin.

Ruhiy-tashxislash ma`lumotlariga tayanib, hamda uning natijalarini mahorat bilan tahlil etgan holda aqliy sifatlarda maqsadga erishishni tashkil etish jarayoni: rejalashtirish, bashorat qilish, nazorat, tahrir etish va h.k.ni o`rganish zarurligini, ular pedagogik baholashni tobora maqbullashtirish yo`llarini belgilab berishi aniqlandi. Faqat natijani emas, tarbiyalanuvchi unga qanday etib

kelganligini ham hisobga olish lozim. Bularning hammasi sportda ham, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashda ham qo'llanadi, kerakli ma'lumotlar esa ruhiy-tashxislash vositasida qo'lga kiritiladi.

Ruhiy-tashxislash ma'lumotlaridan foydalanib, yuqorida qayd qilinganidek, qisqa muddatda qator jismoniy hamda ruhiy sifatlarga oid nuqsonlarni bartaraf etish mumkin. Masalan, shu usul bilan qisqa vaqt ichida suzuvchilarda kuch chidamliligi, biatlonchilarda harakatlarning nozik uyg'unligi hamda mushaklar sezgisi, og'ir atletikachilarda muvozanat hissi, sport o'yinlari vakillarida diqqatni o'zgartirish tezligi, merganlar va bokschilarda mushaklar harakati cheklaganligini engib o'tish qobiliyati oshirildi.

Demak, testlash natijasida olingan ma'lumotlar bilish faoliyati tuzilishini tadqiq etish, ruhiy jarayonlarni rivojlantirish, ruhiy-motor takomillashuv nuqtai nazaridan ham pedagogikani ancha boyitadi.

II-BOB. Ruhiy-tashxislash usuliyatlarining vazifasi

Kasbga yo'naltirishda, kasbiy saralashda, o'quv-mashq jarayonlarida bir xil ruhiy-tashxislash usuliyatlari qo'llanishi mumkin. Hamma narsa ularning qay maqsadda qo'llanishiga bog'liq. Ruhiy-tashxislash usuliyatlarining eng oddiy tasnifi 9.2.1-jadvalda berilgan.

2.1. Ruhiy –tashxislash usuliyatlari

Tadqiqotning yo`nalish, chizmasi	+o`llanish shakliga ko`ra tasniflash	+o`llanish usullariga ko`ra tasniflash
-yo`nalishi, manfaatlari;	-kuzatish;	-taxminiy testlar;
-shaxsga doir usuliyatlari;	-suhbat;	-sintez testlari;
-e`tiborlilik	-so`roqnomalar;	-kompleks

(avtoritetnost`);	-ijtimoiy o`lchash	usuliyatlar(kasbiy
-ruhiy jarayonlar;	(sotsiometr) usuliyatlari;	faoliyatning yaxlit tarkibiy
-ijodiy qobiliyatlar;	blankadagi testlar;	qismlarini modellovchi
-umumiy kasbiy	-trenajyor moslamalardagi	usuliyatlar);
bilimlar;ko`nikma va	tekshiruvlar;	-ruhiy –tashxislashning
malakalar;	-maxsus nazorat jismoniy	usuliyatlari(turli omillar,
-ruhiy-fiziologik sfera,	mashqlari;	o`qitish, ko`nikish
tipologik xususiyatlar;	-kompleks usuliyatlar	ta`siridan keyingi ko`p
-harakatlar uyg`unligi va	(jumladan, jismoniy,	martalik testlashlar)
aniqligi, kuchlanishlar	biokimyoviy va boshqa	
mutanosibli,	o`lchashlar).	
psixomotorika;		
-ko`z bilan mo`ljallash,		
makoniy belgilar;		
-hissiy-irodaviy soha;		
-hissiy barqarorlik;		
-ruhiy holatlar.		

Alohida xususiyatlar, shaxsiy holatga doir sifatlarning yo`nalishiga ko`ra ruhiy-tashxislash usuliyatlari:

-qiziqishlarning yo`nalishini o`rganish usuliyatlari (K.K.Platonovning shaxs varaqasi va b.);

-shaxsning tuzilishiga ko`ra tarkibiy qismlarini tavsiflovchi shaxsga doir usuliyatlar (K.K.Platonovning shaxs varaqasi; MMPI; Kettell, Veksler, ChXT, Ayzenk va boshqalarning so`roqnomalari);

-ijtimoiy munosabatlar tizimida sportchi shaxsini, uning jamoadagi obro`sini tadqiq qilish (ijtimoiy o`lchamlar usuliyati);

-fikrlash xususiyatlarini o`rganish usuliyatlari (Veksler, Raven va b. testlari);

-ruhiyat, fe'l-atvorga xos patologik xususiyatlarni aniqlash usuliyatlari (MMPI, ChXT, Zondi-test va b);

-ijodiy qobiliyatlarni o'rganish usuliyatlari (Rorshax va b. usuli bilan testlash natijalari asosida ma'lumot olish mumkin);

-umumiy xabardorlik; kasbiy bilimlar, ko'nikmalar (Veksler testlarining bo'limlari hamda tafakkurni tadqiq etish usuliyatlarining kamchiligi);

-ruhiy jarayonlar: xotira, diqqat, idrok va b. ni o'rganish usuliyatlari (blankali va apparatlar asosida testlash);

-psixomotor jarayonlar, harakatlar uyg'unligi hamda aniqligini o'rganish usuliyatlari (supportlar, uyg'unlikni o'lchagichlar, maxsus jismoniy mashqlar);

-ruhiy-fiziologik usuliyatlar (sensomotor reaksiyalarni tadqiq etish uchun asbob-uskunalar, ruhiy-fiziologik va elektrofiziologik usuliyatlar;

-ko'z bilan mo'ljallashni, makoniy belgilarni baholash aniqligini o'rganish (blankali va apparatlar asosida testlash);

-hissiy-irodaviy jihatlarni, hissiy barqarorlikni o'rganish (ayrim hollarda fiziologik va biomexanik o'lchashlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan majmualar usuliyatlar);

-ruhiy holatlarni baholash (Spilberg-Xanin so'roqnomalari), SAN, Lyuter testlari va b.)

+o'llash shakliga ko'ra:

-kuzatish (tabiiy sharoitda, murakkab vaziyatlarni modellashtirish, testlash jarayonida);

-suhbat (alohida va guruh bilan);

-so'roqnomalar (ochiq va yopiq);

-ijtimoiy o'lchashlar (sotsiometrik usuliyatlar);

-blankali testlarni qo'llash (alohida va guruh bo'lib);

-apparatlar asosida testlash (alohida va guruh bo'lib);

-trenajerlar hamda trenajer moslamalarida tekshiruvdan o'tkazish;

-maxsus nazorat jismoniy mashqlari (chaqqonlik, diqqat, tezkor xotira, harakatlar uyg'unligi hamda aniqligi va b).

-majmualiy usuliyatlar (o'z ichiga harakat faoliyatlarini, fiziologik, elektrofiziologik va boshqa o'lchash turlarini oladi).

+o'llanish usullariga ko'ra:

-tahliliy testlar (alohida ruhiy jarayonlar, sifatlar, funktsional ko'rsatkichlarni baholash uchun);

-sintez testlari (xususiyatlar bloklariga yo'naltiriladi);

-kompleks usuliyatlar (faoliyatning muhim tarkibiy qismlarini modellovchi);

-muddati uzaytirilgan usuliyatlar (ko'p marotaba testlash, jumladan, turli omillar ta'siri, o'rgatish va mashg'ulotlar, moslashish davridan keyin). Sportchi shaxsi 3 asosiy jihatiga ko'ra tashxislanadi: shaxsga doir jarayonlar, shaxsning holati va xususiyatlari, ko'nikma hamda malakalarga o'rgatish tomonidan taxminiy hisoblanadigan sport faoliyati, sport mahoratini oshirish bo'yicha mashg'ulotlar faoliyati hamda barcha turdagi sport faoliyatlarining mag'zi sanaladigan musobaqa faoliyati.

O'zaro ta'sirlar, avvalo, shaxslararo nuqtai nazaridan o'rganiladi. Mavjud usuliyatlar o'quvchi-sportchi bilan uning treneri, bir sport jamoasi a'zolari, shuningdek, musobaqalar sharoitida raqiblar orasidagi o'zaro ta'sirni o'rganishga qaratilgan.

Shunday qilib, qayd etilgan ruhiy-tashxislash usuliyatlarining yo'nalishi, tadqiqot sohasi sportchi shaxsining barcha asosiy jihatlarini qamrab oladi. Mazkur usuliyatlardan foydalangan holda uning mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarishga ruhiy jihatdan tayyorligini, treneri yoki sport jamoasidagi sheriklari bilan o'zaro munosabatlarini baholash, alohida o'quv-tarbiya usullarini o'z o'rnida samarali qo'llash mumkin bo'ladi.

Sport treneri, jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis o'qituvchi o'z shogirdlarida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ehtiyojning qanchalik yorqin ifodalangani, bu ehtiyojning ahloqiy «bo'yog'i», tarbiyalanuvchilarning ma'naviy qadriyatlarga, sport madaniyati talablariga munosabati, ularda jamoachilik hissining rivojlanishi, xudbinlikning namoyon bo'lishi va boshqalar to'g'risida ma'lumotga ega bo'la oladi. Mazkur sifatlar, ularning rivojlanish xususiyatlari, sportchi yoki o'quvchi tabiatida ularning shakllanishi to'g'risidagi axborotlarga tayanib, murabbiy o'z ishini maqsadga yanada muvofiqroq, ilmiy asosda tashkil etadi.

Ruhiy tashxislashga doir ko'rsatilgan axborotlar jamoani yig'ishda ham yordam berishi mumkin, tegishli holatlarda esa - sportchilarni mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etish uchun saralash chog'ida e'tiborga olinishi shart.

Terma jamoalarga sportchilarni saralab olish ularning musobaqalarga tayyorgarligi darajasini baholash maqsadida MMPI, ChXT, Kettell so'roqnomalari asosida aniqlanadigan shaxsiy belgilari, hissiy barqarorlik, shaxsga oid yoki vaziyatga bog'liq xavotirlanish to'g'risidagi testlar yordamida olinadigan ma'lumotlar ko'rib chiqilishi hamda tahlil etilishi kerak. Xuddi shu ma'lumotlardan trenerlar va maktab o'qituvchilari tarbiyaning eng samarador vosita-yu usullarini, turli tarbiyaviy muammolarning aniq maqsadga qaratilgan echimlarini topish yo'lida foydalanishlari lozim.

Ruhiyatga xos xususiyatlar, temperament belgilarining to'g'ri baholanishi pedagoglarga o'quv-tarbiya ishlarini rejalashtirish uchun zarur bo'lgan muhim ruhiy-tashxislash ma'lumotlarini beradiki, bunda quyida ta'riflanganidek vaziyatlarni ham hisobga olish mumkin bo'ladi. Deylik, asab tizimi bo'sh kishilar ularga munosabatda sal keskinlikka yo'l qo'yilsa, bunga javoban himoya-saqalanish reaksiyasini namoyish etadilar, natijada, ularning bajarayotgan faoliyati, jumladan, mashg'ulotalar va ayniqsa, musobaqalar jarayonidagi harakatlari samaradorligi pasayib ketadi. Lekin ikkinchi tomondan, bunday kishilar nihoyatda sezgir bo'lib,

rang-barang murakkab jismoniy mashqlarni egallab olishda katta mahorat ko'rsatadilar. Shunga o'xshash holatlarda bunday sportchilarni yuzaga kelishi mumkin bo'lgan noqulay sharoitlarga o'z vaqtida moslashtirish bo'yicha maxsus chora-tadbirlarni rejalashtirish masalasi yuzaga keladi. Gap maktab o'quvchilari haqida ketganda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida yuqorida ta'riflanganidek ruhiy sifatlarga ega bo'lgan bolalarga nisbatan pedagog nihoyatda ehtiyotkorona munosabatda bo'lishi, yuklamalar, xususan, hissiy yuklamalarni berishda avaylovchi tartibdan foydalanishi zarur.

Kettell testlari MMPI, ChXT ni qo'llash yo'li bilan olingan ma'lumotlar asosida ruhiy nuqsonlari, fe'l-atvorida kasallik belgilari bo'lgan shaxslarni aniqlab, shifokor bilan maslahatlashgandan so'ng, ular bilan to'g'ri munosabat o'rnatish, ularning jamoadagi o'rnini belgilash mumkin bo'ladi.

Maktab o'quvchilarida turli ruhiy hamda psixomotor jarayonlarning rivojlanishi, bu jarayonlarda muayyan nuqsonlar mavjudligi to'g'risidagi har tomonlama ruhiy-tashxislash ma'lumotlari jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislari oldida kasbiy yo'nalishdagi vazifalarni hal qilishning keng imkoniyatlarini ochadi. Bunday ma'lumotlar psixomotor sifatlarda uchraydigan nuqsonlarni (harakatlar uyg'unligi, aniqligi va b.) ayrim ruhiy jarayonlarni (diqqat, tezkor xotira, harakatlar chaqqonligi va b.) tahrir etish yo'lidagi jismoniy tadbirlarni tashkil etishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Tanlangan jismoniy, ruhiy, psixomotor sifatlarni (sportogrammalar bo'yicha) maqsadli takomillashtirish ishlarini trener turli ixtisosdagi sportchilarni jalb etgan holda ham o'tkazishi mumkin. Bu irodaviy sifatlar, ruhiy hissiy zarbalarga chidamlilik xususida so'z borganda ham, juda muhimdir.

Taqdim etilgan usuliyatlar sportchi yoki maktab o'quvchisi shaxsining ayrim yashirin jihatlari haqidagi materiallarni qo'lga kiritishga ham yordam beradiki, odatda, ular bunday masalalarni trener bilan muhokama qilmaydilar. Masalan, qandaydir chuqur iztiroblar, ruhiy jarohatlar, havotirlanish va sh.k.

haqidagi ma'lumotlar tarbiyaga alohida yondashuvni amalga oshirishda muhim hisoblanadi.

Trener sportchi shaxsining ijtimoiy munosabatlar tizimidagi xususiyatlari, ruhiy holatlari haqida olgan materiallari asosida ularning musobaqalarga ruhiy jihatdan qanchalik tayyorligi xususida fikr yuritishi, zarur bo'lganda, ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik bo'yicha muvofiq tadbirlar o'tkazishi mumkin.

Sportchining ruhiy tayyorgarligi tushunchasini ruhiy dalillovchi (motivatsion), aqliy, hissiy-irodaviy, psixomotor va b. jihatlari hamda ijobiy funktsional holati rivojlanishining muvofiq moslashuvi asosidagi muvaffaqiyatli sport faoliyati bilan belgilanadigan holat sifatida tavsiflash mumkin. Bularning bari (taxminiy ko'rsatkichlarda bo'lsa ham) o'z bahosini olishi mumkin.

Bunda quyidagilar alohida ahamiyatga ega:

- ma'naviy-siyosiy, axloqiy sifatlar, ular, xususan, ijtimoiy maqola hamda obro'-e'tibor darajasida aks etadi;

- ijtimoiy-ruhiy ko'rsatkichlar, jumladan, jamoachilik hissi, trenerlar, jismoniy tarbiya o'qituvchi-mutaxassisleri bilan munosabat;

- sportga yo'naltirilganlik, mashg'ulotlar, munosabatlarda ishtirok etish ehtiyoji;

- kuchli maxsus texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari va musobaqalarning ijobiy tajribasi, musobaqalarda bo'ladigan sharoitlarga moslashish natijasida paydo bo'lgan sport faoliyatining muvaffaqiyat keltirishiga ishonch;

- ruhiy hamda psixomotor jarayonlarning eng maqbul rivojlanish darajasi;

- kutilmagan murakkab, favqulodda sharoitlarda harakat qilishga tayyorlik, irodaviy xislatlar darajasi, hissiy barqarorlik;

- eng maqbul funktsional holat, o'zini his etish, kayfiyat.

2.6. Ruhiy –tashxislash usullariga qo`yiladigan talablar.

Ruhiy-tashxislash masalalarini muhokama qilar ekanmiz, kasbiy tomondan ahamiyatli sifatlar, shaxsiy xususiyatlar, alohida xislatlarga baho berishda qo`llaniladigan usuliyat hamda testlarga qo`yiluvchi qator talablarni yig`ib, sanab o`tamiz.

1.Bashorat qilish bilan bog`liq qimmati shundaki, tekshiruv natijalari keyingi muvaffaqiyatlarda, kasbiy faoliyatda ijobiy jihatdan o`z aksini topishi talab etiladi, aslida tekshiriluvchilar shu maqsadda saralanib, tayyorlanadilar. Testning qimati, odatda, uning bajarilish natijalari orasidagi o`zaro munosabatdorlik koeffitsienti hamda tashqi mezonlar (ularni oldindan ko`ra bilish uchun testdan foydalaniladi) bilan o`lchanadi. +iymati 0,50 koeffitsient bilan o`lchanadigan testlarning qo`llanishi talabga javob beraveradi.

Shuningdek, baholanadigan harakatlarni bajarish natijalariga ko`ra bir-biriga qarshi guruhlarini (masalan, kasbiy nuqtai nazardan «eng yaxshi» va «eng yomonlar»ni) o`zaro taqqoslash usulidan ham keng foydalaniladi. Bunda mazkur guruhlar orasidagi tafovutlarning statistik qiymatlari hisobga olinadi.

2.Bir tekshiriluvchida kuzatilgan natijalarning ishonchli va turg`unligi. etarlicha ishonchlilik shuning uchun ham kerakki, mazkur testning natijasini baholar yig`indisining barqaror natijasi sifatida qo`llash mumkin bo`lsin. Ishonchlilik bitta test bo`yicha olingan alohida qator natijalarining o`zaro munosabatdorligi koeffitsienti bilan o`lchanadi. Ba`zan toq ish davrlari mobaynida olingan natijalar yig`indisi bilan juft davrlar mobaynida olingan natijalar yig`indisi orasidagi bog`liqlik koeffitsenti sifatida aniqlanadigan test ishonchliligining toq koeffitsienti hisobga olinadi.

Testlarning ishonchliligi, odatda, ularning uzoq vaqt davomida qo`llanishi bilan ortib boradi. Ishonchlilik koeffitsientining yo`l qo`yiladigan qiymati sifatida 0,7 soni belgilangan. .Ilmiylik, asoslilik

3.Ilmiylik, asoslilik va ishonchlilik. Testning qo'llanishi kasb chizmasining (sportogrammaning) qanadaydir aniq jihatlariga asoslangan bo'lishi kerak. Aynan qanday jihat o'rganilayotgani va nima uchun uni baholash lozimligi tushunarli bo'lishi shart. Olingan ma'lumotlar ilmiy tahlil qilinadi hamda muayyan ilmiy qoidalar bilan bog'liq ravishda talqin etiladi.

4.O'ziga xoslik va tabaqalashtirilganlik. Tanlangan usuliyat ma'lum bir jihat, ma'lum sifat, ma'lum sifatlar guruhiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Tanlangan test bilan boshqa sifatarni o'rganishga yo'naltirilgan testlarning natijalari orasida bog'liqlikning kamroq bo'lgani ma'quldir.

5.Test asosida baholanishi lozim bo'lgan sifatlarga aynan o'xshashlik, qo'llanadigan test bilan o'rganilayotgan bo'limning ularning ruhiy tuzilishiga munosabatdagi umumiyliigi.

6.Testning yuqori darajada standartlashtirilishi bilan tavsiflanuvchi xolislik (ob'ektivlik). Tekshiruv sharoitlari shunday bo'lishi kerakki, testning natijalariga hech qanday boshqa omillar ta'sir ko'rsatmasin (tajriba o'tkazuvchining o'ziga xos xislatlari, tekshiriluvchining kayfiyati, asbob-uskunalar yo'l qo'ygan xatolar va b.) Tajriba o'tkazuvchi, ayniqsa, test natijalarini yozish vaqtida oldindan chiqarib qo'ygan qarori asosida ish ko'rmasligi lozim. Har bir test bo'yicha tajriba o'tkazuvchi va tekshiriluvchi nimalar qilishi va nimalarni gapirishi aniq belgilab qo'yilgan maxsus ko'rsatmalar tayyorlanishi shart.

7.Haqqoniylik. Miqdoriy o'lchashlar nihoyatda xolis va aniq qilib o'tkazilishi kerak.

8.Testlarni miqdoriy baholash usullarini pedagogik kuzatuvlar natijalari, axloqiy reaksiyaning bahosi, suhbatlar asosida olingan ma'lumotlar, tavsifnomalar hamda so'rovnomalar bergan axborotlar tahlili bilan uyg'unlashtirish.

9.Samarali tashqi mezonlarning (ya'ni testlash natijalari bilan taqqoslash mumkin bo'lgan amaliyot mezonlari) mavjudligi.

10. Testlarning hammabopligi ularning qulayligida, tez va oddiy tarzda cheklangan xodimlar miqdori bilan o'tkazilishi mumkinligidadir.

+o'llanadigan usuliyatlarni bashorat qilish qimmatiga qo'yiladigan talablar, ayniqsa, muhim o'rin tutadi. O'zaro bog'liqlik koeffitsientlarini hisoblashda bunday qimmatni aniqlashdagi yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan sezilarli hatolarga ahamiyat berish lozim. Gap shundaki, testlash natijalari bilan faoliyatdagi bashorat qilinadigan muvaffaqiyatlar orasida har doim ham to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik bo'lmaydi. Ko'pincha bunday aloqa «to'yinish egri chizig'i»da ifodalanadi. Bu aloqaning mohiyati shundaki, muayyan chegaragacha u aniq ifodalanadi, keyin esa asta-sekin pasayib, nihoyat, umuman yo'qoladi. Masalan, yuqori malakali voleybolchi uchun diqqatni taqsimlash ko'rsatkichlarining 6-7 ballga teng bo'lishi (9 balli tizimda) eng maqbul hisoblanadi, ularning keyingi o'sishi o'yin sifatining oshishiga olib boradi, uning takomillashuvini boshqa omillar belgilaydi (diqqatning taqsimlanishi esa mutlaqo etarli).

Bundan tashqari, alohida holatlarda ruhiy testlashning qandaydir juda muhim ko'rsatkichini haddan tashqari ko'tarish hatto aloqaning keskin susayishini (bu aloqa me'yoriy darajaning muayyan chegarasida aniq ifodalangan bo'lsa ham) aniqlashi mumkin. Masalan, yuqori malakali motosportchi uchun diqqatni juda yuqori darajada jamlash qobiliyati qanchalik ortiqcha bo'lsa, bu qobiliyatning yaxshi rivojlanmaganligi ham shu qadar nomaqbuldir (diqqatni jamlash qobiliyatining kuchliligi har damda uning ob'ektini o'zgartirib turishga to'sqinlik qiladi). Shunday qilib, o'zaro bog'liqlikning izlanayotgan koeffitsienti juda kichik bo'lishi mumkin, testning bashorat qilish borasidagi qimmatini esa, agar uning diqqatni jamlash ko'rsatkichlari eng past (yo'l qo'yib bo'lmas darajada) bo'lgan hollarni aniqlash imkoniyati hisobga olinsa, juda ham yuqori.

Turli ruhiy usuliyatlarning bashorat qilish borasidagi qimmatini (boshqacha aytganda, validligini) aniqlash shunga muvofiq ravishda majmualari yondashilsa;

tashqi mezonlar mavjud bo'lsa, kuzatish natijalari hisobga olinsa hamda oddiy mantiqqa tayanilsa, yanada samarali bo'lishi mumkin.

Har xil usuliyatlarni tekshirish yo'llarini, sportchining o'ziga xos xususiyatlari, shaxsiy belgilariga baho berishni bilish ular bilan o'tkaziladigan o'rgatish ishlari, mashg'ulotlar tarbiyasining imkoniyatlarini ancha oshiradi. Sportchi haqidagi har tomonlama ruhiy- tashxislash ma'lumotlari pedagogik ta'sir o'tkazishning yana ham to'g'ri, samarali yo'llarini topish, sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyat hamda kamchiliklarini oldindan aniqlash, musobaqalarga tayyorlik darajasini xolisroq baholash, jamoadagi ruhiy iqlimni rejalashtirish, jamoa a'zolarining ruhiy nomuvofiqligi yoki, aksincha, ahil holatlarini bashorat qilish uchun sharoit yaratadi.

III-bob

Sportchini tayerlash sistemasi

Sport tarakkietining bugungi boskichida biz shunday xususiyatlarni kuramizki, ular sportchini tayerlash jaraeniga jiddiy ta'sir kursatadilar va trener bilan sportchi oldi yangi-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni kuyadilar. Bu vazifa va topshiriqlar esa, uz navbatida, mashk jaraenida tashkil kilishini eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi.

1. Bugungi sportchilar erishgan yuksak kursatkichlari darajasini yanada yuksaltirish uchun, eng yukori malakali sportchilar tayerlash usulini. Shuningdek, sportchining kelaetgan butun tashkiliy-metodik usulini xam batamom takomlashtirish talab kilinadi.

2. Eng yirik sport bellashuvlarida erishilgan yutuklarning natijalari tobora tigizlashib boraetgani sababli, musobaka kurashlari nixoyatda keskinlashib ketdi. Bu xol sportchilarning texnikaviy va amaliy maxorati samaradorligi, barkarorligi va ustivorligi, ularning ustma-ust bulib turadigan ma'suliyatli startlar sharoitida

axlokiy-irodaviy tayyorligiga va ruxan sabitligiga bulgan talabni benixoya oshiradi.

3. Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikni shu kadar yuksak chukkisiga chikkanliklari, endi undan yukorirokga kutarilish eng ogir va eng murakkab vazifa bulib koldi. Shunga kura, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish va shu bilan birga, umuman, mashk jarayoni tizimida yangicha usul kullash zarur bulib koldi.

4. Mashk yuklamalari (nagruzkalari) xajmi shu kadar kattalashib ketdiki, uni yillik sabok (tsikl) doirasida xamda uning xar bir boskichi ichiga okilona singdirish masalasi kundalang kuyiladi. Shu bilan birga, mashk samaradorligin oshirishning birdan-yuir usuli deb e`tirof etilgan xajimlaring yuzaki tarzda oshirishga tankidiy munosabatda bulish zaruriyatitugildi. Shunga kura, birinchidan, turlicha imtiyozli yunalishlarda bulgan yuklamalar urtasidagi eng kup foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashklarni tashkil kilishning yangi usullarini kidirish zaruriyati vujudga keldi, zero bunday mashklar sportchi energiyasini zaxirasini sarflanishi va kayta tiklanishi urtasidagi ratsional munosabatga suyangon xolda uning organizm faoliyatini moslanish imkoniyatlarini tula amalga oshirish uchun eng makbul sharoitini kuzda tutadi.

5. Mashkning metodik masalalarini xal kilishda fanning vazifasi oshdi. Yukori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish. Sportchi organizmidagi xayotni ta`minlovchi funktsional usullarga tulakonli ta`sir kursatish va bunday usullarni uta yuksak faoliyat darajasiga kutarish bilan bevosita boglikdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning uta murakkab muammolarini ilmiy ma`rifatsiz, fakat soglom akl va xissiyotga suyangon xolda xal kilib bulmaydi.

Sportchini tayyorlab etkazish usullari-ilmiy metodik asoslari majmuyi, shuningdek, sportchilarni mua`yan mutaxassislar buyicha tayyorlashni izchilik bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xamjixatligi samarasidir.

Ilm olish_____muxit_____mashklar

Rivojlanish____sportchi____musobakalar

Tarbiya_____trener_____kuchni tiklash

_____Moddiy-texnika

va xujalik ta`minot

Ilmiy-metodik__ta`minot guruxi\_\_xujalik ta`minoti

Ta`minot guruxi (GNMO)____(GO) _____ guruxi (GMTXO)

1. Yukorida jadvaldan kurinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlab etkazishda muxit-sportchi-trener majmui yagona kompleks, ya`ni asosiy uzak xisoblanadi. Bu kompleks ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir kator xarakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashk, musobaka, kuchni kayta tiklash) ta`siriga tuknash kelishi kerak. Vaxolanki, sportchi uziga mustakil shaxs sifatida trenersiz, moddiy-texnik va xujalik ta`minoti, ilmiy-metodik ta`minot guruxlarisiz musobakaga tayyorlana olmaydi. Bugini sportchining xar taraflama (xam jismonan, xam axlan, xam axlokan) rivojlanishini, shuningdek jismoniy, texnikaviy, funktsional jixatdan tayyorlangan bulishini talab kiladi.

2. Sportchini tayyorlab etkazish usullarini kuzdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jixatiga murojat kilaylik.

3.1. Tashkiliy tomonlar

Musobaka va yig`in	Goyaviy-tarbiyaviy ish	Muvofiklash,
(sbor)larni reja-		(koordinatsiya)
lashtirishni		xizmati.
Uyushtirish.		

Tashkilotlar	Kadrlar tayyorlash
bilan mulokot.	va kayta tayyorlash

xakidagi ma`lumot-

larni tuplash va

axil kilish

Kurinib turibdiki, goyaviy-tarbiyaviy ish va axlokiy-iroda xislatlarini tarbiyalash birinchi uringa kuyilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yulga kuyoilgan, sportchi intizomli, vatanparvar, sportda mexnatsevar bulishi, eng ogir yuklamalarni bajarishda butun imkoniyatini ayamay sarflashi, uzini, trenerni komanda a`zolarini, rakibni va boshkalarni xurmat kilishi mumkin. Trener bilan sportchi yukorida aytganimizga ezgu xislatlarni rivojlantirish birga, sport konuni buzuvchiliklarga karshi mashk va musobaka paytlarida, boshka payt va joylarda xam muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar-tusarini bilmay kolgan, ogzi katta mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sigilishni talab kiluvchilar xali kup uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasining tugri yulga kuyilmaganligi, medallar ketidan kuvish, sportchilarni shaniga (ayniksa, chet ellarda) dog tushirish kabi salbiy kilmishlar natijasida biz kupgina yukori malakali sportchilarimizdan ajrab kolyapmiz. Masalan. Bokschi Ageev, ogir atletikachilar Pisarenko, A va Kurlichov A. uzlarining salbiy xulklari kasofatiga uchrab. Uz ixtisoslarini yukotganlar xamda xizmat kursatgan sport ustasi va xalkaro mikesidagi sport ustasi unvonlaridan maxrum bulganlar.

Musobakalar va eginlar (sborlar) ni rejalashtirishni xam albatta tashkiliy ish deb xisoblash kerak buladi. Bu xar kanday sport ishida eng ma`suliyatli paytdir. Musobakalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashklari utkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi. Uz axamiyatiga karab tajribiy ravishda utkazilsin, shuningdek, eng yirik musobkalarning kanday sharoitda (iklim, joyning dengiz satxidan kancha balandligi, vakt mintikasi va boshka) utkazilishi xam xisobga olinishi kerak. Musobakalarning yillik tsikl rejasiga tugri taksimlash-ular mikdori osongina oshirish imkonini yaratadi, sport natijalarining usishini

jadallashtiradi, musobaka sharoitiga moslanishiga imkon tugdiradi (shuning uchun, 50 dan 100 tagcha start utkazishga, futbol va basketbol buyicha 80-90 ta uyin uynashga, kurash buyicha 50 tagacha, gimnastikada 8-12 marta, suvda suzish buyicha 100-120 ta start, kilichbozlik buyicha 30 ta musobakada 350-400 ta jang utkazish imkoni beriladi.) Bulardan tashkari, masalan. Kilichbozlik buyicha, kamida 520 ta jang kilgan sportchilargina butun ittifok musobakalariga katnashish xukumiga ega buladilar.

Sborlarni tashkil kilish va utkazish metodikasi xam musolbakalar darajasi (rangi) ga boglik, bunday sborlarda bajariladigan xar bitta ish nixoyatda puxta uylanishi kerak. Masalan sportchilarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish, ovkatlanish tartibi, mashk utkaziladigan joylar va xokazo ishlar.

Bulardan tashkari tarbiya ishlari olib boriladi, tibbiy xizmat kursatiladi, ilmiy metodik ta`minot amalga oshiriladi. Sborlar turlicha yunalishda bulishi mumkin. ukuv-mashk sbori, kuch yigish sbori, nazorat-tayergarlik sbori, musobaka sbori va xokazo. Shuni xam aytib utish joizki, sbor buladigan joylarda sportchi uchun xar jixatdan eng yaxshi sharoit yaratish lozim. Barcha kulayliklarga ega bulgan xonalar. Turli uyin anjomlari bilan jixozlangan dam olish xonasi, kiroatxonasi bulgan kutubxonasi, televizor. Kinoteatr. Kaxvaxona, bar, sportning uzga turlari bilan shugullanish uchun muljallangan zallar, bugxonasi bulgan xammom tibbiy xizmat.

Sborni uyushtiruvchilar boshka tashkilotlar bilan yaxshi aloka urnata olishlari kerak (poezd, tayera, xujalik ishlari, ovkatlanish, sportchilarni joylashtirish, shifokor nazorati, reklamalar, madaniy ommaviy tadbirlar, shuningdek rejalashtirish va xisobat xujjatlarini tuzish va boshka).

Sport xakida ma`lumotlar yigish va ularni taxlil kilish yuli bilan nafakat sportning bugingi mavkeyni, shuningdek kelajagini xam kuz oldimizga keltirishimiz mumkin. bu urinda, chamasi turli xil koordinatdagi xizmatlar mujassamlanadi. (trener-sportchi-shifokor-psixolog-metodist va boshkalar). Ular

yangi texnik xarakatlar tuzilishi, amaliy usullarga funktsional tayergarlik, psixologik tayergarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya'ni sportchi-96 ning modelini tuzadilar.

Terma komandalarni bunday mutaxassislar bilan ta'minlash uchun xamma erda muntazam ravishda yangi kadrlar tayirlash va eski kadrlarni qayta tayirlash ishlarini olib borish kerak. Bu masala hozircha konikarlik hal bulmayapti. Hozir terma jamoalar uchun oliy darajadagi murabbiylarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochildmokda. Sport xakamlaridan naiki xakamlilik maxorati, balki shuningdek jismoniy, funktsional tayergarlik ham talab qilinmokda. Murabbiylar uchun ilmiy va metodik konferentsiyalar utkaziladi, oliy darajadagi mutaxassislarni taklif qilish yuli bilan murabbiylar tajriba almashadilar. Ular uchun seminarlar uyushtiriladi, bu seminarlarda yangi dasturlar taxlil qilinadi. Murabbiylar vakti-vakti bilan qayta attestatsiya qilinib turadi.

Sbor va musobaka paytida sportchilarning bush vakti va dam olishini tugri tashkil qilish va samarali utkazish, ularni teatrlar va muzeylarga olib borish kerak buladi. Terma jamoalarda goyaviy-siesiy tarbiya ishlari, jamoa a'zolarining eshiga karab turlicha usulda olib boriladi. Masalan, asosiy jamoalarda (ovrupa va jazon birinchiliklarida, Olimpiya uyinlarida katnashuvchi asosiy birikma) tarkiblarda eshlar ittifoki markazkomi tomonidan tuzilgan dastur buyicha sidesiy ukish utkaziladi, bu ukishning ayrim mavzulari eng ma'suliyatli musobakalarga tayergarlik ishi olib borilaetgan davrda muntazam ravishda utkaziladi. eshlar va usmrlar (16 dan 22 gacha esh bulgan sportchilar), urtasida tarbiya ishlari tarbiya berish shaklida utkaziladi.

Sportchilarning goyaviy-siesiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, sidesiy axborotlar, muxim axamiyatli sanalarga bagishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inkilob ishtirokchilari. Fukarolar urushi, Ulug Vatan urushi katnashchilari, mexnat zarbdorlari, urush va mexnat kaxramonlari, sport faxriylari bilan buladigan nixoyatda puxta uylab yuritish kerak buladi.

Sbor mavsumida mexnta tarbiyasiga e'tiborni karatish lozim (xona buyicha, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik kilish, baza xududini ozoda saklash, kelgan kurilish materiallarini mashina va vagonlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarini ta'mirlash. Oshxonada, etokxonada navbatchilik kilish va boshkalar).

3.2. Moddiy-texnika ta'minoti

Baza kurilishi	Sport formasi bilan ta'minlash
Mashgulot uchun joy	Anjom uskunalarini takomillash
tayerlash	tirish, trenajerlar yaratish
Apparatlar bilan	Sport va musobakalar utadigan
Ta'minlash	joylarda xujalik ishlari

Sportchini tayerlab etkazish tizimida moddiy-texnika ta'minoti muxim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni tuldirish xali yuksak talab darajasida emas., mashk joylarida xamma vakt xam oimlkorlik bilan tugri foydalanilmaydi, sport anjomlarini sotib olish nixoyatda sust bormokda, ayniksa axborot beruvchi (telekardiograyik. Neyroxronometr va b), taxlil kiluvchi (xisoblash, ezuv. Optika asboblari) maxsus apparatlar etishmaydi. Sport liboslarini (formalarini) ishlab chikarish va ular bilan sport axlini ta'minlash masalalari yaxshi yulga kuyilmagan, sport ashe-anjomlari (xam standart, xam nostandart anjomlar, xam bolalar uchun muljallangalari) ning sifati, past, trenajer uskunalari etishmaydi, borlari xam kulda yasalgan shularning xammasi yukori malakali sportchilar tayerlash ishiga tuskinlik kiladi. Xolbuki yangidan yangi jaxon rekordlari urnatish uchun sport bazalari va anjomlari, yangi-yangi uskuna vositalari va shu kabilarning mutassil ravishda takomillashtirishni talab kiladi. Masalan, ilgari bambuk chupi bilan albatta oegi bilan tushishi kerak edi, xozir esa, sakrash chupi nafis va yaltirok ipak matodan (fiberlas) yasaladi, yana erga sakrab tushish koidasi xam uzgargan (sportchi xoxlagan nuktasiga. Xoxlagan alfozda tushishi

mumkin), shuning uchun xam xozir sakrash natijasi 6 m dan xam yukori rejalashtirmokda. Kurashni bulsa, doira shaklidagi gilamga kuchirilgan edi, uning sur`ati jadallashdi va xokazo. Srort liboslari anjomlari, uskunalari uzgarmokda.

3.3. Tibbiy ta`minot

Kasallikning oldini olish	davolash tadbirlari
(profilaktik) tadbirlari	tiklanish

Xozir shifokorlarga sportchining mashkka chidamlilik xolati xakida fakat amaliy kursatkichlari (bugungi kunda kumulyativ kursatkich organizmga yuborilgan dorilarning jam bulib kanday kuch bilan ta`sir kursatichi) buyicha gapirish imkoniyati berilgan, ammo sportchining umumiy mashkka kay darajada chidamli ekanligi xakida gapirilmaydi.

Muntam ravishda shifokor kurigidan utib turishi (bu vazifani davolash-fizkul`tura dispanserlari bajaradi), davolash pedogogik kuzatuvlar, uz salomatligini uzi nazorat kilish va oliy daraja sportchilarni tayerlash jaraenida kullaniladigan boshka kompleks nazorat shakllari (masalan, boskichma-boskich va yukori kompleks tekshiruvlar) eng muxim axamiyatga egadir.

Bu ishlarning xammasi xar bir sportchining berilgan yuklamaga kanchalik chiday olishini aniklashda, yuklamalarni normaga solishda va ularning ogir-engilligini, shuningdek, mashk kilaetgan shaxsning ishini va jinsiy xususiyatlarini xisobga olgan xolda mashk jaraenini rejalashtirishda katta erdam kursatadi.

Birok, tadjikot shuni kursatadiki, fakat Olimpiya uyinlari arafasi-1983 yilning uzida SSSR terma jamoasiga kirgan eng kuchli sportchilardan 240 tasi jaroxatlangan, mayib bulgan.

Shifokorlar profilaktika ishlari bilan shugullanmaydilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermaydilar, ularning shaxsiy tayergarlik rejalari nomiga tuzilgan, ukuv mashk yuklamalari ustidan nazorat kilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funktsional xolati, uning psixologik jixatdan musobakalarga shayligi va shu kabi boshka jixatlari xakida ma`lumot yuk.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni xar yili dispanser kurigidan utkazish, funktsional sinovlarini ishga solish va mutaxassis shifokorlarga kursatishdan iborat. Tibbiy nazoratni musobakaga tayergarlik oldidan utkazilsa, keyin kamida 3-4 oyda 1 martadan joriy kuzatuv va kurik utkazilib turilsa maksadga muvofik bular edi.

Sportchining ishlash kobiliyatini samaralirok tiklash va oshirishga karatilgan tadbirlar kuyidagilardan iborat. A. (Organizmning kattik charchashi va uta zurikishi bartaraf kiluvchi maxsus gigienik tadbirlar) bu talablar, kuvvati tiklovchi pedogogik vositalar, deb xam yuritiladi. B. (Psixologik tadbirlar. Sportchilar ruxiy xolatini tartibga solishni psixo-profilaktik va psixoterapevtik usullari mustakil (auteqen) mashk, ruxiy xolatni tartibga soluvchi (psixoregulyatsiya) mashk, gipnoz bilan uxlab dam olish). Sportchining izzat-nafsiga kattik tegmasilik uning ruxiyatini avaylash uchun kulay psixologik mikroiklim yaratish, raxbarlar, murabbiylar. Xodimlar, jamoa ilgorlari va shu kabilar esa, sportchiga nisbatan xushmuamola bulishlari i kerak. Bundan tashkari, ruxiy keskinlikni bartaraf kiluvchi usullar va mashgulotlardan, dm olishning turli kungil ochar vositalaridan foydalanish lozim buladi.

V. (xar turli jismoniy xolat (faktor) lardan keng kulamda va kompleks usulda foydalanish. Kul va apparat massaji (vibro massaj, pnevmovibratsiya massaji), suv massaji (suv ust iva suv osti massajlari), xammom (sauna, maxalliy xammom), suv protseduralari (erkin suzish, kontrast) zid), marvarid, xlorid natiriy igna moddali vannalar, turli xil dushlar (emgirsimon dush, shogland dush, aylanma dush, sharks purkovchi dush), elektr shu`lasi bilan davolash (sollyuks (kuesh nuri), kvarits, diodinamik, ultratovush, SVCh, diametriya, elektrostimulyatsiya). Bosim ta`siri (barovozdeystivie) tor muxitdagi salbiy bosim. Ultrabinafsha nurlanish. Kislorodda nafas olish (ingolyatsiya, kis lorod chaylasi, kokteyllar), elektr uyku.

G. Tarkibida biologik qiymatga ega istimol preparatlari bulgan ta`omlaridan, kuvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat kiluvchi maxsus ozuka omuktasidan, shuningdek, inson orgazimidagi modda almashishini oraligida ist`emol kilinuvchi ozukalar (kaxrabo va limon kislotasi) dan, biokimeviy jaraenga ta`sir etuvchi ayrim preporatlarining va kofermentlardan foydalanish.

3.4. Ilmiy-metodik ta`minot

Sport turi xossalarini	Bulajak sportchining
Tadqiq kilish	modelini tuzish
Sport tarakkieti yunalishlarini	Rakiblar xakida
Oldindan kura bilish	ma`lumot tuplash

Sport formalari mashk xarakatlariga mosligini boshkarishiga karatilgan maslaxatlar. Sportning barcha turlarini idrok kilish goyat mushkul, ammo turlarni boshkaruvchi umumiy konuniyatni sportchi chukur urganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan kura bilmay, mashklar va kuch tiklash jaraenini tugri va ilmiy tarzda rejalashtirmay turib sportni rivojlantirib bulmaydi.

Sportchini kurashga tayerlash tizimini ilmiy-metodik jixatdan ta`minlash uchun 1-chi navbatda bulajak sportchining sodelini yasash zarur. Sportning kup turlari buyicha chopish, suvda suzish, lappak va nayza uloktirish, balandlikka va uzunlikka sakrash. Velosiped poygasi, b/b, k/t va b/, xozir modellar ishlab chikilgan. Ayni paytda u turlarning parametrlari xam tayerlangan bulib, murabbiylar va sportchilar xarakat texnikasi xatolarini tugrilash chogida, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish ustida ish olib boraetganda xamda sportchini boshka turli xil vositalar bilan musobakaga tayerlaetgan choglarida mazkur parametrlarga suyanishlari mumkin.

Terma jamoalarini ilmiy jixatdan ta`minlash, MDX buyicha utkaziladigan xamda ma`suliyatli xalkaro musobakalarga tayerlanish jaraenida, xar kaysi nomdor sportchini jismoniy xususiyatlari, mashk kilish usullari, kanday yuklamaga

kurbiyati turmush tarzi va uzga jixatlari imkoni boricha tularok ma`lumot olish (o`zir xar bir sportchi uchun aloxida dos`e xujjatlar majmun tayerlanmokda) zarur. Bu kabilidagi «razvedka» tobora rivojlanib borishi kerak.

Ta`minot bilan shugullanuvchi ilmiy metodik gurux mashk jaraenini boshkarish, sportchining sport formasiga moslashishi, sport formasining dinamikasi buyicha albatta uz muloxatini yatish kerak.

3.5. Murabbiy mashklar utkazish.

Saralash	mashklar strategiyasi
Natijani rejalashtirish	yuklamalarni rejalashtirish
Mashk jaraenini boshkarishi	nazorat

Murabbiy, sportchining xarakat a`zolari faoliyatini shakllantirishga, jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga karatilgan mashk jaraenini amalga oshiradi, mashgulot usuli erdamida sportchini tartibli ravishda musobakalarga tayerlash masalasini va sportchi faoliyatining rivojlanishini boshkarishda pedagogik jaraenini ifodalovchi masalovchi masalalarni xal kiladi.

Murabbiy, mashk jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargoxiga fakat istikboli porlok bolalarni vijdonan tanlab olish (saralash bu pedagogik, sotsiologik, psixologik, metodik-biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashkiliy-metodik tadbirlari tizimi bulib, sport mutaxassisligiga tanlayotgan bolalarning iste`dodi va kobiliyati mazkur usullar yordamida aniklanadi), ularning kaysi sport turiga layokatli ekanligini aniklash (xozirgi paytda soprtning 16 turi buyicha bolalarni saralashning xam mikdoriy, xam sifatiy tizimi aniklangan) farz va karzdir. Lekin xar kanday vaziyatda xam murabbiy bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy faktorlar yigindisiga e`tibor berishi va albatda bolaning ishtiyoxi, mexnatga layokati va uzga xislatlarini xisobga olishi shart.

Xar bir murabbiy sportchini tayerlab etkazishda uning shaxsiy ist`dodi va aloxida xususiyatlariga suyangan xolda, Uz usuli buyicha ish kuradi. Shuni xam

aytish kerakki, murabbiy ming yaxshi bulsin xamma vakt xam xar kanday sportchilar mashxur sportchi etishtira olmaydi. Masalan. 100 m ga chopishda bir xil natijaga (10,1-10,2 soniya) erishgan sportchilar A.Xarri, Merchi va Robert Xeyeslar agar bitta murabbiy bilan mashk kilishda bormi, ulardan 3 ta sprinter etib chikishi amri maxol edi. Juda nari borsa, ulardan fakat bittaen yukori natija kursatishi mumkin edi.

Xozir surabbiylar mashk va musobaka yuklamasini rejalashtirishni urgani olganlar, lekin sportchi kuchini tiklashni rejalashtirishni mutlako bilmaydilar bu jaraenni uz xoliga talab kuyilgan, ya`ni sportchi kuch yigish ususllarini uzi axtaradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovkatlanish-xullas, kuch tiklanishning butun rejimi).

Mashk jaraeni bu pedogogik jaraen, binobarin, murabbiy nainki mashk mashgulotlarini shuningdek, sportchining shakllanishiga ta`sir (etuvchi barcha gayr mashk vositalarni xam boshkara olishi lozim).

Birok, xatto eng yukori malakali trenerlar xam sportchi bilan munosabat kilgan va uz asosiy mutaxassislik burchini bajaraetgan chogida, bir kator ob`ektiv kiyinchiliklarga duch keladi.

Chunonchi sport gimnastikasi murabbiylari timsolida ularning faoliyatidagi eng murakkab xolatlar shunday namoish kilingan.

Sport gimnastikasi trenerlari boshiga tushadigan kiyinchiliklar. (R.N.Terexinadan, TiIFK №8. 1985 y. 13 bet).

Kiyinchiliklar	bolalar daraja	Mikdori urni
1. Eng murakkab gimnastika elementlarini urgatish metodikasi	70.35	1
2. Bolalar va eshlar sport maktabi DSYuShga bolalarni tanlash metodikasi	95,9	2
3. Turli eshdagi bolalar guruxlari bilan ishlashda tarbiya usulini tanlash	114,6	3

4. Sportchi xavfsizligini ta'minlash usulini kullash va murakab texnik elementlarini bajarishda kumaklashish 171,2 4

5. Sabok berishda texnik vositalardan foydalanish 185,15 5

6. Metodik adabiet bilan ishlash chogida 213,15 6

Xizmat kursatgan, tajribali murabbiylar gimnastikaning murakkab elementlarini urgatish usuli boglik bulgan kiyinchiliklarni kuyidagicha ta'riflaydilar.

-gimnastika mashgulotlari texnikasidagi murakkablikning doimiy ravishda utib borishi

-barvakt erishilgan mutaxassislik

-zaruriy maxsus bilimning uz vaktida takomillashtirish imkoni shuningdek, jismoniy tarbiya institutlarida taxsil olgan chogida uzlashtirilgan, bugungi murabbiy uchun suv bilan xavodek zarur bulgan amaliy malaka va kobiliyatlarining yukligi,

-maxsus adabietlari eritilgan ayrim nazariy va amaliy masalalarni kiyinlik bilan uzlashtirilishi,

-maxsus psixologik usullar, xususan. Ideomotor usuli (musobaka jaraeni xaelan tasavvur kilish musobakaga taalukli bulgan barcha tavsilotlra, amaliy ishlar, vokea va xodisalar xakida atroflicha fikr yuritish), shuning, ruxiyati boshkarish mashklari kullaniladi. Shunga kura, murabbiy sportchidan rekord kuyishni talab kilmay, unga taxminan. «Sen uzingni nimalarga kodirligingni kursat, uglim! Oxirgi metrgacha bul kelma!» kabi suzlar bilan tasalli berib tugri kiladi.

Shuningdek mashk va musobakalar paytida sportchini mavjud vaziyatga mustakil baxo berishga, mustakil ravishda amaliy karor kabul kilishga, uzi bajaradigan vazifani tajribiy ravishda murakkablashtirib borishga urgatish, uning butun dikkat e'tiborini eng zaruriy elementlar va mashgulotlarga karata olish, xis tuygularini boshkarishga, uzini xotirjam va dadil tuta bilishga da'vat etish xam muxim ahamiyatga ega.

Murabbiy mutassil ravishda sportchidan mashk paytida yuz berishi mumkin bulgan xar kaday tasodiflarni xotirjamlik bilan karshi olishni talab kilarkan, uning ortik darajada xayajonlanishiga, achchiglanishiga, uzboshimchalik kilishiga yul kuymaslik kerak.

Mashk jaraenini omilkorlik bilan samarali boshkarishning asosiy sharti-mashk jaraenining tarkibiy kismlarini doimiy ravishda taxlil kilishdir. Bunday taxlilning asosiy tomoni kuyidagilardan iborat.

1. Sportchilar tomonidan bajarilgan xamma ishni xisobga olish,
2. Sportchilar axvolini (uning mazkur ishga munosabatni) nazorat kilish, bunday nazorat natijasida sportchining xolati xakida jismoniy, texnikaviy malakasini kay darajada bajara olishi xakida xolis ma`lumotlar olish mumkin.

Tavsiya kilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniyatlariga mos tushungani bildiruvchi alomatlar, uning yaxshi kayfiyatda bulishi, mashk kilish ishtieki, soglom uyku, yazshi ishtaxa va xakozalar.

Aks xolda berilgan yuklamalar sportchini tajang kilishi, uning uykusi bexalovat bulishi, me`da-ichak sistemasi yaxshi ishlaymay, ichi buzilishi, kayfiti aynishi, xamma narsadan xafsalasi pir bulishi, mashkdan kungli sovishi mumkin. Yuklamalarni organizmni funktsional xolatiga kanchalik mos tushganini aniklash uchun kuyidagi usullardan foydalanish kerak buladi. Mashgulotlarni kiesiy taxlil kilish, ka-farosatini nazorat kilish, sportchining uz-uzini nazorat kilishi, shifokor nazorati.

3.6. Sport trenirovkasini davrlarga bulinishi.

Sport formasi ka`tiy nizomga solingan mashklar ta`siri ostida tiklanadi, barkarorlanadi va vaktinchalik yukoladi. Bunday ta`sirlar xarakteri sport formasining kaysi fazadaligiga karab uzgaradi. Shuning uchun mashk jaraeni 3 ta davrga bulinadi.

Birinchidan.-Fundamental (tayerlov davri). Bu davr sport formasiga kirish uchun zarur bulgan zamin va sharoitlarni yaratib beradi.

Ikkinchidan.-Xususiy musobaka davri-sport formasini kullab-kuvvatlashga xizmat kiladi va eng yukori sport natijalariga erishishda madad beradi.

Uchinchidan.-Utish davri –bu davr sportchining faol xordik chikarishiga imkon yaratadi.

Bu davrlar sportchining biologik sabablarga kura doimiy ravishda formada bulla olmasligidan, balki mashklar tuzilishi va mazmunining vakti-vakti bilan uzgarib turish natijasida vujudga keladi, bular xam sport kamolotiga erishish uchun zaruriy shart xisoblanadi.

Sport formasi fazalari bilan mashk davrlarini bir-biriga tenglashtirib bulmaydi.

Sport mashk fazasi-bu biologik jaraen bulib, mashk davri eas pedogogik jaraenining ketma-ket keladigan boskichlaridir. Ular sportchi faoliyatining rivojlantirishda uz ta`sirini kursatuvchi vosita va usullardan foydalanishdir.

Mashk davrlari-bu sport formasi tarakiet va takomillashuvi jaraenini boskichlarda boshkarishdir.

Sport Mashki vakt nuktai nazaridan turlicha bulgan tsikllardan tashkil topadi. Ular makro (eng uzun), mezo (urtacha) va mikro (eng kiska) tsikllarda bulinadi.

Tsikllar chichida uz tuzilishi va mazmuni buyicha eng murakkab makro tsikllar, ularning davomiyligi bir yilga eki yarim yilga, ba`zan esa undan xam oshik vaktga (Olimpiya uyinlari 4 yillik tsiklga) chuziladi.

Yillik tsikllarni da`vat kilishga tashki va tabiiy shart-sharoitlari sport formasi tarakkietining konuniyati zampirida kuruladi.

L.P.Matveev uzining «Sport mashkini davrlarga ajratish muammolari» degan asarida birnchi boskichini «Fundamental (asosiy) tayergarlik boskichi» deb

ataydi. Bu ifr bilan u, umumiy tayergarlikning manna shu davrda amalga oshirilishi tushuntiradi.

Uzok vaktgacha chuziluvchi (yil) davomida mashk jaraeni oldidan belgilangan davrlar buyicha tashkil kilinadi, ya`ni bu vakt davomida konuniy davriy uzgarishlar mashkning tuzilishi va mazmuni elementlariga-uning maksadi, vositalari, usullarga umumiy va xususiy tayergarliklar nisbatiga, yuklamalar dinamikasiga ozmi-kupmi ta`sir etadi. Sport formasining tiklanishi, uning barkarorligi va vaktiga yukolishi xollari ka`tiy belgilangan mashklar ta`siri ostida vujudga keladi va bu xollarining xususiyatlari sport formasining kaysi fazada ekanligiga karab uzgarishi mumkin.

Birinchi davr-Sportchining mashk va musobakaga puxta tayerlash (fundamenti) davri (Sport formasining uzlashtirish uchun zarur bulgan shart va sharoitlarni yaratuvchi tayergarlik davri).

Ikkinchi davri-Asosiy musobakalar davri. Bu davr sport formasini saklashni va musobakalarda yuksak natijalarga erishishni ta`minlaydi.

Uchinchi davri-Utish davri. Bu davr sportchining faol xordik chikarishiga imkon yaratadi, bunday xordik kumulyativ tolikishning mashk okibatida tollikishga utishning oldini oladi.

Xar bir davrning vazifalariga (funktsiyalariga tuxtalish kerak).

Fundamental (puxta tayerlashning) davrning vazifasi kuyidagilardan iborat.

- Asosiy tayergarlik ishni xolisman bajarish,
- Bu ish sportchi organizmning funktsional imkoniyatlari darajasining xar tomonlama oshirish sport yutuklariga erishish yullarini kengaytiradi
- Sport texnikasi va taktikasi malakalarini yangilash, kayta tiklash ishlarini bajarish.

-Kunt bilan astoydil bajariladigan xususiy tayergarlik ishlari xamda tayerlanish vazifalari erdamida amalga oshiriluvchi musobaka amaliyoti bilan sport formasini loyixalash va tekshirish.

Fundamental davrida sport formasiga kirishish uchun kerakli sharoit bulishi, rivojlantirish xamda sport formasini paydo bulishi ta`minlanishi lozim. Shuning uchun bu davr ikki asosiy boskichga bulinadi. Ularning birinchisi kuprok davom etadigan boskichdir.

Birinchi boskichda sport formasining mustaxkam poydevorini yaratish kerak.

Jismoniy tayergarlikning birinchi darajasi vazifa organizmning barcha jismoniy xislatlarini xar tomonlama rivojlantirib, uning funktsiyasini imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltiradi. Sport formasi kay darajada bulishiga jismoniy tayer ekanligining dastbalki darajasiga, umumiy jismoniy tayergarlik maxsus taergarlikka nisbatan asos soluvchi rol` uynashiga boglik.

Fundamental davrining 1-boskichdagi vazifalari quyidagilardan iborat, ya`ni (sport texnik va genetik tayergarlikdagi vazifalari)

- Sport faoliyatining nazariy asosini tashkil etuvchi bilimlar olish va ularni mustaxkamlash

-Tanlangan sport turida kamolotga erishish uchun kulay sharoit yaratuvchi xarakat makorati va malakalari fondini kengaytirish

-Tanlangan sport texnikasi va taktikasi sostaviga kiruvchi maxorat va malakalarini shakllantirish.

Bu vazifalar tanlangan sport turida texnik va taktik jixatdan kamolotga erishish birinchi galda umumiy jismoniy ma`lumotga bilim, malaka va maxorat zonasini sistemaga boylab berishga boglikdir.

Ma`naviy-irodaviy tayergarlikda kata xajmdagi tayergarlik ishlariga intilishni shakllantirish, sportchiga xos mexnatsevarlikni tarbiyalash sport

faoliyatidagi muvakkakiyatini ta'minlovchi irodaviy imkoniyatlar umumiy darajasini yuksaltirish birinchi bosqichda aloxida ahamiyatga ega.

Bu davrda kuriladigan baza podyevori kanchalik mustaxkam bulishi sportchining umumiy tayergarlik darajasiga bog'lik. Bu tayergarlikning solishtirish ogirligi kancha baland bulsa, sport yutuklari imkoniyatlarni kengaytirish va fundamental sport yutuklari imkoniyatlarni kengaytirish va fundamental sport formasini barkaror bulishiga erishish ehtimoli shuncha katta buladi. Shuni unutmaslik kerakki, sport ilmining ta'kidlashiga bir e'klama mashk inkirozga uchrashi mumkin.

Bunday xoldja organizm a'zolari tor doirasigina faoliyat kursatadiki, bu organizmni zaruriy moddalar biror-bir maromda va bir me'orda xar tomonlama ta'minlash konyniyatiga zid bulib, uni uz normal xolatidan maxrum bulishiga (patologiyaga) olib borishi mumkin. Ikkinchi tomondan, umumiy tayergarlikning solishtirma ogirligi cheksiz katta oldmasligini xisobga olish kerak. Shunga karamay xattoki eng yuksak maxorat bosqichida xam umumiy jismoniy tayergarlik sur'ati susaymaydi, balki maxsus jismoniy tayergarlik zurayib, umumiy jismoniy tarbiya anada kuprok ixtisoslashadi

Bu davrda yuklama dinamikasining xususiyati sportning turiga bog'lik. Stayerlar bir tekisdagi Mayin dinamika tarafdori bulishsa, sportning tezlik-kuchlanishni talab qiluvchi turlarda mashk qiluvchi sportchilar sportda kesik uzgarish goyalarini ma'kullaydi. Masalan, stayer uzini ayniksa uzok muddatli marfologik-funktsional kayta kurish (bu chidamlikning asosi xisoblanadi) bilan ta'minlashi kerak.

Tezlik-kuchlanishning talab qiluvchi sport turlarida xarakatning maksimal (eng yukori) jadallikka moilligi ustunlik qiladi, bu xarakat bir kupayib, bir kamayib turuvchi yuklamalar bilan ijro etilishi mumkin.

Bu davr uziga Yana ikki bosqichga (umumiy tayergarlik va maxsus tayergarlik bosqichlariga) bulinadi. Birok bularning xar biri ichida uz kiruvchi

elementlari borki, ular sport faoliyatining anik kanday sharoitda sodir bulaetganiga karab, xarakat davomida uzgaradilar va mezorukilarning u eki bu sistemasini tashkil kiladilar.

Sport amalieti tajribasi, tayergarlikning asosiy (fundamental) davridagi birinchi boskich uchun mezorukilar tugri keladi.

Bu davrda xar tomonlama ta`sir etuvchi mashklar (tanlangan sport turiga nisbatchi) keyingi etaplarga Karaganda kuprok buladi.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalaydigan, kuch-kuvvat fazilatlarini xamda koordinatsion imkoniyatlarini umumiy takomillashtiradigan mashklarga kuprok urin beriladi, mashklarning xilma-xilligini tanlashda ancha erkin veriatsyailaraga xam yul kuyiladi.

Musobaka mashklariga (tanlangan sport turida) esa, bu boskichda minimal urin beriladi. Masalan, bu boskichda bir kator kuchli ogir atletikalarning bunday mashklari shtanga bilan sportchida sportga kizikishi shakllantirish va rivojlantirishning eng samarali usullarini toplan trenerning eng muxim vazifasidir.

Agar trener mashklarni ijobiy xissiyatlar (xushmuomalalik, shirinsuxan) bilan boyitsa yaxshi buladi.

Sportchi kuz oldida va jangovar jamoa tuzilishit kerak.

Kupchilik sportchilar mustakillikka intilmaydilar, ular trenerning tajribasi va tashabbusi suyanadilar.

Lekin bunday sportchilar musobaka chogida yuksak jangovarlik fazilatini namoish kila olmaydilar va uz kuch-kudratiga bilgan ishonchini, enlarida trener bulmagan chogda, tez yukotadilar.

Sportchi erishaetgan yutugining usishidan tuxtab kolishi, uning xaetida eng murakkab davr xisoblanadi. Bunday chogda trener yuz bergan turgunlik sabablarini, e bu atletikachilarda tez-tez uchrab turadigan vaktinchalik tuxtash xolati, e bulmasa sportchining eshi utganlik, sogligining emonlashishi yuoshka sabablarni sportchi bilan birgalikda taxlil kilib chikishadi.

Sportchining musobakaga tayerlanishida trener bilan sportchi urtasidagi munosabati ta`siri, bu munosabat trenerning fe`li atvoriga, uning uzini tutishga boglikligi.

Musobakaning xar kanday, xatoki eng tinch axvoldagi paytida xam, trener uzini goyatda tetik va mutlako xotirjam tutishi shart.

Musobaka oldidan uz xayajonini bosa olmaydilar. Trener, musobaka arafasida sportchi bilan mulokatda bulmagani ma`kul.

Elementlarini maxsus apparatlar (kinoga olish, tsiklografiya, dinometriya, spidografiya) erdamida xam xisobga olinadi.

Sakrlvchanlikning sport formasi kandayligiga boglik kursatkichlari (K.M.D`yachkov ma`lumotlari buyicha.)

X U L O S A

Sportchilarni tayorlash sitemasi, sport tayorgarlik jarayonining hammasini o'z ichiga oladi. Yildan-yilga sport va sportchilarni tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi o'sib bormoqda. Biz juda ko'p narsa bilamiz, ammo bilimlarimiz tarqoq va uzuq-yuluqdir. Egallanayotgan yangi bilimlarni mavjudlari bilan birlashtirib yuborish ko'pincha oson kechmaydi va shuning uchun ular, odatda, amaliyotga tatbiq etilmay qolib ketadi. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqot faoliyatini tashkil etishga hozirgidek tartibsiz yondashuv tufayli sport to'g'risidagi fanning va, ayniqsa, sport amaliyotining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ko'pdan-ko'p faktlarni keltirish mumkin.

Sport, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning xalqaro sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masala nihoyatda dolzarbdir. Mamlakatimizning madaniy qurilish doirasi sohalaridan biridagi ustunligining eng yaxshi isboti- o'zbek sportchilarining yorqin, qat'iy va mutlaq g'alabalari hisoblanadi.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning sifat jihatdan yangi usuliga bo'lgan ehtiyoj bu yangi vazifalar darajasida turadigan ishonchli nazariyani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda.

Sportdagi ilmiy tadqiqotlarga qo'yiladigan yangi talablar quyidagi qoidalarda o'z ifodasini topgan:

1. Tadqiqotlar, umumlashma va xulosalarning yaxlit tizimlilik xususiyati.
2. Sportchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning mavjud imkoniyatlariga tayanish va uni optimallashtirish yo'llarini izlashni uyg'unlikda olib borish.

3. Inson organizmining ruhiy-jismoniy imkoniyatlariga ilmiy tadqiqotlar hamda ularni amalga oshirish ahamiyatining bosh mezoni sifatida qarash.

Ko`rsatilgan talablarning so`nggisini alohida ta`kidlash kurak, chunki oxir-oqibat dastlabki ikki talabning bajarilishi ham unga bog`liq. Sportchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirishning ijtimoiy jihatlarini hal etish, shuningdek, sportchining birinchi jihat hal etilishi bilan uzviy aloqada bo`lgan o`z qobiliyatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish imkoniyatlariga qarab mo`ljallash olish ilmiy sport nazariyasining yaxlitlik xususiyati zaruratini shart qilib qo`yadi.

Sport taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida sport mahoratining shakllanish jarayoni (sport –texnika natijalarining o`sinh sur`ati) sportchilarni tayyorlash tizimining ahvoliga qanchalar bog`liqligi yaqqol ko`zga tashlanmoqda. Shuning uchun ham sportchilarni tayyorlash tizimining rivojlanishi jarayonida nimani qanday rejalashtirish, tashkil etish va boshqarishni bilish juda muhim.

Boshqacha aytganda, sport to`g`risidagi fan oldida bugungi kunda keyinchalik bitta yaxlit vazifa - sport taraqqiyotini ratsional ravishda rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish atrofida birlashishi zarur bo`lgan mutlaqo yangi muammolar qad ko`taryapti.

Sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy jihatlarini deganda biz rivojlantirish, tashkil etish va uning rivojini boshqarishni tushunamiz: biologik jihatlar jismoniy mashqlar ta`sirida sportchi organizmining holatidagi ruhiy-jismoniy o`zgarishlar demakdir. Sportchi mashg`ulot tizimining bir unsuri (elementi) ekan, tayyorgarlik tizimi sportchiga nisbatan tabiiy omillar singari atrof-muhit bo`lib hisoblanadi. Shuning uchun ayrim olimlar sportning rivojlanishida amal qiluvchi qonunlarni, shuningdek, sportchilarning tayyorgarligi jarayonidagi ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o`zaro ta`siri qonuniyatlarini yaxlit holda o`rganish va hisobga olish zarurligi to`g`risidagi masalani kun tartibiga qo`yar ekanlar, ular batamom haqlar.

Sportchilarni tayyorlash tizimida unsurlar rivojlanishining o`zaro bir-birini taqozo etish qonuni uni rivojlantirish bo`yicha yaxlit qarorlar qabul qilinishini talab etadi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida yuz berayotgan o`zgarishlar tahlili

yana bir qonuniyat - sport-texnik natijalarning o`shish sur`atiga ijtimoiy omillar ta`sirining kuchayishini keltirib chiqaradi.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonida ijtimoiy hamda biologik jihatlarining o`zaro ta`sirida ko`rsatilgan qonuniyatlar hisobi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ishida orientatsiyani mohiyatan o`zgartirib yuborishi mumkinligini payqash qiyin emas.

Sportchilarning mashg`ulot tizimini, uning tibbiy-biologik jihatini takomillashtirish bilan bog`liq bo`lgan biologik omil har doim birdan-bir o`zgaruvchan (dinamik) omil hisoblangan. Bu esa sport-texnika natijalarining o`shish sur`ati mashg`ulot usuliyatini yaxshilash, yuklama hajmining o`shishi va x.k., ya`ni sportchi organizmining ruhiy-jismoniy holatidagi o`zgarishlarga bog`liq barcha narsalar bilan tobora mustahkamlanib boruvchi aloqada ekanligini ta`kidlab ko`rsatadi.

Biroq sport-texnik natijalardagi o`shish sur`atlarining ortib borishi va shunga muvofiq ravishda sportchilarni tayyorlash tizimining kuchayib borayotgan rivojlanish sur`atlari to`g`risidagi mulohazalardan kelib chiqib, biz sport (yuqori natijalar sporti) rivojlangan hozirgi sharoitda sport-texnik natijalar o`shish sur`atining uni rejalashtirish, tashkil etish va boshqarish ishlari holatiga bog`liqligi oshib boryapti, degan xulosaga kelamiz. Va buning hayron qolarli joyi yo`q, negaki sportchilarni tayyorlash jarayoni - bu yagona o`zgaruvchan (dinamik) ijtimoiy-biologik tizimdir.

Yuqoridagi fikrlar nuqtai nazaridan sport-texnik natijalar darajasining sportchilarni tayyorlash tizimining amal qilishi va rivojlanishini boshqarish vazifalarini takomillashtirish sur`ati va xususiyatlariga optimal muvofiqligi to`g`risidagi qonun haqida to`xtalish o`rinlidir.

Bu sportni rivojlantirishning yangi, endigina paydo bo`lgan qonuni emas. U ilgari ham amal qilgan, lekin yashirin shaklda, chunki sportchilarni tayyorlash jarayonining murakkabligi, ilmiy-texnika taraqqiyoti natijalarining sport-texnika

natijalariga va sportning rivojiga ta'siri bu qadar yorqin ifodalangan ulkan miqyoslarga erishmagan edi.

«Yuqori natijalar» sportining rivojlanib ketishi, uning «imkoniyatlar chegarasiga yaqin natijalar» sportiga aylanishi mutaxassislar, trenerlar, olimlarda sportchilarni tayyorlash jarayoniga nisbatan ilgaridan shakllanib qolgan qarashlar, ruhiy ko'nikmalarning sezilarli o'zgarishini nazarda tutadi. Nazariyada ham, amaliyotda ham odat bo'lib qolgan ko'pgina tasavvurlar, an'analardan voz kecha bilish, sportchilarni tayyorlash jarayoni uchun uning ijtimoiy va biologik jihatlari orasidagi haqiqiy nisbatlarni aks ettiruvchi tamoyillarni asos qilib olish kerak.

Bu tamoyillarning metodologik asosi sifatida dunyoning moddiy birligi to'g'risidagi qonunni qabul qilish, nazarimizda, eng to'g'ri yo'l bo'ladi. Tuzilishiga ko'ra, sportchilarning mashg'ulot tizimi ularni tayyorlash tizimining bir qismidir, demak, bu ikki tizim orasidagi o'zaro ta'sir jarayonida butun bilan qismlar orasidagi o'zaro ta'sirga xos bo'lgan qonunlar amal qiladi, umumlashtirib aytadigan bo'lsak, bu subordinatsiya (qismning butunga bo'ysunishi), koordinatsiya (muvozanat) va korrelyatsiya (munosabatdorlik) qonuniyatlaridir (o'zaro aloqadorlik tartibi, qismlarning o'zgarish xususiyatlari).

Sportchilarni tayyorlash va ularga rahbarlik qilish jarayonining rivojlanish darajalari orasidagi optimal muvofiqlik, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari asosiy metodologik tamoyillar hisoblanishi lozim. Hozircha bunday muvofiqlikka erishilgani yo'q, faqat sportchilar tayyorlash jarayonidagi u yoki bu jihatlarning ko'proq yo'naltirib rivojlantirilishi haqida so'z yuritish mumkin.

Sportchilarni tayyorlash tizimi bilan uning tizimchalarini bir butun hodisa sifatida tadqiq etish, uni sport-texnik natijalar o'sishining eng muhim zahirasi deb hisoblash, butunlikka boshqaruvning alohida vazifasi sifatida qarash katta ahamiyatga ega.

Adabiyotlar

1. Anastazi A. Psixodiagnosticheskoe testirovanie. Kniga 1. – M.: Pedagogika, 1982. – 320 s.
2. Anastazi A. Psixologicheskoe testirovanie. Kniga 2. – M.: Pedagogika, 1982. – 294 s.
3. Bazarov T.Yu. Texnologiya tsentrov otsenki dlya gosudarstvenno`x slujahix. Problema konkursnogo otbora. – M.: IPK gosslujbo`, 1995. – 144 s.
4. Bazarov T.Yu., Beketov X.A., Aksenova e.A. Metodo` otsenki upravlencheskogo personala gosudarstvenno`x i komerchekix struktur. – M.: IPK gosslujbo`, 1995. – 112 s.
5. Belkin A.A. Ideomotornaya podgotovka v sporte. – M.: Fizkul`tura i sport, 1983. – 128 s.
6. Blyumenshteyn B.D., Xazanovich L.e. Psixologo-pedagogicheskie aspekto` podgotovki legkatletov. – T.: Ibn Sino`, 1993. – 140 s.
7. Brayent Dj. Kretti Psixologiya v sovremennm sporte. – M.: Fizkul`tura i sport, 1978. – 224 s.
8. Devyatko I.F. Metodo` sotsiologicheskogo issledovaniya. – M.: Universitet, 2002. – 296 s.
9. Vyatkin B.A. Rol` temperamenta v sportivnoy deyatel`nosti. – M.: Fizkul`tura i sport, 1978. – 134 s.
10. Gorbunov G.D. Psixopedagogika sporta. – M.: Fizkul`tura i sport, 1986. – 208 s.
11. Marihuk V.L., Bludov Yu.M., Plaxtienko V.A., Serova L.K. Metodiki psixodiagnostiki v sporte. – M.: Prosvehenie, 1984. – 191 s.
12. Ozerov V.P. Psixomotornoe razvitie sportsmenov. – Kishinev: Shtiintsa, 1983. – 140 s.

13. Praktikum po sportivnoy psixologii./ Pod red. Volkova I.P. – SPb.: Piter, 2002. – 288 s.
14. Prakticheskoe zanyatie po psixologii. /Pod red. Bogdanovoy D.Ya., Volkova I.P. – M.: Fizkul'tura i sport, 1989. – 160 s.
15. Rodionov A.V. Vliyanie psixologicheskix faktorov na sportivno'y rezul'tat. – M.: Fizkul'tura i sport, 1983. – 112 s.
16. Rodionov A.V. Psixodiagnostika sportivno'x sposobnostey. – M.: Fizkul'tura i sport, 1973. – 216 s.
17. Surkov e.N. Psixomotoika sportsmena. – M.: Fizkul'tura i sport, 1984. – 126 s.