

**Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги**

Андижон Давлат университети

Қўлёзма ҳуқуқида

Абдуллахонов Музаффар

**СПОРТ ТУРЛАРИДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ
СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ
ШАКЛ ВА УСЛУБЛАРИ**

Ихтисослиги: 5A141901

***“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият”
йўналиши бўйича магистр даражасини олиш учун
бажарилган магистрлик диссертацияси***

Илмий раҳбар:

_____ **Ҳ.Мирзакаримов**

**Иш кўриб чиқилди ва
ҳимояга тавсия этилди:
Жисмоний тарбиянинг назарий
асослари кафедраси мудири**

_____ **Т.Юсупов**

Андижон 2012

Мундарижа

№	Мавзуси	Бет
1	Кириш	3
2	Спорт тренировка машғулотларининг мақсад ва вазифалари	8
3	Спорт тренировка машғулотларининг воситалари ва услублари	16
4	Спорт тренировка машғулотларининг тамойиллари ва қонунийатлари	20
5	Юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнларининг шакл ва услублари	24
6	Юқори малакали спортчилар тайёрлаш машғулотларини ташкил этиш жараёнлари	28
7	Юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимининг босқичлари ва уларни такомиллаштириш	34
8	Юқори малакали спортчилар тайёргарлик жараёнларининг тиббий асослари	45
9	Спортчилар организмини жисмоний ривожланиш жараёнларини тиббий таҳлил этиш	52
10	Спортчилар организмига бериладиган жисмоний юкламалар салбий таъсирларини бартараф этиш	61
11	Хулоса	
12	Фойдаланилган адабиётлар	70
13	Илмий мақолалар рўйхати	
14	Иловалар	71

Мавзу: Спорт турларида юқори малакали спортчилар тайёрлаш шакл ва услублари

Режа

Кириш

1. Боб. Спорт тренировка машғулотларининг мақсад ва вазифалари
 - 1.1. Спорт тренировка машғулотларининг воситалари ва услублари
 - 1.2. Спорт тренировка машғулотларининг тамойиллари ва қонуниятлари
2. Боб. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнларининг шакл ва услублари
 - 2.1. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш машғулотларини ташкил этиш жараёнлари
 - 2.2. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимининг босқичлари ва уларни такомиллаштириш
3. Боб. Юқори малакали спортчилар тайёргарлик жараёнларининг тиббий асослари
 - 3.1. Спортчилар организмини жисмоний ривожланиш жараёнларини тиббий таҳлил этиш
 - 3.2. Спортчилар организмига бериладиган жисмоний юкламалар салбий таъсирларини бартараф этиш

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Республикаимизда спортнинг кўплаб турларини ривожлантириш натижасида ажойиб ютуқларга эришилмоқда. Мамлакатимизни жаҳонга танитишда ҳам спорт соҳасини ўрни жуда катта аҳамиятга эгадир. Ҳурматли президентимиз И.А.Каримовнинг қуйидаги айтган сатрлари бежиз эмас. "Ҳеч бир нарса мамлакатни спорт каби дунёга тез машҳур қила олмайди". Жамиятни жисмоний тарбиялаш, уларни спорт билан шуғуллантириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, туфайли соғлом авлод вужудга келади ва мамлакат шухрати жаҳонга тарқалади. Шундан кўриниб турибдики ҳукуматимизни Ўзбекистонда спортни ривожлантиришга бўлган масъулияти ва эътибори жуда ҳам катта. Юртбошимизни бу тўғрисида чиқарган қарор ва фармонлари ўз тасдиғини топмоқда, ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом ва баркамол, ватанларварлик руҳида тарбиялашга катта эътибор берилаётганлиги жумладан 2008 йил "Ёшлар йили" 2010 йил "Баркамол авлод йили" деб эълон қилинганлигидандир.

Халқимиз миллий анъаналарга, урф одатларга, мерос ва қадриятларга бой бўлган миллатлардан ҳисобланади. Улардан ёш авлодни жисмоний ва маънавий бойитишда кенг фойдаланилган. Спорт турларида ёш спортчиларни тайёрлаш соҳасида миллий анъаналар кенг қўлланилиб келинмоқда. Юқори малакали спортчилар тайёрлашда, спортчиларнинг шахсий қизиқишлари, жисмоний қобилиятлари ҳамда табиий кўрсаткичлари муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Бугунги кунда Республикаимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, у орқали миллатнинг ўғил-қизларини тарбиялаш масаласи ўзбек оиласини мустаҳкамлаш тарбиялаш жамиятни поклаш, маънавиятни баркамоллаштириш каби ишларни амалга ошириш асосий вазифалар бўлиб қолмоқда. Шуни унутмаслигимиз керакки, болалар спорти билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан халос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли равишда тушуниб етишлари керак.

Ҳар бир хонадонда ота-она фарзандига жисмоний тарбия ва спортнинг моҳияти, ҳаётдаги ўрни тўғрисида насихат берибгина қолмасдан, амалда шуғулланганларидагина болалар ёшлиқданок шуғулланадилар ва бу уларнинг кундалик ҳаётларида одатга айланиши шубҳасиздир. Оилада бола руҳиятига сингдирилган оддий бир одат унинг ҳаётида ҳамроҳига айланади. Бундан ташқари оддий фойдали одатнинг мустаҳкамлиги болани ўқув жараёнидаги фанларни ўзлаштиришга ёрдам беради.

Бир ишга киришиб матонат билан енган бола бошқа ишни ҳам шундай сабр тоқат билан қиладиган, уддалайдиган бўлиб етишади. Фарзандлар саломатлиги, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродасини кучли бўлиши. спорт орқали чиниқишлари бугунги авлодимиз иродаси кучли бўлишига, ўқишга ва ишга, умуман ҳаётга чидамли инсон бўлиб этишларига оилада ота-она, таълим тизимида ўқитувчи-мураббийлар масъулликларини унутмасликлари керак.

Магистрлик диссертацияси мавзусининг долзарблиги: магистрлик диссертациясида ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялашда спорт машғулотларининг соғломлаштириш, жисмоний ривожлантириш ҳамда спорт турлари бўйича юқори малакали спортчилар тайёрлашдан иборат мақсад ва вазифаларини таҳлил этиш ҳозирги куннинг долзарб масалаларидан эканлиги таъкидланган.

Магистрлик диссертациясининг мақсади ва вазифалари: магистрлик диссертациясида болалар ўртасида спорт турларини оммавийлаштириш ҳамда спорт турларига жалб этиш, спортчилар машғулотлари жараёнларини такомиллаштириш ҳамда юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини таҳлил этишдан иборат бўлди.

Магистрлик диссертациясининг тадқиқот объекти ва предмети: магистрлик диссертациясида Андижон вилояти Жалабек қишлоқ фуқоролар йиғини ўрамига қарашли «Меҳнат» маҳалла фуқоролар йиғини таркибида бўлган Меҳнат, Янгичек, Чинобод кўчаларида истиқомат қилувчи 6-12 ёш 500 дан ортиқ ўғил ва қиз болаларнинг кун тартиби ўрганилди.

Магистрлик диссертациясини хорижда ва маҳаллий адабиётларда ўрганиш даражаси: магистрлик диссертацияси мавзусига оид адабиётларда спортчиларни умумий ва махсус тайёргарликларини такомиллаштиришнинг кўплаб замонавий янги педагогик технологиялари, услублари ва мастер класслари таклиф этилган. Шунга қарамай бу соҳада янги тадқиқотлар ташкил этиш, спорт турларида юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш вазифаларини самарали ҳал этишга асос бўла олади.

Магистрлик диссертацияси бўйича илмий тадқиқотни олиб бориш услубиёти: магистрлик диссертациясида илмий тадқиқотнинг адабиётлар таҳлили, педагогик назорат, эксперимент, натижаларини математик статистик таҳлил этиш, тиббий-биологик ҳамда руҳий назорат услубларидан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга магистрлик диссертациясини ёзишда Интернет материалларидан ҳам фойдаланилди.

Магистрлик диссертациясида илмий янгиликлар ва уларнинг асосланганлиги: магистрлик диссертациясида олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари ҳамда хулосалардан БЎСМ ва таълим муассасаларда ҳамда яшаш жойлари, оилада жисмоний тарбия, спорт–соғломлаштириш тадбирларининг ташкил

этишда кенг фойдаланиш мумкин. Шуниндек юори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнларини такомиллаштиришга асосланиш мумкин.

Магистрлик диссертацияси илмий тадқиқот натижаларини амалий аҳамияти ва тадбиқи: магистрлик диссертацияси мавзуси бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ва педагогик амалиёт ишларининг натижалари юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимини ривожлантириш бўйича ташкил этиладиган тадбирларда кенг фойдаланилади. Ишлаб чиқилган услубий ва илмий тавсиялар спортчиларни жисмоний баркамол ва маънавий етук қилиб тарбиялаш ҳамда улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғибот ва ташвиқот қилиш, соғлом авлод тарбиясида спорт машғулотларини муҳим вазифаларини таҳлил этишда кенг фойдаланиш мумкин.

Спорт турлари бўйича машғулотлар ташкил этишда бир неча талабларга риоя қилинади. Спорт турлари машғулотлари ўтказиш учун зарурий жиҳоз, жой ва майдонлар тайёрланади. Спорт машғулотларига тиббий назоратдан ижобий натижалар билан ўтган болалар гуруҳи сараланади. Спорт машғулотларида жисмоний юкламалар, техник ва тактик тайёргарлик масалаларининг ҳафталик ҳажми режалаштирилади. Спорт машғулотларининг шуғулланувчилар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлик даражасига мувофиқ йиллик режалари ишлаб чиқилади.

Спорт машғулотларининг даврлари тайёрлов, мусобақа ва ўтиш даврларига бўлинади.

Тайёрлов даврида спортчиларнинг жисмоний техник ва тактик тайёргарлиги амалга оширилади. Тайёрлов даврининг якуний қисмлари асосан спорт машғулотлари йиғини шаклида, табиат қўйнида, тоғли шароитларда олиб борилади. Шунингдек назарий, услубий ва маънавий ахлоқий тайёргарликлари таъминланади.

Мусобақа даврида спортчилар мусобақалар давомида ўзининг жисмоний техник ва тактик тайёргарликларини, маънавий ахлоқий сифатларини намоён этади. Юксак натижаларга эришишга интилади.

Ўтиш даврида жисмоний юкламалар меъёри озайтирилади. Асосан сув муолажалари қабул қилиш, сауна, сузиш, ҳаракатли ўйинлар ўтказиш режалаштирилади. Спортчининг организмнинг қайта тикланиш тадбирлари ташкил этилади.

Тайёрлов даврларини тўғри ташкил этилиши спортчиларни мусобақаларда юксак натижаларга эришишнинг асосий омили бўлади. Шунингдек ўтиш даврларида спортчи организми яхши тикланганда келгуси машғулотларга тайёргарлиги таъминланади.

Тренировка жараёни катта давр (йил) давомида маълум даврлар орқали амалга оширилади, яъни, қонуний даврий ўзгаришлар содир бўлади, улар машғулотнинг тузилиши ва мазмунига, унинг йўналишига, воситаларига, методларига, умумий ва махсус

тайёргарлик нисбатига, нагруканинг ўзгаришига ва ҳоказоларга бевосита ёки билвосита таъсир қилади. Бу сабабларни қараб чиқар эканмиз спорт формасининг ривожланиш қонуниятларини ҳам таъкидлаб ўтмоқ зарур.

Маълумки, спорт формасининг тикланиши, стабиллашиш ва вақтинчалик йўқотилиши қатъий машғулот таъсири асосида содир бўлади, уларнинг характери спорт формасининг фазасига қараб ўзгаради:

1. Асосий тайёргарлик даври спорт формасига эга бўлиши учун замин ва шароит яратувчи даврдир.
2. Асосий мусобақалар даври спорт формасини сақлаб туриш ва юқори натижаларга эришиш давридир.
3. Ўтиш даври-спортчини актив дам олишини таъминлайди ва коммулятив чарчаш ва ҳолдан тойишнинг олдини олади.

Юқори спорт маҳорати ҳолатида ҳам УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) ва МЖТ (махсус жисмоний тайёргарлик) чуқурроқ ихтисослаштирилади. Нагрузка динамикасининг характери бу даврда спорт турига боғлиқ бўлади. Узоқ масофага югурувчилар бу текис динамика тарафдорлари бўлса, кескин сакрашнинг тарафдорлари тезкор куч турларининг вакиллариدير. Бу биологик талабларга ҳам тўғри келади. Масалан, стайерчига чидамлиликининг асосини ташкил қиладиган, айниқса узоқ вақт давом этадиган морфофункционал фаолиятни таъминлаши керак.

Спорт машғулотларининг тайёрлов, мусобақа ва ўтиш давлари спорт мусобақаларининг календарь режалари асосида режалаштирилади. Ҳар бир мусобақа ораларида тайёрлов, мусобақа ва ўтиш давлари бўлиб ўтади.

1. БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ МАҚСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ

Спорт тренировкеси педагогик ҳодиса бўлиб машқ қилиш методлар системаси ёрдамида бевосита юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган жисмоний тарбиянинг ихтисослашган жараёнидир. Шунини таъкидлаш муҳимки, спорт педагогика нуқтаи назаридан бирдан-бир мақсад бўлмасдан, балки тарбиялаш, соғломлаштириш ва ҳаётга тайёрлашнинг воситасидир. Спорт машғулотининг мақсади руҳий тетиклик ва ахлоқий поклик билан гармоник муносабатда юқори жисмоний такомиллиikka эришишдан иборат.

Спорт машғулотининг вазифалари: соғлиқни мустаҳкамлаш ва ахлоқий кодекс талаблари руҳида шахсларни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт, гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш соҳасида амалий ва назарий билимларни эгаллаш. Барча спортчилар бу вазифаларни қатъий бажаришлари лозим. Спорт машғулоти давомида фақат спорт маҳоратигина эгалланмасдан, соғлиқ мустаҳкамланади, жисмоний сифатлар ривожланади, серунум меҳнат ва Ватан ҳимояси учун зарур бўлган малакалар ўзлаштирилади. Бу вазифалар юқори малакали спортчилар тайёрлашнинг бутун даври мобайнида ҳал қилинади. Вазифаларни ҳал этиш доимо планлаштирилиши, назорат қилиниши ва баҳоланиши зарур.

Спорт тренировкеси воситалари. Юқори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари: Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соғломлаштириш кучлари, шунингдек, машғулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чиқарилган системаси қўлланилади.

Барча машқлар мусобақалашуш ва тайёрлов машқларига бўлинади, тайёрлов машқлари ўз навбатида махсус тайёрлов ва умум тайёрлов машқларини ўз ичига олади. Мусобақалашуш машқлари-бу спорт турига хос бўлган ва тўлиқ муайян спорт турининг талабларига биноан бажариладиган яхлит ҳаракат фаолиятидир.

Кўпгина мусобақалашув машқлари ҳаракат тузилиши бўйича чекланган ва қисқа йўналишга эга бўлади; булар моноструктуралари машқлардир. Бунга тезкор- куч машқлари (сакрашлар, улоқтириш, оғирликни кўтариш, спринт) ва чидамлилиikka хос субмаксимал, катта ва ўртача зўр бериладиган йиклик ҳаракат (югуриш, сузиш ва бошқа) лар киради. Мусобақалашув машқларининг комплекси-доимий мазмунга эга бўлган икки кураш ва кўпкурашлардан иборат. Бир турли кўпкурашга конькида югуриш тўрт кураши, тоғ чанғиси уч кураши кирса, ҳар хил турли кўп курашларга енгил атлетика ўн кураши, замонавий бешкураш, чанғи иккикураши, Алпомиш Барчиной кўп курашлари киради,

Машғулотда мусобақалашиш машқлари асосий ўринни тутади, чунки улар ёрдамида Бутуниттифоқ спорт классификацияси билан белгиланган махсус талабларнинг бирлиги яратилади. Бироқ бу birlik бошқа машғулотларда кам қўлланилади. Чунки, улар организмни тез чарчатади, ҳар доим ҳам самарали бўлмаган стереотиплар мустаҳкамланишига сабаб бўлади ва ҳоказо. Мусобақалашиш машқлари машғулотларда катта вариативлиги билан ажралиб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машқлари мусобақалашиш ҳаракатлари, шакли ва характериға ўхшаш ҳаракатларни ўз ичига олади.

Масалан енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган қисмлари бўйича югуриши, мусобақалашиш комбинациясининг элементлари ва бўлақларини ёки имитация машқларни бажариш шулар жумласидандир. Машқлар танлаб олинган мусобақалашиш машқи билан қандайдир яхлитликка эга бўлган тақдирдагина махсус тайёргарлик машқлари даражасида бўлиши мумкин.

Спорт машғулотининг қайд қилинган воситалари фақатгина жисмоний воситалар бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситаси ҳамдир.

Спорт тренировкеси методлари. Юқори спорт маҳоратига эришишга қаратилган барча воситалар спорт машғулоти методларига киради.

Ҳаракат фаолиятиға ўргатиш методлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга маълумдир. Бу ерда уларни спорт машғулотиға нисбатан аниқлаштиришга тўғри келади. Усулларнинг асосий мақсади ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган. Спорт машғулотиға белгиланган вазифаларға кўра, қатъий регламентланган машқ усуллари турли хил вариантларда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятини ибтидоий ўзлаштириш бу ҳаракатларни амалий ўзлаштириш усулларидан бошқа нарса эмас. Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнида стандарт ва алмаштириб машқ қилиш усули кенг қўлланилади.

Ҳаракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда мақсадға мувофиқ танланган машқлар комплекси, интервал машқ қилиш усули (навбатдаги нагрузкалар орасида белгиланган вақтда дам олиш), узлуксиз машқ қилиш (дам олинмасдан машқлар комплекси узлуксиз қўлланилади) ва юқорида қайд қилинган турли хил усуллар қўлланилади.

Бир методнинг ўзи кенг вазифаларни ҳал қилишда ва спортчини тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин, масалан, югуришда ўзгарувчан машқ қилиш усули ёрдамида бир вақтнинг ўзида чидамлилиқни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш, масофа бўйлаб кучни тақсимлашнинг тактик вариантларини машқ

қилиш мумкин ва ҳоказо, яъни бир усул орқали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини амалга ошириши мумкин. Қатъий регламентланган методдан ташқари спорт машғулотида мусобақалашиш ва ўйин методи, шунингдек, доиравий машқ қилиш методи кенг қўлланилади.

Мусобақалашиш усулининг асосини фақат рақиб билан куч синаш эмас, балки ўз-ўзи билан ҳам мусобақалашиш ташкил қилади, шунинг билан бирга машғулотга киритилган ўйин усуллари ёрдамида юқори руҳий кўтаринкиликка эришилади, фикрлаш қобилияти, қўйилган мақсадга эришиш иродаси ва қатъийлиги ривожланади.

Доиравий машқ қилиш жисмоний машқларни қўллашни ташкилий-методик шакли сифатида жисмоний сифатларнинг комплекс ифодаланишини такомиллаштиришга қаратилган.

Тренировка жараёни қонуниятлари. Машғулот жараёни муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга қаратилган. Юқори спорт камолотига эришиш кўп қиррали ва жуда мураккаб жараёндир. У спортчининг ўзини ҳар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орқалигина эмас, унинг натижасининг ўсишига таъсир қилувчи бошқа омиллар таъсирида ҳам амалга оширилади. Бу омилларга биринчи ўринда тренернинг ҳар томонлама тайёргарлигини (унинг назарий билими, амалий тажрибаси, ташкилотчилик қобилияти, шунингдек, илмий тадқиқот ва методик фаолиятга интилишининг бевосита ташқи муҳитни, моддий-техника, хўжалик ва медицина таъминоти ва бошқаларни) киритиш лозим. Шундай қилиб, спортчи рекорд ўрнатишида унга юзлаб кишилар ёрдамлашади, улар уни шахс ва спортчи сифатида шакллантиришади.

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги. Ҳозирги даврда спорт машғулотини спортчининг жисмоний ва ахлоқий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тўхтовсиз кенгайтиришга қаратилган ҳолда ҳар томонлама тарбиялаш жараёни ташкил қилгандагина тўлиқ педагогик натижага эришилади. Спорт машғулотининг шундай йўналиши жисмоний тарбия системасининг умумий принципларига мос келади, бунда спорт қайд этилганидек, ягона мақсад бўлмасдан қобилиятни ҳар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятга тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машғулотини икки йўналишни: умумий ва махсус тайёргарликни таркибан бирлаштиради. Умумий тайёргарлик жисмоний фаолият жараёнида органлар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисосига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ҳаракат, кўникма ва малакалари муносабатини бойитади. Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун хос

бўлган сифат ва қобилиятларни ривожлантиришни таъминлайди, шунингдек, унга хос техника ва тактика билан қуроллантиради.

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

Махсус тайёргарлик спорт ихтисосининг муҳим омилидир, умумий тайёргарлик эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги ҳар хил алоқалар орқали ихтисослашиш жараёнига билвосита таъсир қилувчи омилдир. Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисос хусусиятларини ҳам акс эттириши лозим, чунки алоҳида жисмоний машқлар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таъсирлар учраб, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида бир хил бўлишини чеклаб туради.

Кўрганимиздек, умумий тайёргарлик ҳар хил спорт турларида турлича бўлади, аммо барибир уни махсус тайёргарлик билан бир деб бўлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт машғулотида ҳар доим, кўп йиллик спорт машғулотлари жараёни давомида қўлланилиши керак. Кўпгина муаллифлар спортчининг маҳорати ортиб бориши билан УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) машқларининг сони ва унга ажратиладиган вақтни камайтириш керак деб тасдиқламоқчи бўладилар. Спортчининг маҳорати ортиб борган сари организм кўпроқ озуқа талаб қила бошлайди. УЖТ нинг ҳажми унга ажратиладиган вақтни камайтириш ҳисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кўпроқ ишлаш ҳисобига қисқартирилиши керак.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишнинг барча шакл ва воситалари машғулот жараёнида ҳар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машғулотлар ўртасида ҳам (чўзиш, бўшатиш машқлари, аутоген чўкиш, ташқи баланд ҳарорат шароитида аутоген машқ қилиш-гипотермик паузалар ва ҳакозо) шунингдек, тўқ тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кўк чой, марафончилар учун пиёвалар ва ҳоказо) лар берилади.

Бироқ машғулотнинг ҳар хил давр босқичларида бундай қисмларнинг давом этиши турлича бўлади, чунончи иш босқичларда иш ҳажмини бошқаларида шиддатини ошириш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Ҳозир нагрузка ва дам олишнинг навбатланишини кўриб чиқиб биз мавҳум нагрузка тўғрисида фикр юритдик. Бироқ амалий машғулотда нагрузка ҳажми шиддати бўйича

тўхтовсиз навбатлантирилади, шунинг учун навбатланишининг реал системаси турлитуман бўлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нагрузка қўлланилса, албатта шу нагрукадан кейин тўлиқ тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошқа аллақачон тикланган Б нагрукани бериш мумкин ва шунинг билан бир вақтда у А нагрузка учун актив дам олиш нуқтаси ҳисобланади.

Бундан аёнки, спортчиларимиз ҳаддан зиёд машқ қилиб қўймадилар ва юқори спорт натижаларига эришадилар. Табиийки, йиғин вақтида фақат қатъий спорт режими яхши ижобий самара бериши мумкин.

Машғулот нагрукасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машғулоти жараёнида юқори натижага эришиш учун, нагрукани динамик даражада (ҳажми ва шиддати бўйича) максимумгача ошириш зарур. “Максимал нагрузка” тушунчасини кўплар организм функционал имкониятининг ниҳоясида турган “ўта оғир нагрузка” билан чалкаштирадилар, агар спортчи шу ниҳоядан ўтса, бу нагрузка уни қийнаб қўяди, бунда нагрузка максимал бўлмай, балки оғир ҳисобланади. Максимал нагрузка эса организмга максимал талаб қўяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагруканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зид ҳам бўлиши мумкин. Нагрукани максимал оширишдан олдин организмни аста секин бундай нагрузкага кўниктириш лозим. Организмни кўниктириш учун эса, машғулотнинг ҳар бир босқичида машқ қилишнинг максимал самарасига эришиш керак, фақат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ва ҳаракатчан бўлади.

Машғулот нагрукасини ошириш давомида спорт турининг моҳиятига қараб унинг ҳажм ва шиддати ўзгаради.

Нагрузка ҳажми қанчалик катта бўлса, шунчалик изчил ўзгаришлар киритилиши лозим.

Бардошлиликни талаб қилувчи спорт турларида нагрузка аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб қилувчи турларда (ўта стрессли нагрукалар бундан мустасно) тўлқинсимон ҳаракат характерлидир.

Нагруканинг тўлқинсимон ўзгариши. Спорт машғулоти учун тўлқинсимон динамика хосдир.

Қуйидаги масштабдаги “тўлқин” лар мавжуд:

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

2) ўртача тўлқинлар-бу бир неча (3-6) кичик тўлқинларнинг моҳиятини кўрсатади ва ўзича ўртача туркумни ифодалайди;

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

Нагрузка (ҳажм ва шиддати) нинг тўлқинсимон ўзгаришини Л.П.Матвеев “кечикувчи трансморфация” ҳодисаси деб тушунтиради, яъни нагруканинг сон, сифат ва вақтни ифодаловчи томонларига қайта мослашиш бир вақтда содир бўлмайди. Бунда табиий биоритм, табиий муҳит, мусобақа календари ва бошқаларни ҳисобга олиш зарур. Чунончи, ўрта ва айниқса катта “тўлқин” ларнинг бошланишида ҳажм кўрсаткичлари (ҳафта ва ой ичида машғулот ишларининг умумий сони) юқори кўрсаткичларга етади, кейин ҳажм барқарорлашади ва камайиб боради.

Спорт машғулотларининг мақсади мазкур спортчи учун мумкин бўлган энг юқори тайёргарлик даражасига эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юксак натижаларни намоиш этишдан иборатдир.

- 1) танланган спорт турининг техника ва тактикаси, чуқур ўзлаштирилади;
- 2) жисмоний қобилиятлар ривожининг зарур даражаси тасдиқланади;
- 3) спортчилар организмнинг функционал имкониятлари кучаяди ва соғлиги мустаҳкамланади;
- 4) машғулот ва мусобақалар вақтида спортчи ҳаракатларининг юқори даражада жамланиши ва сафарбар этилишини таъминловчи руҳий, ахлоқий-иродавий сифатлар мақсадли равишда тарбиялаб борилади;
- 5) спортчи тайёргарлигининг эришилган даражасини юзага чиқариш қобилиятини мажмуали тарзда такомиллаштириш ва уни мусобақа фаолиятида намоиш этиш амалга оширилади;
- 6) машқ ва мусобақа фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун зарур назарий билимлар ҳамда амалий тажриба эгалланади.

Спорт машғулотларининг айрим хусусиятлари мавжуд:

Танланган спорт тури бўйича муайян спортчининг энг юқори натижага эришишга йўналтирилганлиги;

машғулотларнинг қатъий чегараланган муддати ва мунтазамлиги;

маълум қонуниятларга мувофиқ кўп йиллик режалаштириш;

машғулот юкламаларининг изчил равишда ошириб борилиши;

спортчининг етарлича мустақиллиги ҳамда машғулот жараёнига ижодий ёндашуви шароитида тренернинг раҳбарлик роли;

спортчининг бутун ҳаёт фаол таъсир кўрсатиш.

1.1. Спорт тренировка машғулотларининг воситалари ва услублари

Спорт машғулотли воситалари-бу танланган спорт турининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шаклланадиган ҳар хил жисмоний машқлар бўлиб, улар тўрт асосий гуруҳга бўлинади: умумтайёрловчи, ёрдамчи, махсус тайёрловчи ва мусобақа машқлари. Улар ёрдамида спортчиларнинг спорт маҳорати даражасини кўтариш мумкин.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмига аниқ мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ дарсларини самарали ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун шароит яратилади, бу жараёнда соғломлаштирувчи, таълим ва тарбияга оид вазифалар ҳал этилади. Спорт машғулотларининг ёрдамчи воситаларига: табиий муҳитга боғлиқ, тиббий-биологик, руҳий ва моддий техник воситалар киради.

Умумтайёрловчи машқлар спортчи организмнинг ҳар томонлама функционал ривожланишига ёрдам беради. Улар танланган спорт тури хусусиятларига мос бўлиши ва айтилиш вақтида у билан муайян зиддиятда бўлиб, ҳар томонлама, уйғун жисмоний ривожланиш муаммоларининг ҳал қилиши мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар таркибига: спорт гимнастикасидан, енгил атлетикадан, спорт ўйинларидан, акробатикадан олинган машқлар кириши мумкин. Булар спортчига турли йўналишда таъсир кўрсатувчи, жисмоний сифатлар мажмуасининг ривожига ёрдам берувчи, шунингдек, турли малака ва кўникмаларни шакллантирувчи ҳаракатлардир.

Спорт амалиётида умумтайёрловчи машқлар:

- 1) спортчининг спорт нуктаи назаридан такомиллашувида ёрдамчи аҳамиятга эга бўлган малака ва кўникмаларни шакллантириш, мустаҳкамлаш ёки тиклаш учун;
- 2) спортчининг ишчанлик қобилияти умумий даражасини кўтариш ёки бир меъёردа сақлаб туриш учун;
- 3) жисмоний сифатларни ихтисослаштириб ривожлантириш мақсадида функционал пойдевор яратиш учун;
- 4) фаол дам олиш, ҳаракат юкламаларида спортчининг организмидаги тикланиш жараёнларини тезлаштириш, машғулотнинг бир меъёрдалигини бартараф этиш учун қўлланилади.

Ёрдамчи машқлар у ёки бу спорт фаолиятида кейинчалик такомиллашиш учун махсус пойдевор яратувчи ҳаракат ва фаолиятларни ўз ичига олади. Бу машқлар гуруҳига спортчининг тренажёр ва бошқа қурилмаларда ишлаш вақтида тезлик-куч сифатларининг ривожланишига ёрдам берадиган воситалар киради. Бошқа спорт турларидан олинган

ҳамда спортчининг аэроб ва анаэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган воситалар.

Махсус тайёрловчи машқлар малакали спортчиларнинг машғулоти тизимида марказий ўринни эгаллайди. Булар ҳаракатларнинг мувофиқлаш тузилиши, маконий, макон-вақт, ритм ҳамда энергетик тавсифларга, асаб, мушак зўриқишлари, жисмоний қобилиятларнинг кўпроқ намоён бўлиши жиҳатларидан мусобақа машқларига анча ўхшаш ҳаракатлардир. Масалан, югурувчининг махсус тайёрловчи машқлари қаторига танланган масофанинг кесмалари бўйича югуриш; гимнастикачиларда-мусобақа комбинацияларининг элемент ва боғламларини бажариш; штангачиларда штангани тортиш ёки у билан ўтириб туришларга ўхшаш машқлар; футболчиларда тўп билан ва тўпсиз алоҳида, гуруҳ ҳамда жамоали ҳаракатлар ва комбинациялари киради.

Мусобақа машқлари бу танланган спорт турлари бўйича мусобақа шароитида қўлланиладиган таркибда мусобақа беллашувини олиб бориш воситаси сифатида хизмат қиладиган яхлит фаолият ёки ҳаракатлар йиғиндиси. Масалан, енгил атлетикада уларга машқларнинг ҳар-хил турлари: найза, лаппак, босқон улоқтириш; эшкак эшишда: академик, байдарка ва каноэда муайян масофаларга эшкак эшиш, эшкакчи салом; оғир атлетикада: штангачи икки курашининг алоҳида машқлари – даст ва силтаб кўтариш киради. Шу маънода «мусобақа машқлари» тушунчаси «спорт тури» тушунчаси билан боғлиқ.

Табиий муҳит воситалари деб аталадиган машғулот гуруҳида қуёш радиацияси, сув ва ҳаво муолажалари, ўрта баландликдаги ва баланд тоғ худудларида бўлиш кабилар киради. Улар организмнинг совуқлик, иссиқлик, кислород етишмаслиги таъсирига чидамлилигини ошириш, яъни спортчини чиниқтириш ҳамда саломатлигини мустаҳкамлаш учун қўлланилади. Ўрта баландликдаги ва баланд тоғли худуддаги (1400-2800-3200м) машғулотлар текислик шароитида спортчилар ишчанлик қобилиятининг ўсишига ва спорт натижаларининг яхшиланишига кучли таъсир кўрсатади

Спорт машғулотининг **тиббий-биологик воситалари** сирасига: спортчининг оқилона суткалик режими ва шахсий гигиенаси, машғулот ўтказиладиган жойни гигиеник таъминлаш, спорт жиҳозлари ва асбоб ускуналарининг гигиеник ҳолати; биологик қиммати юқори озиқ-овқатлардан фойдаланиб оқилона овқатланиш; кислороддан нафас олиш, сунъий ионлаштирилган ҳаводан нафас олиш; сув муолажалари, физиомуолажалар, босим, кислород миқдори, ҳароратни ўлчаб ўзгартириладиган барокамера ва термокамерада бўлиш, электр таъсир ўтказиш, уқалаш ва ўз-ўзини уқалашнинг ҳар-хил турлари.

Рухий таъсир кўрсатиш воситалари анча хилма-хил. Уларнинг энг муҳимлари қуйидагилардир: идеомотор машқлар ишонтиришга асосланган уйку-ҳордик; мушак релаксацияси; аутоген руҳий-мушак машқлари; мусиқа (одатдаги, рангли мусиқа); яширин тирли фильмларни томоша қилиш; турмуш ва бўш вақтни ташкил этиш; руҳий гигиена қоидаларига риоя қилиш.

Моддий техника воситаларига спорт тренажёрлари, ихтисослаштирилган асбоб-ускуналар, назорат ва ахборот аппаратлари киради. Уларни вазифасига кўра шартли равишда қуйидаги гуруҳларга тақсимлаш мумкин.

1. Бажарилган ҳаракатлар тўғрисида ахборот берадиган техник воситалар. Уларга мисол тариқасида «тезкор ахборот» асбобларини келтириш мумкинки, бундай асбоблар жуда кўп миқдорда В.С.Фарфель ташаббуси ва раҳбарлиги остида ишлаб чиқилган эди. Улар машқни бажариш давомида ёки ундан кейин гавданинг ҳолати, ҳаракат тезлиги, суръати ва ритми, кучланиш катталиги ҳақида ахборот олиш учун қўлланилади. Спортчининг назорат қилинаётган ҳаракатлари ўлчамли тўғрисидаги ахборот улар онгига ҳаракатларнинг миқдорий ва сифат хусусиятларини етказиш ҳамда уларга ҳатто энг тажрибали тренер томонидан нутқ ахборотларини етказишнинг оддий усулларида мумкин бўлмаган аниқ таҳрирлар киритиш имконини беради.

2. Спортчи ҳаракатларини, ўзини тутишини ёки шуғулланувчилар организмидаги режалаштирилган физиологик силжишларни дастурлаштириш бўйича техник воситалар. Булар, хусусан, товуш, ёруғлик, авто ва кардиолидерларга ўхшаш турли режалаштириш қурилмалари бўлиб, улар спортчига ташқи ёки ички юклама катталиклари спорт ўйинлари ва яккакураш спорт турларида ўйин ёки жанг вазиятлари ҳамда жавоб ҳаракатларини моделловчи техник қурилмалардир.

3. Асосан: а) ҳаракатлар техникаси ва тактик кўникмаларни ўрганиш, такомиллаштириш учун; б) мусобақа машқига яқин ҳаракат фаолияти тузилишида махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш учун мўлжалланган тренажёр қурилмалар. Масалан, сакровчи ва улоктирувчилар учун тебранма ва маятниксимон тренажёрлар, сузувчиларнинг куч тайёргарлиги учун изокинетик тренажёрлар, қаршилиқни ўлчаб беришга мослаштирилган эшкаксимон тренажёрлар. Шунинг асосида эса, турли шиддат кўрсаткичлари (машғулотнинг мотор зичлиги, ҳаракатларнинг тезлик, куч томонлари ва бошқалар) катта аҳамиятга эга бўлади. Кичик “тўлқинларда” кўпинча ҳажм ва шиддатнинг қарама-қарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмидан иккинчи ярмига нисбатан машғулотлар катта шиддатда, лекин кичик ҳажмда олиб борилади.

1.2. Спорт тренировка машғулотларининг тамойиллари ва қонуниятлари

Педагогик адабиётларда «тамойил» сўзи умумий маънода «асос», «дастлабки ҳолат», «талаб» маъносида учратилади. Спорт машғулоти тамойили қонуниятларнинг интиқоси бўлиб, тренер машғулоти ёки спорт беллашувини ташкил этиш ҳамда ўтказиш чоғида уларга риоя қилиши ва асосланиши зарур. Булар бошқариловчи амалиёт сифатида фойдаланиладиган билимлардир. **Чуқур ихтисослашув ва юқори натижаларга йўналтирилганлик бирлиги.** Мазкур тамойилга кўра, спорт машғулоти яқин ва узок истиқболни эътиборга олган ҳолда ташкил этилиши керак. Истиқбол режасида ҳар бир спортчи ёки жамоа учун энг юқори бўлган спорт натижаси ўз аксини топиши зарур. Тайёргарликнинг ҳар бир босқичи ўз «максимал» натижасига эга. Бошловчи спортчи учун-кейинги спорт разряди меъёрлари, спорт устаси учун-халқаро тоифадаги спорт устаси меъёри ва ҳоказо.

Юқори спорт натижаларига эришишга руҳий ҳозирликни шакллантириш қуйидаги омиллар таъсирида амалга оширилади:

- 1) спортдаги юқори натижаларнинг ижтимоий аҳамияти;
- 2) спорт билан шуғулланишнинг шахсий (ички эҳтиёж, хоҳиш) асослари (спорт устаси меъёрини бажариш, мамлакат, жаҳон, олимпиада ўйинлари чемпиони бўлиш);
- 3) янги муваффақиятга эришиш йўлида спортчи ва тренернинг ижодий фаоллиги (янги техника, тактика, машғулотнинг самарали восита ва усуллари излаш);
- 4) мазкур мамлакатда спорт ҳаракатининг ривожланиш ва ташкил этилиш даражаси (мусобақа ўтказиш, спортдаги ютуқлар учун рағбатлантириш-спорт разряди бериш тизими, йирик спорт мусобақалари ғолибларини мукофотлаш, уларга орден ва медаллар топиши ва ҳоказо).

Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги. Мазкур тамойил асосида спорт ихтисослашуви билан спортчининг ҳар томонлама умумий ривожланиши орасида ўзаро алоқалар мавжудлиги тўғрисидаги тасаввурлар ётади. Спортдаги муваффақиятлар билан спортчининг ҳар томонлама ривожланиши орасидаги боғлиқликни икки қонуният орқали изоҳлаш мумкин:

1. Организм бирлиги, яъни барча аъзолар, тизимлар ва функцияларнинг фаолияти жараёнидаги ўзаро боғлиқлиги. Организм яхлит birlikдан иборат бўлганлиги сабабли, бир хил қобилиятларнинг ривожланиши бошқаларининг ривожидан айрим ҳолда юз бера олмайди. Ҳар қандай хусусият, сифат, қобилият айна вақтда бошқа хусусият, сифат, қобилиятларнинг ривожига туфайли яхшироқ ривожланади.

2. Турли ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг ўзаро таъсири. Тузилишига кўра мусобақа машқларига ўхшаш кўникма ва малакалар доираси қанчалик кенг бўлса, янги кўникмаларни эгаллаш ҳамда илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шароит шу қадар қулай бўлади.

Машғулот жараёнининг узлуксизлиги. Ушбу тамойилнинг уч асосий қондаси бор:

1) спорт машғулоти йил давомида олиб бориладиган кўп йиллик жараён сифатида ташкил этилиб, унинг барча халқлари ўзаро боғлиқ бўлиши ва энг юқори натижаларга эришиш мақсадига бўйсиндирилиши лозим;

2) ҳар бир кейинги машғулот, микроцикл, босқич, даврнинг таъсири аввалги натижаларга қўшила бориб, уларни мустаҳкамлаши ва ривожлантириши керак;

3) машғулотлар оралиғи шундай чегараланиши керакки, улар зарур сифат, қобилият ва кўникмаларнинг ривожланишини, умуман спорт натижаларининг оғишмай ўсиб боришини таъминлаши шарт.

Спортчиларнинг машғулотида дарслар орасидаги танаффусларнинг 3-4 хил варианты қўлланиши лозим:

А) навбатдаги дарс суперкомпенсация босқичига, яъни спортчининг юқори ишчанлик даражаси даврига мос келади;

Б) навбатдаги дарс ишчанлик тўла тикланган босқичга мос келади;

В) навбатдаги дарс организмнинг ишчанлик қобилияти ва айрим функционал кўрсаткичлари тўла тикланмаган, яъни спортчи турли даражада толиққан даврга мос келади.

Юкломани ошириб боришнинг тадрижийлиги ва юқори юкломаларга йўналиш бирлиги. Дунёдаги энг кучли спортчиларнинг тайёргарлик тажрибаси кўрсатадики, спортдаги буюк ютуқларнинг кўпчилиги асосида фақат юқори даражадаги машғулот ва мусобақа юкломалари ётади. Демак, спорт ютуқлари йўлидаги ҳар бир янги қадам машғулот юкломаларининг янги даражасини ҳам кўзда тутаяди.

Мазкур тамойилни рўёбга чиқаришда қуйидаги қондаларга риоя қилиш зарур:

1. Спорт муваффақиятларининг ўсиши алоҳида машғулотларда, шунингдек, ҳафта, ой, йил ва бутун кўп йиллик машғулотлар давомида юкломалар ҳажми ҳамда шиддатини оғишмай тобора орттира бориш туфайлигина содир бўлади.

2. Спортчининг функционал имкониятлари жиддий ортишини таъминлаш учун унинг шуғулланганлик даражаси, асосий хусусиятлари, танланган спорт турининг ўзига хос жиҳатлари, машғулот жараёнининг босқичи ва даврига мувофиқ равишда машғулотга вақти-вақти билан энг юқори юкломаларни киритиб туриш лозим.

3. Спортчининг машқланганлик даражаси ортган сайин юклама «максимуми» ҳам ошиб бориш керак, чунки илгари «максимум» бўлган юклама энди оддийга айланиб, организмнинг функционал қобилиятлари ўсишига ёрдам бермай қўйиши мумкин.

Юклама ўзгаришларининг тўлқинсимон ва вариантлилиги.

Спорт натижаларининг ўсиб бориши бажариладиган юкламанинг катталиги ва давомийлигигагина эмас, унинг вариантлилиги, ўзгарувчанлигига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, бир меъёрли, бир тусли юклама, ҳатто унча юқори даражада бўлмаса ҳам, спортчини вариантли юкламага қараганда тезроқ толиқтиради. Шунинг учун машғулот жараёнида машғулот юкламаларини, унинг ҳажми ва шиддати ўлчамлари динамикасини муайян тарзда ўзгартириб туриш зарур, шунда спортчининг шуғулланганлик даражаси мунтазам ўсиб боради.

Юкламалар динамикасининг қуйидаги шакллари, вариантлари мавжуд:

1. Юкламаларнинг тўлқинсимон ўзгариши. Бунда юкламалар тобора ортиб боради, аввал кескин ўсиб, кейин камайтиради, шундан сўнг бу «тўлқин» яна юқорироқ даражада такрорланади. Тўлқинсимон тебранишлар юкламанинг ҳажми ўзгаришига ҳам, шиддати ўзгаришига ҳам бирдек хосдир. Умумий юклама ўзгаришларинг ҳар бир «тўлқини» бунда гўё ҳажм ўзгариши ва шиддат ўзгариши «тўлқин» ларига ажралиб, улар вақт жиҳатидан бир-бирига мос тушмайди.

2. Юкламаларнинг тўғри чизиқли- ўсиб боровчи ўзгариши. Бу ҳолда юкламанинг ҳажми ҳам, шиддати ҳам аста-секин, бир вақтнинг ўзида, мувозий (параллел) тарзда ортиб боради. Масалан, машғулот, ҳафта, ой сайин машғулот юкламаси ўсиб боради. Амалиётнинг кўрсатишича, машғулотларнинг дастлабки йилларида ҳажмнинг йилига 30-45%, шиддатнинг эса 15-20% гача бир меъёردа ўсиши мумкин ва мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

3. Юкламаларнинг поғонали ўзгариши. Бунда юкламаларнинг ўсиши уларнинг бир неча Машғулот давомида нисбатан барқарорлашуви билан алмашилиб туради. Бу машғулот ишига мослашув жараёнлари боришини енгиллаштиради. Бир поғонадан иккинчисига ўтиш чоғида юкламалар тўғри чизиқли ўсишга қараганда анча кескин ўзгаради. Ўзгаришларнинг бундай шакли катта юкламаларни ҳам ўзлаштиришга имкон беради.

4. Юкламаларнинг сакраш йўли билан ўзгариши. Бу ҳолда юклама машғулотнинг айна босқичи учун имкон даражасида бўлган максимумгача кескин орттирилиб, кейин худди шундай кескин тарзда муайян даражага тушади.

2. Боб. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш жараёнларининг шакл ва услублари

Машқ жараёнининг асосий вазифаси-бу юксак спорт натижаларига эришиш, шунинг учун уни ҳал этиш мақсадида асосан спортчининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш ва функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган усуллардан фойдаланилади.

Усул-бу спортчиларни тайёрлаш билан боғлиқ муайян вазифаларни ҳал этиш учун машғулот воситаларидан оқилона фойдаланиш йўлидир. Спорт фаолиятида «усул» тушунчасидан ташқари «усулий йўл» деган атама ҳам қўлланилади. «Усулий йўл» деганда машғулот ўтказиш жараёнларини ҳисобга олган ҳолда муайян педагогик вазифаларни ҳал этиш учун йўналтирилган восита ва усуллар йиғиндиси тушунилади.

Машғулот усулияти атамаси машғулотнинг муайян вазифаларини ҳал этиш ҳамда энг юксак машғулот самарасига эришишга йўналтирилган воситалар, усуллар ва усулий йўллар бирлигини ифодалайди.

Усулий йўналиш-қўйилган вазифани бирор устувор омилнинг таъсири ҳисобига ҳал этиш имконини берадиган бир турли, бир типдаги топшириқлар, усул ва усулий йўллардан фойдаланишга йўналтиради.

Ҳаракат фаолиятини аниқ мақсадга йўналтириб ўргатиш тренердан ўргатиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади. Барча усуллар шартли равишда уч асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш усуллари (оғзаки), кўргазмали тарбия усуллари ва амалий усуллар. Ўз навбатида, уч гуруҳнинг ҳар бири таркибига яна бир неча усул киради.

Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар. Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар гуруҳини билимларни оғзаки тарзда ҳикоя қилиш, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш ва нутқ орқали таъсир кўрсатишнинг бошқа шаклларидаги усуллар ташкил этади. Тренер томонидан қўлланадиган сўздан фойдаланиладиган усуллар бутун ўргатиш жараёнини фаоллаштиради, ҳаракат фаолиятлари тўғрисида яна ҳам тўла ва аниқ тасаввурлар шаклланишига ёрдам беради. Мазкур усуллар ёрдамида тренер ўқув-машқ материални ўзлаштириш натижаларини таҳлил этади ва баҳолайди.

Ҳаракат кўникма ва малакаларини ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар. Амалий усуллар спортчиларнинг ўз фаол ҳаракатларига асосланган. Улар шартли равишда 2 гуруҳга бўлинади: қатъий ва қисман чегараланган машқлар усули. Улар ҳаракат фаолиятини ҳаракатлар шакли, юклама ҳажми, унинг ошиб бориши ва дам олиш билан навбатлаш ва қатъий чегаралаган ҳолда кўп маротаба такрорлашга асосланади, бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш, зарур ҳаракат фаолиятларини изчил равишда шакллантириш имконияти пайдо бўлади. Машғулотнинг асосий умумий

заҳирасини қатъий чегараланган машқ усуллари тизими ташкил этади. Ҳаракат фаолиятларини ўргатишда булар яхлит ва тақсимланган усуллардир.

Қисмларга бўлиб ёки тақсимлаб ўргатиш усули ҳаракат фаолиятининг алоҳида қисмларини дастлаб ўргатиб, кейин зарур яхлит ҳаракатни тиклашни кўзда тутати. Мазкур усул кўп сонли элементлардан ташкил топган мураккаб мувофиқлашли ҳаракат фаолиятига ўргатишда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятларини тақсимлаб ўргатиш усули асосида ўргатишда айрим қоидаларга риоя қилиш лозим.

Тақсимлаш мазкур фаолиятнинг тузилишини тубдан ўзгартириб юбормаслиги керак; Тақсимлашда ўргатилаётган фаолият тузилишининг хусусиятларини, шунингдек, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибасини эътиборга олиш зарур; Тақсимлашда ўрганилаётган машқнинг барча босқичлари қамраб олинishi лозим. Тўла ўргатиш ёки яхлит ўргатиш усули ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси қандай кўринишда бўлса, шундай ўрганишни назарда тутати. Бу усулдан кўпинча оддийроқ, усулий жиҳатдан қисмларга бўлиб ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлмаган машқларни ва айрим содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойдаланилади. Яхлит ўргатиш усули мақсад қилиб қўйилган машққа тузилиш жиҳатдан қардош бўлган, аммо ўзлаштирилиши осонроқ махсус, тайёрловчи ва етиштирувчи машқларни қўллашни кўзда тутати. Қисман чегараланган машқ усуллари шуғулланувчиларнинг ўз олдига қўйган вазифаларни ечиш учун фаолиятни нисбатан эркин танлаши имкониятини беради.

Ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирилган усуллар. Ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларини такомиллаштиришда жисмоний сифатларни ҳаракат тузилишини ўзгартирмай, ўзаро боғлиқ таъсир деб аталмиш йўл билан, яъни ўзаро боғлиқ машқ усули билан рағбатлантиришга имкон берадиган қўшимча юклагани шароитда фаолиятнинг яхлит бошқарилиши билан тавсифланадиган усуллар етакчи ҳисобланади. Масалан, курашда асосий туриш ҳолатидаги ошириб ташлашларни такомиллаштиришда анча оғир вазн тоифаларидаги шерик танланади, бунда ошириб ташлашни бажариш техникаси бенуксон бўлиши шарт. Бу тезлик куч қобилиятларини ошириб ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради.

Бир меъёргаги усулнинг хусусияти шундайки, уни қўллашда шуғулланувчилар жисмоний машқни узлуксиз равишда, нисбатан доимий шиддат билан, ҳаракатланиш тезлиги, иш суръати, ҳаракатлар катталиги ва амплитудасини сақлаб қолишга интилан ҳолда бажарадилар. Мазкур усулнинг 2 варианты бор: узоқ муддатли бир меъёргаги машғулоти ва қисқа муддатли бир меъёргаги машғулоти чидамлилигининг аэроб-анаэроб таркибий қисмидаги ривожлантиришда қўлланилади.

Бир меъёردаги усулнинг устунлиги шундаки, у катта ҳажмли иш бажариш имконини беради, ҳаракат кўникмасининг барқарорлашувига кўмаклашади, юрак фаолияти қувватини оширади, мушаклардаги марказий ва периферик қон айланишини, ташқи нафас аппарати қуввати ҳамда нафас олиш мушаклари чидамкорлигини яхшилайдди, ички аъзолар ва мушаклар фаолияти мувофиқлигининг такомиллашувига кўмаклашади.

Танлаш-йўналтириш машқлари усули асосан организмнинг алоҳида ҳаракат сифатлари ёки морфофункционал хусусиятларини такомиллаштиришга йўналтирилганлиги билан тавсифланади. Масалан, қўл кучини ривожлантиришга йўналтирилган оғирликлар билан бажариладиган машқлар шулар сирасига киради.

Вариантли (ўзгарувчан) машқ усули машқни узлуксиз бажариш давомида ҳаракат тезлигини, суръатини, ритмнинг давомийлигини, ҳаракатлар амплитудасини, кучланиш катталикларини ўзгартириш, ҳаракатлар техникасини алмаштириш, дам олиш оралиқларини турли вариантларда қўллаш йўли ва бошқалар билан тавсифланади.

Стандарт-такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқ усуллари, ўз навбатида, машқларни бажариш чоғидаги юкламалар ҳамда дам олишнинг уйғунлашуви билан боғлиқ тарзда 2 та гуруҳчага бўлинади: узлуксиз (яхлит) юклама режимидаги машқ усули ва оралиқли юклама режимидаги машқ усули. Биринчи ҳолатда берилаётган машғулот юкламаси дам олиш оралиқлари билан узилиб қолмаслиги керак. Юклама умуман тугаганидан кейингина дам олиш кўзда тутилган.

Оралиқли усул такрорийга ўхшаб кетади. Уларнинг ҳар иккиси машқнинг муайян дам олиш оралиқлари билан кўп маротабалаб такрорланиши асосига қурилади. Лекин, агар такрорий усулда юкламанинг организмга таъсир кўрсатиш хусусияти мутлақо машқнинг ўзи билан аниқланса, у ҳолда оралиқли усулда дам олиш оралиқлари ҳам катта машғулот таъсирига эга бўлади.

Юкламаларнинг ўсишидаги «сакрашлар» организмнинг функционал ва мослашиш имкониятларига энг юқори талаблар қўяди. Улар машқланганлик даражасини оширувчи муҳим омил ҳисобланади. Лекин бундай «сакрашлар» спортчи уларга аввалдан тайёрланиб борган бўлсагина ўзини оқлайди. Акс ҳолда юкламаларни ўзгартиришнинг бундай шакли саломатликка, спорт натижаларининг ўсишига салбий таъсир қилади.

Машғулот жараёнининг цикллилиги. Цикллилик деганда машғулот жараёнининг вақт давомида навбатма-навбат такрорланадиган алоҳида ҳалқаларининг нисбатан яқунланган айланма ҳаракати тушунилади.

2.1. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш машғулотларини ташкил этиш жараёнлари

Функционал тайёргарликнинг моҳияти мураккаб муҳитда ва катта жисмоний нагрузкалар орқали организмнинг функционал системаларини мақсадга мувофиқ ривожлантиришдан, яъни катта мускул функционал ва психик зўр беришларга бардош беришга эришишдан иборат. Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машқлари киритилиб улар қуйидагиларга таъсир кўрсатади:

1. Нерв системасининг функциясини такомиллаштириш. Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурки, у катта жисмоний ва психик зўр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маълум кучига эга бўлиши керак.
1. Барча функцияларни, биринчи ўринда бош мия томирларини вегетатив таъминлашга, юрак қон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга, шунингдек, чиқариш органларига таъсир кўрсатади.
2. Анализатор функцияларини ривожлантириш ва такомиллаштиришни программлаштириш.
3. Жисмоний сифатларни тарбиялаш учун суяк-мускул системасининг ривожланишига таъсир кўрсатади.

Функционал тайёргарлик шакллари.

1. Функционал тайёргарликнинг айрим қисмларини барча машғулотларга киритиш.
2. Яхлит машғулотларни функционал тайёрлаш мақсадида ўтказиш.
3. Машғулот циклларига соғломлаштириш тадбирлари (эрталабки гимнастика, сайрлар туризми) ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун қуйидагилардан фойдаланиш керак:

- а) тиклаш воситалари (чўмилиш, бўшаш, ҳолатсизланиш);
- б) мияда қон айланишини бошқарувчи машқлар;
- в) юқори мускул сезгиси, вестибуляр ва ҳаракат анализаторлари, нафас олиш ва юрак қон-томир системалари ва ҳоказоларни ривожлантирувчи машқлари.

Спорт ва меҳнат жараёнида спортчида стресс ҳолатини қўзғатувчи муҳитнинг ноқулай омиллари тез-тез таъсир этиб туради. Шу сабабли бир қатор кучли таъсир этувчи омилларга организмнинг қаршилигини оширадиган йўл қидириш зарурати туғилади. Шунингдек, ўртача жисмоний нагрузкалар билан ёки имкониятнинг охирида бўлган жисмоний зўр беришларнинг ўзаро рационал муносабатининг қонуниятларини назарий ва амалий нуқтаи назардан аниқлаш жуда муҳимдир.

Организмнинг турлича табиат шароитларига мослашиш масаласи катта амалий аҳамиятга эга. Бу масалада организмнинг юқори ва паст ҳароратга кўникишини ўрганиш алоҳида ўринни эгаллайди. Шунинг учун спорт машғулотининг система ва усуллари табиий-илмий асослаб бериш кишининг конкрет табиий-матереологик шароитдаги ҳаракат имкониятини ифодаладиган барча биологик омилларни ҳисобга олиш орқали амалга оширилиши керак. Спортчини ахлоқий-иродавий тайёрлаш ўзининг педагогик моҳияти бўйича спорт фаолияти шароитида қўлланилишига қараб амалга ошириладиган ахлоқий ва иродавий тарбиялаш жараёни ҳисобланади. Спорт кучли иродани талаб қиладиган машаққатли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас қисмини ташкил қилади. Спортчини тарбиялаш жараёнида куйидаги фазилатларни ривожлантириш зарур:

- ишга садоқат, ижтимоий ва давлат ишини ўз шахсий ишидан юқори қўйишга интилиш, меҳнат ва Ватанни ҳимоя қилиш мақсадида ўз соғлиги тўғрисида мунтазам ғамхўрлик қилиш;
- имтимоий мулкка тежамли бўлиш;
- коллективнинг амалий фаолиятида актив қатнашиш, спорт маҳоратини ошириш, турмуш шароитидаги ҳатти-ҳаракати учун коллектив олдида жавобгарликни ҳис қилиш, шахспараслик, коллектив ишига бепарво қарашга йўл қўймаслик;
- барча халқлар билан дўст бўлиш, бошқа мамлакат халқлари билан муносабатни мустаҳкамлаш, халқаро учрашувлар жараёнида ирқий ажратишларга ва миллий хурофотларга беғараз бўлиш, тинчлик, демократия ва тараққиёт душманларига қарши курашиш.

Кишининг ҳатти-ҳаракати сўзда эмас, амалдаги садоқатлиги орқали баҳоланади. Спортчиларнинг юқори ахлоқий фазилатлари меҳнатда, турли фаолиятда, ҳатти-ҳаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат қилади. Спорт этикаси-бу спортчининг ўзига хос фаолиятда (машғулот, мусобақа, кўргазмали чиқишларда ва ҳ.к. да) спортчи учун мажбурий бўлган ҳатти ҳаракатлар нормаси ва қоидаларининг йиғиндисидир. Спорт этикасининг асоси спортчига қўйиладиган ахлоқий талаблардир. Улар мусобақаларнинг талабларида, низом ва программаларида қонунлаштирилган: мусобақаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ғолибларни аниқлашда объектив бўлиш, рақиб ва судьяга нисбатан ҳурматда бўлиш, мусобақаларда хавфсизликни таъминлаш, маросимларга риоя қилиш, спорт мусобақаларини тарғибот ва ташвиқот қилишдир.

Бу талаблар спортчиларимизда юқори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий узоқ умр кўриш учун курашда спорт меҳнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Спортчилар юқори спорт ютуқлари ва жаҳон рекордларини ўрнатишда ўзларининг коллектив бўлиб ва актив курашишлари орқали Ватанни ва спортни улуғлашлари, халқаро миқёсда спорт байроғини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таъзим қилмаслик, идеологиянинг ифодаларига мурасасиз бўлишлари, ёшларга, ўз спорт тажрибаларини ўргатишлари керак. Бундан ташқари спорт этикаси умуминсоний фазилатлари: камтарин, ҳаққоний, тўғри сўз, соф дил, батартиб, хушмуомала бўлишни, рақибни ҳурмат қилиш, судьяни кўриш ёки кўрмаслигидан қатъий назар мусобақа қоидасига риоя қилишни, судья, томошабинларни ҳурмат қилиш ва манмалликка берилмаслик фазилатларининг намоён бўлишини талаб этади.

Спорт машғулотларида амалга оширилган этика нормалари киши характериға хос бўлиб қолади. Спортчининг ўзига хос хусусияти, қўлланиладиган воситаларнинг, машғулот шакллариининг, ташқи муҳит ва машғулот шароитининг турли туманлиги-буларнинг ҳаммаси шуғулланувчиларнинг онги, ҳиссиёти, иродаси ва ҳатти ҳаракатига ҳар жиҳатдан таъсир кўрсатишига имкон беради. Айниқса ҳаракат фаолиятидаги ахлоқий тарбияға аҳамияти каттадир.

Масалан, гимнастикада ҳаракат фаолияти қатъий изчилликни талаб қилади. Бу эса спортчидан ўзини тута билиш, ва ҳиссиётларини тийишни мажбур қилади; баландликда (бруслар, яккачўп, турник, халқаларда) машқ қилганда довюраклик, дадиллик, жасорат ва завқ билан шуғулланишни талаб қилади. Ахлоқий фазилатларни тарбиялашда ўйин алоҳида из қолдиради, у ўзини фидо қилиш, қарама қаршилиқ шароитида ўз эмоцияларини бошқара билиш, актив бўлиш, ўзаро ёрдам кўрсатиш, биродарлик, ягона мақсад сари интилишни талаб қилади. Улар спортчи курашини маълум бир қатъий шароитға қўяди, соф интизомни талаб этади, ҳаққонийлик, софдиллик ва мустаҳкам характерни тарбиялайди.

Тарбиялашнинг педагогик усуллари. Ахлоқий иродавий тарбияда турли хил усулларни қўллаш зарур: тушунтириш шаклида, ишонтириш, суҳбат ва бошқа сўз таъсири орқали, кўрсатма мисоллар, амалий ўргатиш қўлланилади. Сўз таъсири орқали ишонтириш усулидан фойдаланиб, тренер ахлоқий, кодекс принципларини, спорт этикасининг талабларини тушунтиради, иродавий бўлишға ишонч ҳосил қилдиради, коллективға нисбатан, ўз натижаларига ва ҳатти ҳаракатларига объектив қарашға ўргатади. Тушунтириш билан бирға рағбатлантириш, макташ, койиш, хайфсан бериш ва бошқалар қўлланилади.

Қўллаб қувватлаш ва макташ, айниқса, бошловчи спортчилари учун ижобий таъсир кўрсатади, ўз кучига ишончсизлик ҳиссини енгитишга ёрдам беради ва ҳ.к. Тажрибали спортчилар билан иш олиб борганда техника, тактика ва ҳатти-ҳаракатидаги камчилик ва хатолар тўғрисида суҳбат олиб бориш мақсадга мувофиқдир. Кучли спортчиларни ўринсиз мактайтиришга чек қўйиш лозим, чунки уларда ўз кучига ортиқча ишониш ва ўзига қониқиш каби салбий ҳиссиётлар пайдо бўлиши мумкин. Мантикий исботлаб бериш элементлари катта аҳамиятга эга бўлади. Шахсий кўрсатишнинг кучи жуда каттадир. Бунда физкультура ва спорт мутахассислари, тренерлар ва судьяларга катта жавобгарлик юклатилади. Тренернинг обрўси қанчалик юқори бўлса, унинг шахси спортчиларга шунчалик катта таъсир кўрсатади. Тренер ҳар томонлама мукамал, илмли бўлиши, спорт машғулотида турли туман восита ва усуллари ҳамда юксак маданият, юксак идрок, қобилиятга эга бўлиши керак.

Амалий ўргатиш усулларига машқ қилиш усули сифатида қараш мумкин, яъни тадрижий ижобий малака, одат ва ҳислатлар системасини ҳосил қилдиришдан иборат. Интизом ва иродавий ҳислатларни қуйидаги усуллар билан ўргатиш керак:

-нагрузкани ва машқлар мураккаблигини қийинроқ шароитларда ҳам мунтазам ошириб бориш;

- тез-тез жанговор ҳолатларни ҳосил қилдириш, мусобақаларга ўргатиш;
- ботирлик, дадилликни талаб қиладиган машқларни қўллаш;
- жисмоний сифатларнинг юқори кўрсаткичларига интилиш;
- спортчини мусобақа қоидалари билан чеклантириш;
- машғулотларни кўтаринки руҳда ўтказиш;
- спорт режимига қатъий риоя қилиш.

Спортчининг ўзини тарбиясиз тасаввур қилиб бўлмайди. Ўз-ўзини тарбиялашга интилиш спортчининг етукли, ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характерида далолат беради. Шахсий тарбия қуйидагилардан: 1) ўз-ўзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, ўз ҳатти ҳаракатини танқидий баҳолаш, ўзи тўғрисида бошқаларнинг фикрига қулоқ солиш; 2) ўз фаолияти ва ҳатти ҳаракатларини таҳлил қилишдан иборат. Шахсий тарбия ўз-ўзини рағбатлантиришга, ўз олдига мажбурият қўйишга ёрдам беради. Ўзини-ўзи енгитиш ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилдиради. Ўз-ўзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, ҳаётий тажрибаси ва бошқаларга боғлиқ бўлади.

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

бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш ҳиссиётлари билан фарқ қилишади, шунинг билан бирга шу жараёнларни бошқаришга ўрганиш зарур. Спортчини мусобақаларга психологик тайёрлаш бир қанча олдинроқ бошланади. Энг аввало мусобақанинг аҳамияти аниқланади.

Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу-“старт олди ҳолат” бўлиб, психик ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади (пульс, қон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-қорин фаолияти ўзгаради, уйқу бузилади ва ҳ.к.). Старт олди ҳолати спортчининг малакасига, ўз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобақадан ажратадиган вақтга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарлигига, унинг командасининг уюшқоқлиги ва ўзаро мослашувига боғлиқ бўлади.

Тренер спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур. Мусобақага яхши тайёрланиш учун икки ҳолат билан курашиш зарур: 1) бўлажак мусобақага спортчининг бефарқ муносабати ва 2) мусобақага катта аҳамият бериб, унинг бўлажак тақдирини ҳал қиладигандек қарашга йўл қўймаслик. Бунда спортчига қандай натижага эришишидан қатъий назар ўз имкониятидан тўлиқ фойдаланиш муҳим эканлигига ишонтириш лозим. Психологик тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортиқча ишониши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

2.2. Юқори малакали спортчилар тайёрлаш тизимининг босқичлари ва уларни такомиллаштириш

Мускул зўр беришининг характериға мувофиқ спорт формасининг такомиллашиши ва сақланиш механизми масалаларини ёритиш учун энг аввало спорт формаси тушунчасининг моҳиятиға тўхталиб ўтиш зарур. “Спорт формаси” термини тажрибаға асосланган ҳолда пайдо бўлди ва кейинчалик спорт машғулоти тўғрисидаги илмий ғояларнинг ривожланиши билан турли муаллифлар уни илмий таърифлашға ҳаракат қилдилар ва яқин вақтларгача спорт формасининг принципиал моҳияти тўғрисида ягона тушунча йўқ эди.

Спорт формаси организмнинг ҳолати бўлиб, одамни ҳаракат қобилятининг тубдан ўзгариш жараёнларини акс эттиради ва шунинг учун унинг ҳаракатда такомиллашишининг ёрқин биологик мезони деб баҳоланади. Спорт формасининг мезони тариқасида энг аввало юксак спорт натижаларининг мавжудлиги, уларнинг мустаҳкамлиги ва ўсиб боришини ҳисоблаш зарур. Соғлиқ ҳолати, жисмоний ривожланганлик, жисмоний ва психологик тайёргарлик спорт формасининг ташкил қилувчи қисмлари ҳисобланади. Спорт формаси кишидан яхши соғлиқни, функция

системаларининг юқори даражада такомиллашганлиги, катта нагрузкаларга организмнинг бардош бера олиши, табиат омилларига (гипотермия, гипертермия, гипоксид, гипогликолия ва ҳ. к.) юқори даражада кўникиш, психик жараёнларининг юқори даражада салмоқлиги, шунингдек, ҳаётий активлиги (тетиклиги, хушчақчақлиги, ҳаракатчанлиги) нинг юқори даражада бўлишини талаб қилади.

Жисмоний ривожланишдан мускул системасининг ривожланганлиги (маълум меъёргача, ҳар томонлама, оптимал), тана оғирлиги ва унинг қисмлари (таянган ва таянмаган ҳолатларда) ҳаракатларини бошқара билиш, таянч ҳаракат аппаратининг механик мустаҳкамланиши, ташқи нафаснинг яхши ривожланиши зарур. Жисмоний тайёргарликдан у спортнинг хусусиятига қараб ҳаракат фазилатларининг ўзаро муносабати, энг катта нагрузкаларга бардош бериш, техник тайёргарлик даражаси, катта мусобақаларда қатнашиш тажрибаси мавжудлиги талаб қилинади. Спорт формасида бўлган спортчининг психик тайёргарлигидан эса, нерв жараёнларини мувозанатлаштириш қобилияти, ўзини яхши жалб қила олиши, жуда яхши хис қилиш хусусиятига эга бўлиши (вақтни, масофани, планкани, сувни, музни ва ҳ. к. ни хис қилиш) идеомотор ва аутоген машқ қилиш усуллари билан пухталиқ билан фойдалана билиш лозим.

Албатта, спорт формасининг бу компонентларига хусусий кўрсаткичлар тарзида қараш лозим, уларнинг ҳар бирини батафсил конкретлаштириш методик имкониятларга ва бу мураккаб масалаларни ёритишда илмий ёндошишнинг даражасига боғлиқ бўлади.

Спорт формаси ҳолати функцияларини тежаш, яъни стандарт бўлмаган нагрузкани бажаришда бир қатор жисмоний кўрсаткичларнинг камайиши билан ҳарактерланади (юрак уришининг тезлиги, 1 минутда нафас олиш сони камаяди), қондаги эритроцитларнинг сони ортади, ўпкаларнинг максимал вентиляцияси ошади ва тикланиш жараёнлари тезроқ содир бўлади, Спорт машғулоти жараёнида спортчи машқда пишганлик ва спорт формаси ҳолати содир бўлади. Улар орасида сон каби сифат жиҳатидан ҳам фарқ бор. Машқ етилганлик даражаси аста секин ошиб боровчи нагрузкаларнинг (сон жиҳатдан тўпланиши) таъсирида организмда компенсатор механизмларининг ортиб бориш ҳодисаси сифатида тушунилади, спорт формаси эса бу асосий мусобақалар даврида содир бўлган янги сифат ўзгариши юз берган ҳолатдир.

Албатта, спорт формасида бўлиш чегараларини, ёки қанчалик вақт спорт формасида бўлишни олдиндан белгилаб бўлмайди. Бунда бизнинг энгил атлетикачиларимиз, конькида югурувчиларимиз ва бошқаларнинг Олимпиада ўйинларида қатнашишлари мисол бўла олади. Гап шундаки, тайёргарликнинг дастлабки босқичида эришилган натижалар такрорланганда эди, командалар анча яхшироқ қатнашган бўлар эдилар. Асосий сабаблардан бири спорт формасини ривожлантиришнинг маълум шартларига риоя

қилмасликдир. Кўпгина спортчилар тайёрланиш жараёнида бир қатор қишки ва ёзги мусобақалардан кейин юқори натижага эришдилар. Олимпиадагача қолган вақт эса, кучнинг тўлиқ тикланишини ва натижаларни янада оширишда машқ қилганликнинг янги поғонасига кўтарилишни таъминлаш учун вақт қисқалик қилади. Эришилган спорт формасини Олимпиада стартларигача узлуксиз сақлаб туриш учун эса, вақт жуда узоқлик қилади.

Текширишлар шуни кўрсатдики, спорт формасини ривожлантириш жараёни фазали характерга эга бўлиб, 3 фазанинг: эгаллаш, сақлаш (нисбатан стабиллашиш) ва вақтинча йўқотиш фазаларининг бирин-кетин навбатланишида содир бўлади.

Эгаллаш фазаси икки поғонадан иборат:

1) спорт формасининг ривожланиши учун шароит яратиш ва 2) унинг бевосита шаклланиши.

2) Биринчи поғона организм функционал имкониятларининг умумий даражасини ошириш, спортчининг жисмоний ва иродавий фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, турли-туман ҳаракат, кўникма ва малакаларини, шу жумладан, танлаб олинган спорт тури техникасининг янги элементларини (яъни бу даврда ҳаракат малакалари зудлик билан ўзлаштирилади) ва тактикасини шакллантириш билан характерланади. Бу босқич анчагина биологик қайта тикланишлар, жисмоний сифатлар ва ҳаракат координациясидаги катта ўзгаришларни юзага келтиради. Бунда турли жисмоний сифатларнинг ривожланиши орасида мослик бўлмаслиги мумкин.

Иккинчи босқичда ўзгариш жараёнлари ихтисослашган характерда бўлади. Спортчи организмда содир бўладиган барча ўзгаришларга махсус машқ қилганлик ва ихтисослашган фазилатларнинг ривожланиши ҳукмронлик қилади. Спорт формасининг асосини ташкил қилган шартли рефлексор боғланишлар биринчи поғоналарда катта мустаҳкамликка эга бўлмасдан ноқулай шароитлар таъсирида осонгина парчаланиши мумкин.

Тренировканинг структураси. “Структура” нарс ва ҳодисалар мазмунини ташкил қилувчи элементлар ва қисмларни бирлаштирувчи усулдир. Тренировканинг структураси унинг қисмларининг қатъий тартибини белгилайди, Уларнинг бир-бирига бўлган нисбатига ва умуман навбатланишига таъсир қилади. Вақт структураси машғулот топшириқларини вақт бирлигида тақсимлаш планини ифодалайди.

Тренировка жараёнининг структураси тушунчасига қуйидагилар киради:

- 2) нисбатан тугалланган босқич (фаза, этап, давр)ларнинг мавжудлиги;
- 3) тайёргарлик томонларининг ўзаро муносабати;

4) нагрузка параметрлари (ҳажм, шиддат) муносабатининг маълум тартиби ва уларнинг вақт бўйича тақсимланиши.

Қуйидагилар ажратилади:

- Микроструктура (микроцикллар ва алоҳида машғулотлар);
- Мезоструктура (тренировка босқичларининг структураси- микроструктураларнинг тугалланган цикли);
- Макроструктура (йиллик, ярим йиллик цикллар).

Микроструктура бу 3-10 кун давомида машғулот таъсирининг нисбати тугалланган жараёнидир. Микроструктура кўпинча ҳафталик бўлади. Микроциклларнинг структураси машғулот даври, спортчининг тайёргарлиги, ёши, қўйиладиган вазифалар, шуғулланувчиларнинг ҳолати, меҳнат ва ижтимоий фаолиятининг умумий тартиби ва бошқа омиллар билан белгиланади, Микроциклларнинг такрорланишида машғулотнинг шу структураси қайтарилади, бироқ нагрузка ҳажми ўзгартирилади. Микроцикллар машғулот структурасининг энг ўзгарувчан қисмидир. Мазмуни бўйича: машқ қилдирувчи, мусобақалашуш ва нисбатан дам берувчи микроцикллар бўлади.

2. Мезоструктура- бу 4-6 ҳафталик тўлқинларнинг динамикада нисбатан мунтазам такрорланишидир. Мезоструктура бир қатор микроциклларнинг умумий таъсири остида шаклланади ва асосан машқ қилганликнинг босқичлар бўйича ривожланишини акс эттиради. Тренировка жараёнининг мезоструктураси мезоциклларнинг қуйидаги хилларида ифодаланган: жалб этувчи, базавий (ривожланиб боровчи, зарбдор ва стабиллашувчи) контрол тайёрловчи, маҳорат оширувчи, мусобақа олди, мусобақалашуш, оралик (тикловчи тайёргарлик ва тикловчи тутиб турувчи) мезоцикллар.

3. Макроструктура одатда машғулотнинг йиллик ва ярим йилликларида ифодаланилади. Микроцикллар давомида машғулот қилиш учун, микроцикл тузилиши нимага асосланиш, қандай қонуниятлар унинг қисмларини ташкил қилиши (одатдаги структура: тайёргарлик, мусобақалашуш ва ўтиш даврлари) ни билиш зарур. Макроструктура спорт формасининг фазалари, мусобақалар календари, спортчининг турмуши, меҳнат ва ўқув фаолияти, материал база шароити, фасл хусусиятлари билан белгиланади. Макроструктура бир қатор мезоцикллар ва микроцикллардан иборат. Уларнинг ҳаммаси ўз структураси, мазмуни билан фарқ қилади ва маълум даражада бири-бирига боғлиқ бўлади.

Спорт тренировкасининг даврларга бўлиниши. Маълумки, спорт тренировкаси ҳар хил давом этади (микро, мезо, макро) цикллар шаклида тузилади. Макроцикллар ўз структураси ва мазмуни бўйича йилга ёки ярим йилга яқин бўлиши мумкин (Олимпиада цикли 4 йиллик циклдир). Биз шу тўғрида кўпроқ фикр юритамиз. Йиллик даврларнинг

мавжудлигига сабаб ташқи омиллар-спорт мусобақаларининг календари, мавсум, об-ҳаво шароити ва шу кабилар ҳисобланади. Тренировка макроциклларга бўлинишининг табиий сабаби эса, биз спорт формасининг ривожланиш қонуниятларида деб ҳисоблаймиз. Тренировка қонуниятлари, уларнинг принциплари ва усуллари ҳақида билимларимизнинг кенгайиб бориши билан ҳам барибир унинг асосида спортчининг ривожланишини оптимал бошқариш принципи ётади.

Агарда биз тренировка жараёнининг йиллик тузилиши тўғрисидаги мавжуд фикрга танқидий қарайдиган бўлсак, икки нуқсонга кўзимиз тушади: 1) схематизм–макроциклнинг айрим схемаларини ортиқча (унификациялашда) ихчамлаштиришда ифодаланилади ва 2) тренировкани даврларга бўлинишига таълуқли айрим амалий масалаларни ёритишдан иборат. Одатда йиллик машғулот жараёнининг умумий концепцияси фаслий спорт турларининг таъсири асосида юзага келган ва бу схема фаслий спорт турларининг таъсирида деярли барча спорт турларига тарқалган. Яқингача йиллик цикл спорт тренировкасининг даврларга бўлинишининг ягона шакли деб ҳисобланар эди.

Чунончи, бошқа спорт турларининг ҳам даврларга бўлиниши мусобақа машқларидан фойдаланишга асосланган бўлиши мумкин. Бу масалага юзаки ёндашиш перспективасиз эканлигини яна бир бор таъкидлайди. Мусобақа календари ва машғулотнинг даврларга бўлиниши орасида ўзгача алоқа мавжуддир. Спорт календари тренировканинг объектив зарурий даврларига мосланмасдан мусобақаларнинг тасодифий йиғиндисидан иборат бўла олмайди. Албатта, бу ўзаро муносабатда биринчи ўрин машғулот тузилишининг қонуниятларига таъаллуқлидир. Ўз навбатида календарь тренировка жараёнини рационал ташкил қилишнинг амалий муҳим шартидир. Спорт календарини кенгайтиришнинг мажбурий шарти тренировка даврларига боғлиқ ҳолда мусобақаларни изчил тақсимлашдан иборатдир. Мусобақалар асосий маъсулиятли ва тайёргарлик (синов машғулотли) мусобақаларига бўлинади.

Катта спортда юқори табақали мусобақаларга Олимпиада ўйинлари, жаҳон, китъа, миллий биринчиликлар ва ҳоказолар киради. Шуларга мувофиқ ҳолда спорт формасига эришиш учун зарур бўлган вақтлар белгиланади.

Спортчини тайёрлаш системасини ривожлантириш масаласидаги ҳоллар танқидий таҳлил қилинса, машғулот жараёнининг динамиклиги ва алоҳида давр ва босқичлар тузилиши шакллариининг турли-туманлиги етарли даражада ёритилмаган. Бу динамиклик босқичдан-босқичга ўтишда умумий ғояларнинг узлуксиз давом этишида ифодаланади.

Масалан, биз “тайёргарлик даври”, “мусобақалашиш даври” деб айтамиз, расмий мантиқлик қонунияти бўйича шу нарса келиб чиқадики, тайёргарлик даври мусобақалардан маҳрум, мусобақалашиш давридан эса тайёргарлик ишлари тушиб

қолади. Бинобарин мутахассислар бу масала бундай эмаслигини яхши билсаларда бундай терминология асосида фикр нотўғри таҳлил қилинади. Шунинг учун олимлар бу терминларни аниқроқ ифода қилишга ҳаракат қилдилар.

Тренировка жараёни катта давр (йил) давомида маълум даврлар орқали амалга оширилади, яъни, қонуний даврий ўзгаришлар содир бўлади, улар машғулотнинг тузилиши ва мазмунига, унинг йўналишига, воситаларига, методларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатига, нагруканинг ўзгаришига ва ҳоказоларга бевосита ёки билвосита таъсир қилади. Бу сабабларни қараб чиқар эканмиз спорт формасининг ривожланиш қонуниятларини ҳам таъкидлаб ўтмоқ зарур.

Маълумки, спорт формасининг тикланиши, стабиллашиш ва вақтинчалик йўқотилиши қатъий машғулот таъсири асосида содир бўлади, уларнинг характери спорт формасининг фазасига қараб ўзгаради:

1. Асосий тайёргарлик даври спорт формасига эга бўлиши учун замин ва шароит яратувчи даврдир.

2. Асосий мусобақалар даври спорт формасини сақлаб туриш ва юқори натижаларга эришиш давридир.

3. Ўтиш даври-спортчини актив дам олишини таъминлайди ва коммюлатив чарчаш ва ҳолдан тойишнинг олдини олади.

Бу даврларда спортчини биологик сабабларга кўра ҳар доим спорт формасида бўла олмаслиги учунгина мавжуд бўлмасдан, балки тренировканинг тузилиши ва мазмунининг даврма давр ўзгариши спортда такомиллашишнинг зарур шарти ҳамдир. Спорт формасининг фазаларини ва тренировка даврларини айнан бир деб ҳисоблаб бўлмайди. Спорт формасининг фазалари биологик жараёнларининг ҳолатидир. Бу ҳолат спортчи ривожланишига самарали таъсир кўрсатишни таъминлайдиган маълум восита ва усуллардан мақсадга мувофиқ фойдаланишни белгилайди. Машғулот даврлари эса бу спорт формасини ривожлантириш ва такомиллаштиришни бошқаришга қаратилган педагогик жараённинг навбатма-навбат поғоналаридир.

Тезкор куч турларига кучли шиддат билан ҳаракатланиш хосдир, бу эса сакраш нагрукалари орқали амалга оширилиши мумкин.

Асосий давр умумтайёргарлик ва махсус босқичларга бўлинади. Бироқ, уларнинг ҳар бири ўзининг тузилиши элементларига эга, улар ўзгариб боради ва спорт фаолиятининг конкрет шароитига қараб мезоциклларнинг у ёки бу системасини ташкил қилади.

Спорт амалиётининг тажрибаси тайёргарликни фундаментал даврининг биринчи босқичи учун 2 босқичли мезоцикллар: жалб этувчи ва асосий мезоцикллар этапи,

иккинчи босқич учун эса контрол тайёргарлик ва маҳорат оширувчи ёки мусобақа олди босқичига хосдир.

А. Жалб этувчи мезоцикл асосан нагрузкалар ҳажмининг ошиб бориши билан характерланади, у катта меъёрларга етиши мумкин. Деярли шу мезоциклдан машғулот жараёнининг бутун тайёргарлик фаолияти бошланади.

Б. Базавий тайёргарлик мезоциклни асосий тайёргарлик мезоциклларининг муҳим шакли ҳисобланади. Айнан шунда асосий машғулот нагрузкалари, организмнинг имкониятлари кенг очилади ва янги шаклдаги фаолиятларни ўзлаштириш ва илгари ўзлаштирилганларни қайта тиклаш таъминланади.

В. Контрол тайёргарлик базавий тайёргарлик ва маҳоратни ошириш мезоцикллари орасида ўтувчи шакл сифатида хизмат қилади. Бунда машғулот иши қатор мусобақаларга қатнашиш билан органик бирикади ва контрол машғулот хусусида олиб борилади.

Г. Маҳоратни ошириш мезоцикли айрим ҳаракатлар шакллари ва бутун ҳаракатлар комплексларини такомиллаштириш (силлиқлаш) ишларини ўз ичига олади. Бу мезоциклда нагрузка ошиб бориши ёки стабиллашиши айрим вақтлари эса, ҳаттоки камайиши мумкин (ўта чарчаган пайтда). Лекин барча ҳолларда спорт-техника ва тактика, малака, билимларини такомиллаштириш бўйича пухта иш олиб борилади.

Мезоциклларнинг ҳар бири - 3-5 микроциклларни ўз ичига олади. Мезоциклларнинг давом этиши кўпгина шартларга, айниқса ойлик биоритмларнинг иш қобилятига кўрсатадиган таъсирига боғлиқ бўлади.

Биринчи умумтайёргарлик босқичда жисмоний тайёргарликнинг вазифаси жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантириш орқали организмнинг функционал имкониятининг умумий ҳолатини оширишдан иборат. Жисмоний тайёргарлик бу ерда унчалик ихтисосликни чуқурлаштиришга қаратилмасдан, балки функционал имкониятларни кенгайтиришга қаратилади, чунки муайян ихтисос турида ривожланиш шунга боғлиқ бўлади.

Спорт техника ва тактик тайёргарликка хос вазифа спорт фаолиятининг назарий асосини ташкил қилувчи билимни ўзлаштириш ва чуқурлаштириш, ҳаракат, кўникма малакалар ҳажмини кенгайтириш, муайян спорт турида кўникма ва малакаларни шакллантириш ёки қайта тиклаш ҳамда такомиллаштириш ва ҳоказолардан иборат.

Ахлоқий иродавий тайёргарликнинг биринчи босқичида катта ҳажмдаги ишга муносабатни шакллантириш, спортга нисбатан меҳнатсеварликни тарбиялаш, иродавий имкониятларни ошириш ва ҳоказолар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Бу босқичда ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган ва махсус машқлар асосий воситалар ҳисобланади. Шунингдек, мусобақа машқлари қўлланилади. Улар 0.4-0.5% ни ташкил қилади.

Иккинчи махсус тайёргарлик босқичида машғулотнинг структураси ва мазмуни бевосита спорт формасига киришиш учун шароит яратиш мақсадида ўзгариб боради. Бу ерда тайёргарлик барча бўлимлар аро махсус йўналишга эга бўлади. Жисмоний тайёргарликда танлаб олинган спорт турларининг хусусий талабларига жавоб берадиган жисмоний қобилиятларга бўлган таъсир кучайтирилади. УЖТ умумий машқ қилганликда эришилган ҳолатни сақлаш ва ихтисослик (спорт тури) билан боғлиқ бўлган томонларини оширишни таъминлайди.

Спорт техник тайёргарликда мусобақалашиш даврида қўлланиладиган фаолиятларнинг техникасини чуқурроқ ўзлаштиришга аҳамият берилади. Бу ерда турғун ва эгилувчан динамик стереотип шакллантириш вазифаси қўйилади. Муайян босқичдан навбатдаги босқичига аста-секин ўтилади. Бу ҳолда машғулот жараёнининг мазмунига кўра кўпроқ унинг структураси-турли восита ва усулларнинг нисбати, нагруканинг ҳажм, шиддати ва ҳоказолар ўзгаради. Умумий тайёргарликни махсус тайёргарликка нисбати 1:2 ёки 1:3 бўлади. Бу ерда дам олишнинг қатъий интерваллари ва мусобақалашиш усуллари кенг қўлланилади. Бу босқичда ҳажм камайиб, шиддат ошиб боради.

Асосий мусобақалар даври. Муайян давр табиий шароитга, шунингдек, спорт турига боғлиқ бўлиб, 4-5 ой давом этади. Вазифаси-спорт формасини сақлашдан иборат. Техника ва тактикага тубдан ўзгартириш киритилмайди, бироқ, организмнинг ўзига хос бўлмаган шароитга кўникиши, навбатдаги мусобақаларга кўра айрим ҳолатлари анча ўзгартирилиши мумкин. Бу ерда жисмоний тайёргарлик организмнинг максимал зўр беришига бардош бериши билан характерланади ва махсус машқ қилганлик даражасига эришиш ва уни юқори даражада ушлаб туришга қаратилган бўлади. Спорт техника ва тактик тайёргарлик танланган ҳаракат фаолиятини такомиллашган ҳолатгача етказишни таъминлайди. Бунда ҳаракат уйғунлигини ошириш, тактик фикрлашни ривожлантириш, назарий билимларни ошириш асосида турли мусобақалашиш шароитларига кўникиш машқ қилинади. Ахлоқий иродавий тайёргарликда мусобақалашишга, спортчини жисмоний ва маънавий жиҳатдан тайёрлаш алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Бу даврнинг муҳим воситаси спорт мусобақаларидир. Мусобақалашиш шароити ва бевосита мусобақаларнинг ҳосил қилдирадиган ўзига хос физиологик ва руҳий муҳити жисмоний машқларнинг таъсирини оширади ва организмнинг функционал имкониятини юқори даражада номоён бўлишига ёрдам беради. Мусобақалар сони спорт турига боғлиқ бўлади. Макроциклнинг бу даври аллақачон мусобақалашиш даври дейилган бўлса-да,

амалда мусобақалар билан тўлғазиши бир хил эмасдир. Айрим спорт турларида спортчилар учун ҳар ҳафта ва шу даврнинг катта қисмида ундан ҳам кўпроқ мусобақалар ўтказилиши норма бўлиб қолган. Айрим спорт турларида эса, бир ойда 1-2 марта ва ундан ҳам сийрак ўтказилади.

Узоқ масофага югуриш спорт турларида кўп, ҳар ҳафталаб мусобақага қатнашиш мумкин эмас, деб ҳисобланар эди. Р.Кларкнинг тажрибаси амалда кўрсатдики, юқори спорт натижалари даврида у бир йилда 60 мартагача, икки йилда 100 мартага яқин стартга чиқиб (ярим чақирим масофадан марофон югуришгача) 30 дан ортиқ шахсий, миллий ва жаҳон рекордларини ўрнатган. Айрим мутахассислар бу ҳолни фақатгина спортчининг “шахсий хусусиятига” боғлашга ҳаракат қиладилар. Бироқ, Скандинавия чанғичилари мавсумда 40-45 марта, конькида югурувчилар 55-60 марта, айрим спортчилар (масалан, Фред Майер) 75 мартагача стартга чиқадиладар. Оғир атлетикада ҳам мусобақалар сонини ошириш мумкин. Масалан, Алексеев 1970 йил январидан 1971 йил февраль ойигача расмий мусобақаларда 10 марта қатнашиб, 25 та жаҳон рекордларини ўрнатган.

Бутун мусобақалашиш 2-3 мезоцикллардан иборат бўлиб спорт тури ва календарга мувофиқ ўзгариб боради. Узоқ давом этадиган мусобақалар даври шароитида (4-5 ой) оралиқ мезоцикллар зарур бўлиб қолади, уларда машғулотнинг умумий омилларини мунтазам активлаштириш имкониятлари сақлаб турилади, машғулотларнинг умумий зичлиги камайтирилади (ўта чарчаш ҳолатининг пайдо бўлишига қарама-қарши восита сифатида). Тез-тез стартлар маълум монотонликни вужудга келтиради, шунинг учун оралиқ мезоциклда бу-негатив омилга қаршилиқ кўрсатиш ва бошқа фаолиятга кўчиш ҳолатлари назарда тутилади.

3. Боб. Юқори малакали спортчилар тайёргарлик жараёнларининг тиббий асослари

Спорт тиббиётининг вазифалари:

1. Жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланувчи шахсларни доимо кузатуви;
2. Спортчиларнинг касалликлари ва жароҳатларига ташхис қўйиш, даволаш ва олдини олиш;

3. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи шахсларнинг организмига ноқулай таъсирларни олдини олиш, жисмоний тарбиянинг энг рационал (қулай) гигиеник шароитларини аниқлаш;
4. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг функционал ҳолатининг контроли назорати;
5. Жароҳат олган ва касал бўлган спортчиларнинг овқатланиши, жисмоний иш қобилиятининг тикланиши ва спортга қайтариш масалаларининг ҳал қилиниши;

Барча вазифаларни спорт шифокори бажаради. Спортчиларни шифокор кўригидан ўтиши бирламчи, қайта ва қўшимча текширувларга бўлинади. Бирламчи текширувда шифокор жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга рухсат бериш мумкин ёки мумкин эмаслигини аниқлайди.

Қайта кўрикда эса жисмоний тарбиянинг спортчи организмига таъсирини ўрганади ва хулоса қилади. (1-2 марта 1 йилда) Қўшимча шифокор кўриги –спортчини мусобақаларга қўйиш масаласини ҳал қилади, ҳамда жароҳат ва касалликдан сўнг спортчини тренировкага қўйишни ҳал қилади. Спорт билан системали ва аниқ мақсадга йўналтирилган равишда шуғулланиш натижасида спортчининг тайёрланганлиги ривожланади.

Умумий ва махсус тайёргарлик фарқланади: Умумий тайёрлик ёки иш фаолиятни юрак қон томир ва нафас олиш системасининг ҳолатини аниқловчи функционал тестлар ёрдамида аниқланади. Махсус жисмоний тайёргарлик (иш фаолият) эса спортнинг турига қараб аниқланади. Жисмоний тайёргарликни организмнинг морфофункционал ҳолати характерлайди ва қуйидагилар билан ифодаланади. Чидамлилик, куч, тезлик, эпчиллик, нерв мускул координацияси (мувозанати).

Спортчининг тайёргарлиги вақтида ёки жисмоний тарбия дарсида шифокор педагог кузатувида юкламаларнинг тўғри тақсимланиши, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги, машқларнинг қайтарилиш сони, тайёргарлик, дам олиш вақтининг характери ва давомийлиги кузатилади. Спорт мусобақаларининг тиббий таъминлаш-спорт шифокори ишининг бир қисмидир.

Умумий паталогия—бу паталогик жараёнларнинг умумий қонуниятлари ҳақидаги, уларнинг бош ёки асосий белгилари, организмнинг индивидуал хусусиятлари, атроф муҳитнинг махсус шароитлари, текширув услубларини ўрганишдир.

Умумий паталогияни ўрганиш талабалар учун жуда ҳам зарур. Чунки умумий паталогияни билган ҳолда талаба ўз соғлигидаги ўзгаришлар ва унинг олдини олиш учун вақтида шифокорга мурожаат қила олади. Шифокор эса талабанинг соғлигини текшириб, шикояти бўлмаган ҳолатда ҳам унинг таянч-ҳаракат аппаратидаги нормадан силжишларни

аниқлайди ва спорт билан шуғулланиш бу касалга мумкин ёки йўқлиги, юкламалар енгиллаштирилиши зарурлиги ҳақида хулоса чиқаради.

Спорт ва жисмоний тарбия билан шуғулланиш даврида бўладиган жароҳатлар ва касалликларнинг олдини олиш мақсадида “касаллик нима?” қандай шароитларда у ривожланади? “соғлиқ нима?”, тушунчаларини билиш зарурдир. Соғлиқ- бу организмнинг шундай ҳолатидирки, бунда у биологик тўлиқ (бутун), ишга қобилиятли, барча орган ва системаларнинг функцияси уйғунлашган, оғриқсиз фаолиятдир. Соғлиқнинг асосий белгиси бўлиб, организмнинг ташқи муҳит шароитларига (адаптация) мослашув даражаси, жисмоний ва психоэмоционал юкламаларга мослашув даражасидир.

Касаллик-бу нормал ҳолатнинг паталогик ҳолатга айланиш жараёнидир. Норма бу организм ҳаёт фаолиятини ташқи муҳит шароитига мослашган ҳолда физиологик жараёнларни ўзгаришини оптимал ҳолатда гомеостатик регуляция (бошқарувни) ўз-ўзини бошқарувнинг ишлашидир.

Касалликнинг кечишига қараб ўткир, ним ўткир ва сурункали турларга бўлинади. Ўткир касаллик бирданига бошланиб симптомлар дарҳол кескин ривожланади. Ним ўткир нисбатан секинроқ ривожланади. Сурункали касаллик кўп ойлар ва йиллар давом этиши мумкин. Касаллик тушунчаси паталогик ҳолат ва паталогик жараёни ўз ичига олади.

Паталогик жараён бу-организмнинг оғриқли таъсирга реакцияси бўлиб, унинг асосида орган функциясининг бузилиши ёки структурасининг бузилиши ётади. **Паталогик ҳолат**-паталогик жараённинг оқибати давоми бўлиб, узоқ давом этади. Масалан: Ревматизм.

Патогенез-бу касалликнинг юзага келиши, ривожланиши ва кечиши ҳақида ўрганадиган бўлиmdir. Касаллик кечишида қуйидаги даврлар фарқланади.

1-яширин ёки латент, 2-продромал ёки бошланғич, 3-касалликнинг ривожланиш даври, 4-касалликнинг тугалланиш даври. (соғайиш сурункали шаклга ўтиши асорати ёки ўлим).

Ассимиляция –организм учун зарур моддаларни ташқи муҳитдан қабул қилиши; моддаларнинг тўқималар учун зарур бирикмаларга айланиши, ҳужайранинг синтези, ферментлар синтези ва эскилар ўрнига алмашинуви содда бирикмалардан мураккаб бирикмаларнинг синтез қилиниши; заҳиралар тўпланишидир.

Диссимиляция- бу тирик материя бўлиниши (эриши) жараёнларининг йиғиндисидир.

Организм запасларининг мобилизацияси; мураккаб бирикмаларининг содда бирикмаларга бўлиши; қариган тўқима ва ҳужайра элементларининг эриши; энергияга бой

бирикмалар бўлиши ва энергия чиқиши; эриш махсулотларини организмдан чиқарилишидир.

Дистрофия-бу хужайра ва тўқималарда модда алмашувининг бузилиши натижасида унинг структураси (тузилиши) ўзгаришидир. Дистрофиянинг келиб чиқишига қуйидагилар сабаб бўлишидир. Хужайранинг ауторегуляциясининг бузилиши натижасида энергетик дефицит юзага келиши ва хужайралардаги ферментатив жараёнларнинг бузилиши; трофиканинг (озикланишнинг) транспорт системаси ишининг бузилиши натижасида гипоксиянинг келиб чиқиши ва трофиканинг бузилиши келиб чиқиши; трофиканинг эндокрин ёки нерв регуляциясининг бузилиши. **Дистрофия**: паренхимал, мезенхимал ва аралаш турларга; оксил, углевод, ёғ ва минерал алмашувининг дистрофиясига; орттирилган наслга ўтувчи; умумий ва жойли турларга бўлинади.

Атрофия-тўқима (хужайра) озиқланишининг бузилиши натижасида (орган) ва тўқима ҳажмининг кичрайиши ва функционал фаоллигининг пасайишидир.

Гипертрофия—орган хужайраларининг ҳажми ва сони кўпайиши ҳисобига органнинг катталашувидир.

Гипертрофия викар - (жуфт органлардан бири функция қилмай қўйганида); гормонал; ҳақиқий (органнинг паренхима элементлари сони ва ўлчовининг кўпайиши);

Компенсатор - (организмдаги қандайдир етишмовчиликни компенсация қилувчи органнинг иш фаолияти кучайиши натижасида бир қисми ёки бутунлай катталашуви; ёлғон гипертрофия (органнинг оралиқ тўқимасининг ўсиши ёки орган атрофидаги клетчатканинг ўсиши ҳисобига катталашуви); регенерацион (орган бир қисмининг зарарланиши ёки кесиб (резекция) ташланиши натижасида органнинг ҳақиқий гипертрофияси (қисми); физиологик (табiiй, ҳақиқий гипертрофия, оғир жисмоний иш билан шуғулланувчилар ва спортчиларда орган функциясининг ошиши натижасидаги гипертрофия).

Паталогик гипертрофия асосида юрак мускулининг қон билан таъминланишининг ёмонлашуви, дистрофик ўзгаришлар натижасида юракнинг қисқариш қобилятининг пасайишига ва спортчи иш қобилятининг пасайишига олиб келади. Иссиқ ва нам ўлка шароитларида тайёргарлик кўриш вақтида спортчи организмда сув ва минерал алмашинуви бузилади. Бу кислота ишқорий, электролит ва сув-туз мувозанати бузилишида намоён бўлади. (гомеостаз)

Кислота-ишқорий ҳолат (КИХ) организм суюқликларининг ҳажми, рН ва тузилиши доимийлигида хужайраларнинг нормал функциясини таъминлаб беради. Эритмаларнинг кислоталилига ёки ишқорийлиги НК концентрациясига боғлиқ, НК

ошиши эритмани кислотали, НК камайиши эса ишқорли қилади. Хужайрадан ташқари суюқлик енгил ишқорий бўлиб, унинг рН и 7,35 - 7,45 атрофида.

Сув-туз алмашинуви: сув ва электролитларнинг хужайра ташқариси ва хужайра ичида бўлиниб тарқалиши, ҳамда организм ва ташқи муҳит ўртасида тарқалиш жараёнларининг йиғиндисидир.

Сув-электролит гомеостози-организмнинг хужайра ичи ва хужайра ташқарисидаги суюқликларнинг осмотик ҳажми ва ион мувозанатининг доимийлигини рефлектор механизмлар ёрдамида ишлаб турилиши.

Сув баланси-организмга тушаётган ва ундан чиқарилган сувларнинг тақсимо- тисбати.

Некроз–тирик организм қисмининг ўлиши, унинг элементлари фаолиятининг қайтарилмас тўхтатилишидир. Некроз –инфаркт миокард ва гангрена касалликларида учрайди. Лекин некроз бошқа жараёнларнинг ҳосил қилувчи элементи бўлиши ҳам мумкин. Масалан: яллиғланиш, аллергия, вирусли гепотит, дифтерия ва бошқалар;

Қон айланишининг бузилишлари: 2 турга бўлинади.

Умумий ёки марказий ва жойли ёки периферик–баъзи орган ва тўқималарнинг майда томирларида қаршилиқнинг ошиши натижасида қон оқимининг бузилиши. Қон айланишининг бузилишини аниқловчи омиллар қуйидагилардир; юракнинг зарарланиши, ўпка, кўкрак қафаси ва диафрагманинг зарарланиши натижасида юрак камераларининг қон билан тўлишининг бузилиши; скелет мускули ва боғлов аппарати зарарланиши натижасида веналар орқали юракка қон келишининг бузилиши; эндокрин безлари зарарланиши натижасида томирлар деворининг электролит алмашинуви ва артериол босимнинг ўзгариши; буйракнинг мия ва пўстлоқ қисмларининг зарарланиши натижасида ренин ва простогландин системаси орқали артериал босимнинг ўзгариши.

Қон айланиш системасига артериола ва венулалар спазми қон оқимиға қаршилиқ кўрсатиши билан таъсир қилади. Қонни ивиш системаси бузилиши, шаклли элементлар хусусиятининг бузилиши, шаклли элементлар ва плазма орасидаги тақсимотнинг ўзгариши ҳам қон айланишиға таъсир қилади.

Томирлар системасида қон айланишини нерв ва гуморал йўл билан бошқарилади. Қон айланишининг регуляция механизми бузилганида компенсатор механизмлар ишға солинади. Компенсация механизмларига томирлар (тешигининг) каналининг ўзгариши, қоннинг заҳира органларида тўпланиши, коллатерал қон оқими, веноартериал реакция (майда артерия ва артериолаларнинг спазми қон (қайтишининг) венада қон оқимининг қийинлашуви.

Гиперемия-микроциркулятор системасига қон келишининг кўпайиши (артериол гиперемия) ёки қоннинг вена орқали оқшининг сусайиши натижасида периферик системанинг қайсидир қисмида қон тўлиқлигининг ошишидир. **Артериал гиперемия турлари:** ишчи (функционал), постишемик; коллатерал (ишемия ўчоғи атрофида); яллиғланишдаги гиперемия.

Веноз гиперемия-қон айланишининг паталогик ўзгаришидир. Бунда веналарда қон оқимининг бузилиши кузатилади. Кичик қон айланиш системасида шунт артериол гиперемия бўлиши мумкин, бу ҳолат бўлмачалараро ёки қоринчалараро дефект бўлганида чапдан ўнга қон ўтиши билан ҳосил бўлади. Бунда ўпкага веноз қон билан биргаликда артериол қон ҳам келиши кузатилади. Ўпка артерияси (йирик шохлари) эластик ва эласто мушак типдаги йирик шохлари кенгайди, мускул типдаги томирлар тораяди. Бу жараёнларнинг бир вақтда рўй бериши натижасида кичик қон айланиш доираси гипертензияси юзага келади.

Иммунитет—бу организмнинг патоген микроорганизмлар ва уларнинг тоқсинларига чидамлилиги, берилмаслик хусусиятидир. Иммунитет—биологик ҳимоя (реакцияси бўлиб) механизми бўлиб, организмга нормал ички муҳитни сақлаш имкониятини беради, организмни инфекцион агент ёки антитана хусусиятига эга бўлган ҳар қандай моддалардан сақлайди.

Иммун реакция жараёнида фагоцит хужайралардан ташқари химик бирикмалар яъни антитаналар ҳам иштирок этади. Антитаналар бу эрийдиган оксил моддалардир-иммуноглобулинлардир (IgA, IgM, IgG, IgE), организмда ёт оксиллар пайдо бўлишига жавобан ишлаб чиқилади. Қон плазмасида антитаналар ёт оксилларни ёпиштириб олади ёки уларни парчалайди. Микроблар заҳарларини зарарсизлантирувчи антитаналар — антитоксинлар деб аталади. Ҳамма антитаналар фақат битта микроб ва унинг заҳарига нисбатан фаолдир, яъни ҳар бир микроб ва унинг токсинига нисбатан махсус антитаналар ишлаб чиқарилади. Иммунитет туғма ва орттирилган бўлиши мумкин. Туғма иммунитет онадан болага сут орқали ўтади. Бу пассив туғма иммунитет дейилади.

Орттирилган иммунитет қандайдир инфекцион касалликни ўтказгандан сўнг пайдо бўлади. Бундай иммунитет табиий, фаол орттирилган иммунитет дейилади. Организмга кучсизлантирилган ёки ўлдирилган қўзғатувчини киргизиш йўли билан ҳосил қилинган иммунитет сунъий иммунитет дейилади. Одам ёки ҳайвоннинг қонидан тайёрланган иммун зардобни киргизиш йўли билан ҳосил қилинган иммунитет пассив иммунитет дейилади. Организмни инфекцион касалликлар қўзғатувчиларидан ҳимоя қилишда орттирилган иммунитетдан ташқари-номахсус ҳимоя омиллар ҳам роль ўйнайди.

3.1. Спортчилар организмини жисмоний ривожланиш жараёнларини

тиббий таҳлил этиш

Инсоннинг жисмоний ривожланиши деганда организмнинг жисмоний қобилиятини аниқловчи функционал-морфологик хусусиятларининг мажмуаси (комплекс) тушунилади. Бу мажмуа соғлиқ, тана оғирлиги, куч, мускул чидамлилиги, ҳаракатлар координацияси (мувозанатни) (уйғунлиги) каби омиллар киради. Инсоннинг жисмоний ривожланишига ирсият, атроф муҳит, социол-экономик омиллар, меҳнат ва турмуш шароитлари, овқатланиш, жисмоний фаоллик, спорт билан шуғулланишлар таъсир қилади.

Спортчининг иш қобилиятини аниқлаш 4 та йўналиш бўйича ўтади:

- 1) Тиббий кўрик.
- 2) Организмнинг ҳар-хил системаларининг жисмоний юкламага физиологик реакциясини аниқлаш.
- 3) Тана тузилишини ва унинг қисмларини жисмоний иш қобилиятига солиштирган ҳолда аниқлаш.
- 4) Бажарилиши организмнинг ҳар-хил системаларига боғлиқ бўлган машқлар мажмуаси ичига кирувчи жисмоний юкламалар ва ҳаракатларни бажариш қобилиятини аниқлаш.

Инсоннинг жисмоний ривожланишини текширишнинг асосий усули ташқи кўрик (соматоскопия) ва ўлчов (соматометрия) дир. Ташқи кўрик тери қатламига баҳо беришдан бошланади; кейин кўкрак қафасининг шкаласи, қорин, оёқ, мускулнинг ривожланиш даражаси, ёғ қатлами, таянч ҳаракат аппаратининг ҳолати ва бошқа кўрсаткичлар баҳоланади. Тери силлиқ, тоза, нам, қуруқ, таранг ёки бўш, угрилари бор, оқиш, пушти, қизарган ва бошқалар деб таърифланади.

Таянч ҳаракат аппаратининг ҳолати (ТХА) умумий таъассуротларга асосланиб баҳоланади. Елка кенглиги, қомат ва массивлик умуртқа поғонасининг ҳолати. Умуртқа поғонаси асосий таянч вазифасини бажаради. Уни фронтал ва сагиттал текисликларда кўриқдан ўтказилади. Умуртқа поғоналарининг ўткир учлари орқали ўтган чизик шакли аниқланади, курак суяқларининг симметриклиги ва елканинг баландлиги (ўрни), иккала кўл ёнга туширилганда бел чизиги билан ҳосил қилинган учбурчак ҳолати аниқланади. Нормал умуртқа поғонаси ўзининг физиологик қайрилишларига эга. Паталогик ҳолатларда умуртқа поғонаси олди ва орқага (кифоз, лардоз) ёки ёнга (сколиз) қийшайиши мумкин. (сколиоз). Ён томонга қийшайишларни аниқлаш учун сколиозометр. Текис (япалоқ) орқа умуртқа поғонасининг барча физиологик қайрилишларининг текисланиб

кетиши билан характерланади. Думалоқ орқа кўкрак кифозидир. Бел лордози катталашганда текис-ботиқ орқа шаклланади.

Бел лордози катталашганда ва кўкрак кифози катталашганда думалоқ ботик (эгарсимон) орқа шаклланади. Қомат-эркин турган одамнинг одатий туриш ҳолати. Қомат умуртқа поғонасининг шакли, уни ушловчи мускулнинг тонуси ва ривожланишининг бир хилдалигига боғлиқ. Қуйидаги қомат турлари фарқланади: тўғри, кифозик, лордозик ва тўғриланган. Қомат шаклини аниқлаш учун кўз билан кураклар жойлашиши, елка баландлиги (ўрни) ва бошнинг ҳолати кузатилади. Ундан ташқари жиҳозлар билан текширув услублари ҳам қўлланилади. (Бўйни ва бел қисми қайрилишларининг чуқурлиги ва умуртқа поғонасининг узунлигини аниқланади).

Нормал қомат 5 та белги билан характерланади.

1-энса суягининг (тепалиги) дўмбоқчасидан туширилган ва умуртқа поғонасининг ўткир ўсимталари ва думбалараро бурмадан ўтувчи ип ҳосил қилган чизик бўйлаб умуртқа поғонасининг ўткир ўсимталарининг жойлашиши ёки устма-уст тушиши,

2-елканинг бир хил баландликда, бир-бирига тенг жойлашиши.

3-2 ла куракнинг бир хилда жойлашиши.

4-тана билан эркин туширилган қўллар орасида ҳосил бўлган учбурчаклар ўнг ва чапининг тенглиги.

5-умуртқа поғонасининг саггитал текисликдаги физиологик қайрилишларининг тўғрилиги ёки нормадалиги (бел соҳасида 5 см ва 2 см гача бўйин соҳасида).

Сколиоз, кифоз каби касалликларга тўғри келмайдиган спорт тури билан шуғулланиш, эрта махсус спорт тури билан шуғулланишни бошланиши (гимнастика, штанга) умуртқа поғонасининг функциясининг бузилишига ва мускулар дисбалансига олиб келади ва инсоннинг иш фаолиятининг бузилишига олиб келади. Оёқларнинг шакли аниқланаётганда текширилувчи товонларини бирлаштиради ва тик ҳолатда туради. Нормада оёқлар тизза бўғинида бир-бирига тегиб туради, О-шаклида оёқларда тизза бўғимлари бир-бирига тегмайди; Х-шаклидаги оёқларда бир тизза иккинчи тиззанинг орқасига ўтиб туради, яъни устма-уст тушади.

Оёқ кафт суяги таянч ва ҳаракат органидир. Кафт 3 хил бўлади; 1) нормал, 2) текисланган, 3) ясси кафтлар фарқланади. Кафт шаклини аниқлашда товон билан кафтнинг олдинги қисмини бирлаштирувчи бўйин кенглигига эътибор берилади. Бундан ташқари плантография, яъни кафтнинг изини олиш йўли билан ҳам кафт шакли аниқланади.

Кўкрак қафасининг кўриги унинг шаклини, нафас олишда симметриклиги ва нафас олиш типини аниқлаш учун зарур бўлади. Кўкрак қафаси 3 турда бўлади; Нормостеник, астеник, гиперстеник, кўпинча кўкрак қафаси аралаш шаклда бўлади.

Кўкрак қафасининг нормостеник шакли унинг олд-орқа ва кўндаланг ўлчовларининг нисбати бир-бирига пропорционаллиги, ўмров ости ва ўмров усти чуқурчалари аниқ билинмаслиги билан характерланади. Курак суяклари кўкрак қафасига маҳкам ёпишиб туради. Қовурғалараро бўшлиқлар кам (ривожланган) ифодаланган.

Кўкрак қафасининг астеник шаклида—олд-орқа ўлчов кўндаланг ўлчовга нисбатан кичрайган, ўмров усти ва ўмров ости чуқурчалари аниқ кўриниб туради, курак суяклари кўкрак қафасидан ажралиб туради. 10- қовурғанинг (қирғоғи) учи эркин ва пайпасланганда осон аниқланади.

Кўкрак қафасининг гиперстеник формасида олд-орқа диаметр нормостеникдан катта бўлади ва шунинг учун кўндаланг ўлчов айланага яқин бўлади. Қовурғалараро бўшлиқ тор, ўмров усти ва ўмров ости чуқурчалари суст ифодаланган.

Инсоннинг конситуционал типи ва касалликка чалиниши орасида боғланиш бор. Масалан астеникларда туберкулёз кўп учрайди, ошқозон-ичак касалликлари ҳам кўп учрайди, гиперстеникларда—модда алмашинуви касалликлари ва жигар касалликлари ва хафакон касалликлари учрайди. Кўкрак қафасининг паталогик шакллари кўкрак қафаси органлари касалликларида ва суяк деформацияларида рифожланади. Умуртқа поғонасининг ҳар-хил қийшайишларида ҳам кўкрак қафасининг шакли ўзгаради.

Масалан: умуртқа поғонасининг кифоз ва сколиоз қийшайиши бирга учраганда кифосколиоз ривожланади ва кўкрак қафаси кифоскалиотик дейилади. Кўкрак қафаси текширилганда нафас олишнинг типи, тезлиги, чуқурлиги ва ритмга эътибор берилади.

Қуйидаги нафас олиш типлари фарқланади; кўкрак, қорин ва аралаш типлар. Агар нафас олиш ҳаракатлари асосан қовурғалараро мускулларнинг қисқариши ҳисобига амалга оширилса кўкрак типи; қорин мускулларининг қисқариши ҳисобига амалга оширилганда қорин типи, кўкрак қафасининг пастки қисми ва қориннинг юқори қисми иштирок этганда аралаш тип дейилади. Мушак ривожланганлиги мушак тўқимаси сони, таранглиги ва рельефлилиги билан характерланади. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланганлигини аниқлаш, баҳолаш учун уларнинг балоғатга етганлик даражаси аниқланади. Уни аниқлашда иккиламчи жинсий белгиларининг ривожланишига баҳо берилади.

Антропометрия—тананинг узунлиги, диаметр ва айланасининг аниқлашдир. Асосий антропометрия кўрсаткичлар ва ёрдамчи қўшимча антропометрик кўрсаткичлар аниқланади. Асосий антропометрик кўрсаткичларига: бўй, оғирлик, кўкрак айланаси,

(нафас олганда, паузада ва нафас чиқарганда) кафтларнинг кучи ва орқа мускулларининг кучини аниқлаш киради. Қўшимча антропометрик кўрсаткичларига: ўтиргандаги бўй, бўйин айланаси, қорин айланаси, бел айланаси, сон ва болдир айланалари, елка ўлчови, кўкрак қафасининг сагиттал ва фронтал диаметрлари, қўл узунлигини аниқлаш киради. Тик турганда ва ўтиргандаги бўй - бўй ўлчагич ёрдамида аниқланади. Антропометр ёрдамида тананинг алоҳида қисмларининг узунлиги ўлчанади; қўл ва оёқ узунлиги ва тана узунлиги.

Тананинг оғирлиги-медицина тарозиларида ўлчанади. Тана оғирлиги суяк, мускул аппарати, тери ости ёғ қавати ва ички органларнинг ривожланиш даражасини ифодалайди. Бош айланаси, кўкрак, елка, сон, болдир айланалари сантиметрли лента билан ўлчанади. Қўлнинг мускул кучи мускулнинг ривожланиши даражасини характерлайди, у динометр ёрдамида ўлчанади. (кг да ўлчанади) Диаметрларни ўлчаш циркуллар ёрдамида амалга оширилади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи шахсларнинг жисмоний ривожланишининг текшируви қуйидаги вазифаларни белгилайди. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг организмга таъсирини баҳолаш; болалар ва ўсмирларни айти бир спорт тури билан шуғулланиш учун танлаш ва саралаш; бўй, тана вазни, қўл ва оёқларнинг нисбий узунлиги, тана ва оёқларнинг нисбати ва бошқалар. Физиологик кўрсаткич юрак-қон системаси тинч ҳолатда ва юкламалардан кейин, нафаслар сони (тезлиги) ўпканинг тириклик сифими Антропометрик маълумотлар у ёки бу спорт тури билан шуғулланишни таъқиқлаши мумкин эмас, чунки баъзида антропометрик кўрсаткичлари талабга жавоб бермайдиган спортчилар баъзи бир спорт тури бўйича юқори натижаларга эришган.

Спортчилар организми ҳолатини ўрганиш ва назорат қилиш. Тинч ҳолатда мускулларда моддалар алмашинуви юқори бўлмайди, лекин максимал жисмоний юкламаларда метаболизм 50 баробар ошиши мумкин. Шу билан бирга модда алмашинуви маҳсулотларини ташувчи системага, яъни тўқима суюқлиги ва қонга катта юклама тушади. Химик ва физик мувозанатни сақлаш учун улар (тўқима суюқлиги ва қон) ҳужайраларга керакли озик моддалар ва кислородни етарли даражада етказиб бериши керак ва ҳужайралардан иссиқлик алмашинувнинг қолдиқ ёки маҳсулотларини (сув, CO₂ ва бошқалар) чиқариб ташлашлари зарур. Интенсив юкламаларда чарчамаслик мускулларни қон ва кислород билан таъминловчи органларнинг-қон айланиш ва нафас олиш системалари-фаолиятига боғлиқ бўлади.

Мускул ҳужайраларининг ўзида энергия алмашинуви АТФ аденозин трифосфор кислотаси ва креатин фосфат ҳисобига амалга (КФ) оширилади. Мускуллар асосий

ҳаракат механизми бўлиб ҳисобланади. Скелет мускуллари суякларга ёки бошқа тузилмаларга бевосита ёки фиброз пайлар воситасида бирикади. Мускулларнинг қисқариши Вегетатив нерв системаси билан бошқариладиган (ВНС соматик нерв) соматик нервлар амалга оширилади. Статик ва динамик мускул иши фарқланади. Статик ишда мускул қисқариши тана қисмлари ҳаракати билан боғлиқ эмас. Масалан, инсоннинг ўтириши ёки туришини таъминловчи мускуллар статик иш бажаради. Инсон танасининг баъзи қисмлари силжиганда динамик иш бажаради.

Инсоннинг жисмоний фаоллиги-статик ва динамик ишдан иборат. Статик мускул ишида юкламаларга чидаш у ёки бу мушак группаларининг функционал ҳолатига боғлиқ, динамик ишда эса бундан ташқари энергия етказиб берувчи системаларнинг (юрак-қон томир ва нафас олиш системалари) фаоллигига боғлиқ. Маълум бир мушак группалари ривожлантирилиши ва ушлаб туриши мумкин бўлган максимал кучланиш ва максимал кучланиш вақти-мушак группаларининг локал функционал қудратига боғлиқ бўлади. Динамик иш шароитида чидамлилиқ ва максимал қудрат энергия ишлаб чиқарувчи механизмларнинг эффективлиги ва уларнинг организмнинг бошқа функционал тизимлари билан келишувчанлиги билан аниқланади.

Спорт билан шуғулланишда тиббий назорат қилишнинг ёш ва жинс хусусиятлари. Мактаб ўқувчиларининг организми ўзининг анатомо-функционал имкониятлари бўйича катта одамлар организмидан фарқ қилади. Болалар ташқи муҳит омилларига (таъсирларига) тез берилувчан ва жисмоний юкламалар улар организмга ёмон таъсир қилади. Шунинг учун тўғри режалаштирилган машғулотлар, вақт ва мураккаблиги бўйича тўғри дозаланган машғулотлар ўқувчининг гармоник ривожланишини таъминлайди. Эрта ёшда мутахассисликни бериш, натижага эришиш учун ҳаддан ташқари машғулотлар билан шуғулланиш. Кўпинча шикастланиш касалликларга сабабчи бўлади, ҳамда ўсиш ва ривожланишни тўхтади.

11 ёшгача бўлган мактаб ўқувчиларининг суяк системаси етарли даражада ривожланмаганлиги сабабли уларнинг қоматининг бузилиш хабари кўпроқ бўлади. Бу ёшда умуртқа поғонасининг қийшайиши, ясси оёқлик, ўсишдан тўхтаб қолиш ва бошқа паталогиялар кўп.

Йирик мускуллар кичик мускулларга нисбатан тезроқ ривожланмаганлиги сабабли болалар майда ва аниқ ҳаракатларни бажаришга қийналадилар, уларда координация етарли ривожланмаган. Бундан болалар диққатининг етарли эмаслиги, яъни фикрининг ўзгарувчанлиги ва тез чарчаши келиб чиқади. (Чунки кўзғалиш жараёни, термозланиш жараёни устидан устун туради). Шунинг учун спорт машғулотларида ёки жисмоний маданият дарсларида юклама ва дам олишни тўғри ташкиллаштириш зарур.

Бошланғич синфларда чарчашнинг олдини олиш, яъни профилактика айниқса муҳимдир. Тўғри тузилган кун тартиби бўлиши зарур. Чиниқтириш муаммолари (душ, ҳар қандай ҳавода сайр қилиш), ўйинлар, эрталабки гимнастика, мактабда-дарс бошлангунга қадар гимнастика, жисмоний маданият дарслари, дарслар орасида жисмоний маданият минутлари ташкил қилиш керак. Ўрта мактаб ёшида (12-16) болалар деярли шаклланиб бўлган суяк системасига эга бўлади. Лекин умуртқа поғонаси ва чанок суягининг ривожланиши тугалланмаган, шунинг учун катта жисмоний юкламалар бериш мумкин эмас. Агар ўқувчи штанга, сакраш ва спорт гимнастикаси билан шуғулланса сколиоз, ўсишдан тўхташ ҳавфи сақланиб қолади. Ҳаракатлар координацияси такомиллашади. Бу ёшда (жинсий етилиш) балоғатга етиш муносабати билан нерв системаси кўзғалувчанлиги билан ҳарактерланиб, жисмоний юкламаларга мослашишга ва тикланиш жараёнларига тез таъсир қилади.

Юқори мактаб ёшида (17-18 ёш) суякларнинг шаклланиши ва мускул тизимининг шаклланиши деярли ниҳоясига етади. Бўйнинг тез ўсиши, айниқса волейбол, баскетбол ва юқорига сакраш билан шуғулланувчиларда кузатилади, тана оғирлиги ошади, куч кўпаяди. Майда мускулар интенсив ривожланади, ҳаракатларнинг аниқлиги ва координация такомиллашади. Ўқувчиларнинг ривожланишига ҳаракат фаоллиги, овқатланиш ва чиниқтириш муолажалари таъсир кўрсатади. Мактаб шифокори жисмоний тарбия дарсининг интенсивлигини аниқлайди (пульс, нафас олиш тезлиги ва чарчашнинг ташқи белгиларига асосланиб), машғулотлар орасидаги разминка дам олишнинг етарлиги, касал болалар махсус гуруҳларда шуғулланидилар. Ўқитувчи касални қачон дарсга қўйиш мумкинлигини билиши керак.

Жисмоний тарбия дарсларидан озод қилишнинг тахминий муддатлари. Ангина 14-28 кун, бронхит 7-21 кун, отит 14-28 кун, пневмония 30-60 кун, плеврит 30-60 кун, грипп 14-28 кун, ўткир неврит, бел думғаза радикулити 60 ва ундан кўп кун, суяклар синиши 30-90 кун бош мия чайқалиши 60 ва ундан кўп кун, ўткир инфекцион касалликлар 30-60 кун. Шифокор ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий вазифаси-машғулотлар пайтида юзага келадиган жароҳатларнинг олдини олиш. Жароҳатларнинг асосий сабаблари қуйидагилардир. Нотўғри ёки ёмон разминка, машғулотлар ўтказиладиган жойларнинг нотўғри ёритилиши, совуқлиги, касалдан тузалган боланинг эрта машғулот бошлаши ва бошқалар.

Ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллиги. Болаларнинг ҳаракат фаоллиги ва соғлиги ўртасида тўғри боғланиш мавжуд. Ҳаракат соғлик гарови. Бу аксиома. Болалик ва ва ўсмирлик ёшида ҳаракат фаоллигини шартли равишда 3 га бўлиш мумкин. Жисмоний тарбия жараёнидаги фаоллик; ўқиш ва меҳнат фаолияти давридаги ҳаракат фаоллиги: бўш

вақтидаги жисмоний фаоллик. Ҳаракат фаоллигини назорат қилиш мақсадида хронометраж, шагомер ва бошқалар қўлланилади.

Мактабдаги машғулотлар (4-6 соат) енгил фаоллик (4-7 с), ўртача фаоллик (2,5-6,5 с) юқори фаоллик (0,5 с). Бу кўрсаткичга энергия сарфи катталигининг кунлик ўсиши қўшилади. Шуни таъкидлаш лозимки, ҳаракат камлиги (гиподинамия) ҳам ва унинг ортиқчалиги ҳам (гиперкинезия) ўқувчиларнинг соғлигига ёмон таъсир кўрсатади. Ёзда ўқувчиларга ҳаракат фаоллиги етарли бўлиши учун ҳар-хил ҳаракатли ўйинлар, сузиш, қомат ва оёқ кафти нормал ривожланишини таъминловчи машқлар ташкил қилади.

Ёш спортчиларнинг шифокор назорати. Жисмоний юкламалар ёш спортчилар организмига ҳар томонлама тайёргарликсиз эрта ёшда ихтисослаштириш бошланса, иммунитетнинг пасайишига, ўсиш ва ривожланишининг кечикишига тез-тез касалланиш ва жароҳатларга сабаб бўлади. Қиз болалар эрта ихтисослаштириш айниқса, гимнастика, сувга сакраш ва акробатикада жинсий функциянинг бузилишига олиб келади. Уларда менструация тезроқ бошланиб, баъзида аменорея ва бошқа касалликлар ҳам учрайди. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний тарбияси қуйидаги вазифаларни кўзлайди: соғломлаштириш, тарбиявий ва жисмоний такомиллаштириш.

Ўқувчиларни ҳар-хил метеорологик омилларга чидамлилигини ошириш мақсадида (совуқ, иссиқ, радиация, атмосфера босимининг ўзгаришлари ва бошқалар) Уларни системали равишда чиниқишга ўргатилади. Чиниқтирувчи воситаларга қуёш, ҳаво ва сув киради. Чиниқтирувчи сув муолажалари қуйидаги тартибда бажарилади. Ишқалаш, баданни сув билан ювиш (сув қуйиш) ванна қабул қилиш, бассейнда чўмилиш, қор билан ишқалаш ва бошқалар. Чиниқишни ҳар қандай ёшда бошлаш мумкин, яхшиси ёзда бошлаш керак: ёки кузда.

3.2. Спортчилар организмига бериладиган жисмоний юкламалар салбий таъсирларини бартараф этиш

Жароҳат-бу қандайдир ташқи таъсир натижасида тўқималар бутунлигининг бузилишидир. Спорт жароҳатларининг олдини олиш учун тренер ҳар хил жароҳатларга олиб келиши мумкин бўлган асосий шарт ва шароитлар, сабабларни яхши билиш керак. Спорт жароҳатлари учун ёпиқ жароҳатлар ҳарактерли: лат ейиш, чўзилиш, йиртилиш ва бошқалар. Жароҳатларнинг ҳарактери ва уларнинг оғирлиги спортнинг турига боғлиқ. Масалан, тоғ чанғи спорт турида кўпинча суяк синиши, бобслейда-мия чайқалиши кўп учрайди.

Таянч ҳаракат аппарати трамваларининг этиологияси қуйидагича: Машғулотлар олиб бориш услубларидаги хато ва камчиликлар (кучайтирилган тайёргарлик, ёшни ҳисобга олмаган ҳолдаги разминка ва бошқалар) машғулотлар олиб боришни ташкил

қилишдаги камчиликлар (ёритилишининг ёмонлиги, тайёрланган споридлар, қоплама ва бошқалар). Материал-техник базанинг нотўғрилиги (ёшга мос тушмайдиган сифатлар оёқ кийим ва уст кийимлар). Ноқулай иқлим ва гигиеник шароитлар (нам, ҳаво, иссиқ сувнинг температураси бассейнидаги). Шуғулланувчиларнинг нотўғри ҳаракати (шошилиши, диққатини бир жойга қўймаслиги). Таянч ҳаракат аппаратининг тўғрилиги хусусиятлари. Жисмоний тайёргарликнинг етарли эмаслиги. Мускуллар ва қон томирларнинг спазмга мойиллиги ўта чарчаш натижасида ҳаракатлар координациясининг (мувозанатининг) бузилиши;

Жароҳатланиш ва касалланишдан сўнг тикланиш муддатига риоя қилмаслик, машғулотларни тўлиқ тузалмасдан туриб бошлаш; Тренировкаларга ёки тайёргарликларга шифокор кўригисиз рухсат бериш; Таянч ҳаракат аппарати жароҳатлари ва касалликларнинг юзага келишига спорт даражаси, ёши, жинси, спорт билан шуғулланиш стажи, иқлим географик шароитлар ва бошқалар. Жисмоний маданият ва спорт машғулотларида, таянч ҳаракат аппарати жароҳатлари ва касалликларнинг олдини олиш куйидагиларнинг ўз ичига олади:

Тўлиқ разминка; Гигиеник талабларга риоя қилиш (хона температураси намлик, ёруғлик, спорт инвентарларини танлаш ва тайёрлаш). Услубий тамойилларга риоя қилиш, (юкламаларни ўта кучайтирмаслиги, тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш, ёш, жинси, машғулотларнинг систематиклиги, соғлиги ҳолатини ва бошқалар). У ёки бу спорт турига хос бўлган услубий қўлланма ёки ҳимоя қилиш. Массаж, ўз-ўзини массаж, хаммом қабул қилиш. Спорт фаолиятининг тўхтатилиши спортчининг тайёргарлик даражасини ва спорт кўникмалари пасайишига олиб келади.

Таянч ҳаракат аппарати касалликлари ва жароҳатларини олдини олиш ва консерватив даволаш учун реабилитацион мажмуа яратилган. Юқори малакали спортчилар учун мажмуа 2 этапдан иборат. Биринчи этап (тикланиш учун даво, жароҳатдан 3-5 кун кейин) – оғриқни камайтириш, мускул гипертонусини камайтириш, шишларни тугатиш, тўқималар гипоксияси ва гипоксемиясини тугатиш, микроциркуляцияни нормаллаштириш. Иккинчи этап: (касаллик ёки жароҳат 5-7 кун кейин) тренировкалар тикланганидан сўнг регенерация жараёнини тезлаштиришга имконият яратади, функциясини тикланишига ёрдам беради, мускул контрактуралари йўқолади. Реабилитациянинг иккинчи этапида тренажёрда машғулотлар бошланади ва криомассаж билан гидрокинезотерапия, сегмент-рефлектор массаж, оксигенотерапия билан мазлар қўлланилади, мўмиё ва мазлар билан электрофарез ўтказилади.

Тренер учун спортчи жароҳатланганидан ёки касалланганидан сўнг тренировкаларини қайтадан бошлаш муддати муҳимдир. Ҳозирги вақда тренер субъектив

маълумотларга таяниб, жароҳатнинг махсус хусусиятларини, тўқималар регенерация муддатини, спорт стажини, ёши ва спортчининг функционал ҳолатини эса ҳисобга олмайди ва натижада жароҳат ёки касаллик қайталаниши ёки сурункали шаклга ўтиши мумкин. Ҳар қандай жароҳат локал мускул спазми билан бирга кечади, бу эса нерв тўқималарини рецепторларининг зарарланиши ва гематоманинг босим билан уларга таъсир қилиши натижасида оғриқнинг кучайишига сабаб бўлади. Кузатишлар шуни кўрсатадики, спортчининг аҳволи, яъни ўзини ҳис қилиш яхшиланиши билан тўқималарнинг регенерацияси тенг (параллел) равишда эмас балки кечроқ ривожланади. Ана шунинг учун шишлар, мускуллар, гипертонус ва оғриқ йўқолганидан сўнг тренировкалар фақат тейплар ёрдамидагина мумкин. Тейпларнинг қўлланилиши таянч ҳаракат аппарати касалликлари ва жароҳатланишларини спортчиларда озгина жисмоний юкламалар билан даволашга ёрдам беради. Тейплар билан енгил жисмоний юкламалар тикланиш давридаги даволашнинг биринчи кунларида мускулларда қон айланишини кучайтиради, тўқималар метоболизмини нормаллаштиради, тўқималарга кислород етказиб берилишини кўпайтиради, тўқималарда оксидланиш жараёнларини нормаллаштиради. Қўл ва оёқларнинг таянч функциясини тиклайди ва бу билан жароҳатланган тўқималардаги репаратив жараёнларни фаоллайди.

Тейпларни қўллаш муддати жароҳатланган тўқималарнинг регенерацияси муддатига, спортчининг ёшига, унинг стажига боғлиқ бўлади ва 15 кундан 30 кун ва ундан ҳам ошиқ бўлиши мумкин. Лат ейиш-бу тўқималарнинг қон томирлар ёрилиши билан кечадиган зараланишидир; бунда асосан суякка ёпишиб турган юмшоқ тўқима зарарланади. Мускуллар, суяк уст пардаси, бўғимлар, нервлар ва бошқа органлар лат ейиши мумкин.

Мускулларнинг лат ейиши: Давоси: муз билан массаж қилиш ванна (50-55 градус), трипсин ёки анестетиклар билан электрофорез; ДД-токи, ультра звук, 3-5 кундан бошлаб массаж, тренажёрларда машқлар. Гидронизотерапия.

Суяк уст пардаси лат ейиши: Давоси-муз билан массаж ёки музли аппликация парафин-озокеритли аппликация, кодеин ёки анестетиклар билан электрофорез, индуктотермия, мускуллар массажи, гидрокинезотерапия. 1-2 ҳафта давомида.

Мускул чўзилиши: Бунда мускул толаларининг пайга ўтиш жойида қисман йиртилиши ёки узилиши мумкин. Шунинг учун 3-5 кунга гипс қўйилиб, иммобилизация қилинади ва муз билан массаж, ванна, парафинозокеритли аппликациялар, анестетиклар билан, принцип билан, электрофорез, лазония билан, ультраз вук, мўмиё билан, сегмент зоналарини массаж, гидрокинезотерапия.

Чиқишлар; Суякларнинг бўғим охирилариининг турғун силжиши, бўғим капсуласининг зарарланиши билан, баъзида бўғимни ўраб турувчи тўқималар ҳам зарарланади (мускул, пай, нерв-томир аппарати ва бошқалар). Бунда бўғим шакли ўзгариб, чиққан қўл ёки оёқ мажбурий ҳолатни эгаллайди. Давоси: муз билан массаж ёки муз ампликацияси, оғриқ қолдирувчилар ва чиққан бўғимни жойига солиб қўйиш ва гипс қўйиш. ДД токлари, анестетиклар билан электрофорез №5 электростимуляция, ДЖМ, гидрокинезотерапия. Елканинг одатий чиқишига аҳамиятсиз жисмоний юкламадан кейин ҳам елканинг чиқиб қолиши ва осон солиниши характерлидир. Давоси: Юқоридагидай.

Менисцитлар (менискларнинг зарарланиши). Тизза бўғимининг ярим ойсимон тоғайларининг зарарланиши ва бўғимнинг бошқа элементларининг ҳам зарарланиши билан кечади. Менискларнинг зарарланиши кўпинча бўғимга қон қуйилиши ва рефаол шамоллаш билан бирга кечади. Бундай ҳаракат учун бўғим ёриғида оғриқ бўлиши, бўғимнинг вақти вақти билан юзага келадиган блокадаси-(менискнинг бўғимлар юзаси оралиғига кириб қолиши натижасида) иликни бурганда оғриқ пайдо бўлиши. Давоси-даволашнинг жисмоний усуллари фақат менискнинг биринчи марта ва қисман зарарланишида эффект беради. ДД тоқлар №10. Биринчи кунлари анестетиклар билан электрофорез №5 индуктотермия №10, УВЧ №5 ультразвук лазолин билан. Озокеритли аппликациялар. Менискнинг тўлиқ ёрилишида ва сурункали менисцитларида физиотерапия кам фойда беради ва мениск эктомия ташрихи ўтказилади. Ташрихдан кейин 2-3 кунда УВЧ №5, бел массажи, сон мускуленинг массаж, элетрофорез, элетростимуляция сон мускулига, гидрокинезотерапия 3-5 кундан бошлаб ҳар куни.

Бош мия чайқалиши-жароҳат натижасида содир бўлиб, ҳушдан кетиш билан характерланади, (бир неча секунддан бир неча минутгача, жароҳатнинг оғир ёки енгиллигига қараб). Бош мия чайқалганида ретроград амнезия, бош оғриғи, кўнгил айланиши, қайт қилиш, қулоққа шовқин ва умумий ҳолсизлик каби белгилар юзага келади. Узоқ вақт давом этувчи гемо ва ликвородинамиканинг бузилиши ва вегетатив бузилишлар юзага келади. Давоси-ётоқ режими, оғриқ қолдирувчи ва (дегидратловчи) сув хайдовчи воситалар, совуқ (музли халта) ёқа зонасига қўйилади, пешонага ва энсага қўйилади. УФО, бром электрофорез, ёки кальций электрофорез, ванналар кун аро 3-5 марта. Ёқа соҳасини массаж, пазал электрофорез 2-3 ҳафтадан сўнг гидрокинезотерапия 10-15 мин 2-3 ҳафта. Стугерон, ноотропил ёки гоммалон буюрилади, вит С, поливитаминлар. Қуруқ ҳаволи сауна ва қуйидаги тартибдаги массаж: оёқ, қорин, ёқа соҳаси ва бош тартибидаги массаж таклиф қилинади.

Таянч ҳаракат аппарати касалликлари ва жароҳатларидан сўнг машғулотларни тиклашнинг тахминий муддатлари. Тренировкаларнинг (машғулотларнинг) тикланиш

муддатига спорт тури, спортчининг ёши, жинси таъсир қилади. Шунинг учун ҳар бир конкрет ҳолатда машғулотларга рухсат шифокор ва тренер томонидан ҳал қилинади. Аммо лекин тўқималар регенерациясининг умумий биологик қонунлари ҳукмронлик қилар экан, уларга қатъий риоя қилиш керак. Акс ҳолда жароҳат қайталаниши эҳтимоли мавжуд!

Ўқувчиларнинг ўсиши, ривожланиши ва соғлигини назорат қилишда тренер жисмоний тарбия ўқитувчиси билан бир қаторда шифокор-педиатр ва ҳамшира ҳам катта роль ўйнайди. Медицина назоратининг вазифаси жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун медицина гуруҳларини аниқлаш, кейинчалик эса ўқувчиларнинг соғлиги ва ривожланишини доимий назорат қилишдир, жисмоний юкламаларни коррекция қилишдир, уларни режалаштириш.

Шифокор назорати қуйидагиларни ўз ичига олади.

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг соғлиги ва умумий ривожланишини назорат қилиш.
2. Тренировка машғулотлари, мусобақалар, жисмоний тарбия дарсларида шифокорлик-педагогик назорати.
3. Мактаб секцияларида шуғулланувчиларнинг диспансер назорати.
4. Мактаб мусобақаларини медико-санитар таъминоти.
5. Спорт жароҳатларининг профилактикаси.
6. Машғулот ва мусобақалар жойларининг гигиеник назорати.
7. Жисмоний тарбия ва спорт масалалари бўйича шифокор маслаҳати.

Спортчиларни тикланиш тадбирларининг мажмуаси. Жисмоний юкламалар таъсирида организмда тикланиш ва адаптация (мослашув) жараёнлари ҳам тенг кечади. Машғулотлар жараёнида спортчиларнинг юкламаларга мослашиши ва юкламаларни кўтара олишларини назорат қилиш зарур. Олинган маълумотлар асосида тиклаш тадбирлари ишлаб чиқилади. Юкламаларга чидамлилиқ тикланиш жараёнларига боғлиқ бўлади. Тикланиш жараёнлари тез кечганида юкламаларни ҳам, машғулотлар сонини ҳам ошириш мумкин. Танловчи воситаларни шифокор ва тренер машғулотлар ёки мусобақалар олдидан, мусобақа жараёни давомида, мусобақалардан кейин ёки спорт сезонидан кейин тавсия қилишлари зарур.

Тикланиш воситаларининг синфланиши:

1. Импульсли ёки доимий ток;
2. УВЧ ультра юқори частотали ўзгарувчан ток; СВЧ, диатермия;
3. Магнитли майдон паст ёки доимий частотали ток;
4. Франкализация ва аэрононизация;

5. Свет билан даволаш;
6. Гидро ва бальнеотерапия;
7. Массаж;

Ўқув машғулот базасидаги реабилитацион марказда қуйидагилар бўлиши зарур: Шифокор кабинети, муолажа хонаси, тор соҳа мутахассиси шифокорлари хонаси, функционал ташхислаш хонаси, тренажёр зали, душлар, бассейн, ванналар, гидромассаж учун приборлар, сауна, балчик ва шам билан даволаш хоналари, ДД токи учун хона, ультразвук, электрофорез ва УВЧ, СВЧ лар учун хона (физиотерапия) массаж хонаси, крио массаж ва оксигенотерапия хоналари, психотерапия хонаси ва рангли музика хоналари бўлиши керак.

Тиклантирувчи воситаларни танлашда спорт турига қараб, чидамлиликини, кучни ёки тезликини ривожлантирувчи воситаларни ташлаш зарур. Тиклаш тадбирларини ўтказиш спортчи тайёргарлигининг максимал ўстириши ёки жуда ҳам оз эффект бериши, баъзида эса умуман ҳеч қандай таъсир кўрсатмаслиги мумкин. Бу ўзгаришлар тиклаш воситаларидан тўғри, навбати билан, нормани билган ҳолда фойдаланишига ёки бетартиб, ортиқча дозада, орада дам олмасдан фойдаланишига боғлиқ. Радонли ванналар, гипертермик ванналар, хаммом ва сауна кардиореспиратор ва терморегуляцион системаларга катта юк бўлиб тушади ва спортчининг ҳолатини ёмонлаштириши мумкин. Шунинг учун бу воситалардан муҳим мусобақалар олдида фойдаланиб бўлмайди.

Массаж ва даволаш жисмоний тарбияси. Массаж оғриқ қолдирувчи таъсир қилади, шунинг учун жароҳатларда кўпинча биринчи кундан оқ массаж, кейинчалик эса даволаш жисмоний тарбияси қўлланилади. Массажнинг вазифаси: мускуллар гипертонусини камайтириш, оғриқни пасайтириш, шикастланган органлардаги қон ва лимфа оқими яхшилайди, тўқималардаги метаболизмни тезлаштиради, шикастланган тўқималарда гиперемия чақиради. Массаждан кейин бемор намланган кислород билан 8-10 мин давомида нафас олади. Тайёрловчи массаж-машғулотлардан аввал бажарилади. Вазифаси:

1. Психоэмоционал ҳолатини нормаллаштириш.
2. Нерв мускул аппаратини келаси ишга тайёрлаш.
3. Спортчининг чаққонлигини ошириш.
4. Жароҳат ва касалликларнинг олдини олиш.

Спортчиларнинг тайёргарликлари умумий ва махсус тайёргарлик турларига бўлинади. Умумий тайёргарликларда спортчилар спорт турлари бўйича назарий, маънавий, ахлоқий ва услубий тайёргарлик турларига бўлинади. Назарий тайёргарлик жараёнларида спортчилар, спорт турлари, спорт ҳаракатлари, техник ва тактик ва

жисмоний тайёргарлик ҳақида маълумотларга эга бўладилар. Ахлоқий ва маънавий тайёргарлик жараёнларида спортчилар машғулотлар ва мусобақалар жараёнларида ўзларини тута билишлари, устоз ва жамоадoshларига ҳамда рақибига ва ҳакамлар ҳайъатига ҳурматда бўлиш каби ахлоқий сифатлар шакллантиради.

Услубий тайёргарлик спортчиларнинг ҳакамлик қоидаларини ўрганишни ҳамда спортдаги натижаларни таҳлил этиб боришни ўргатади. Спортчиларнинг махсус тайёргарликлари жисмоний, техник ва тактик тайёргарликдан иборат бўлади. Жисмоний тайёргарлик жараёнларига жисмоний фазилатлар, куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик фазилатларни такомиллаштиришдан иборат бўлади.

Ўзбекистонда ҳам ривожланган мамлакатлар каби ҳалқаро олимпиада қўмитаси ташкил этилган. Унинг вазифаси мамлакатда олимпиада ўйинларини тарғиб ва ташвиқот қилиш. Навбатдаги олимпиада ўйинларига маҳоратли спортчиларни саралаш ва уларни олимпиада ўйинларига тайёрлаш ишларини ташкил этади. Ўзбекистонлик спортчилар кўп йиллардан бери олимпиада ўйинларини ижобий натижаларда қатнашиб келмоқдалар. Булардан қишки олимпиада ўйинлари олтин медал соҳиби Н.Черязова, Атлантада бўлиб ўтган ёзги олимпиада ўйинларида кураш бўйича совриндор бўлган Артур Таймазов, А.Багдасаров ҳамда Сидней-2000 йил олимпиада ўйинлари олтин медал соҳиби Муҳаммадқодир Абдуллаев, бронза ва кумуш медал соҳиби Сергей Михайлов ва Рустам Саидовларни кўрсатиш мумкин.

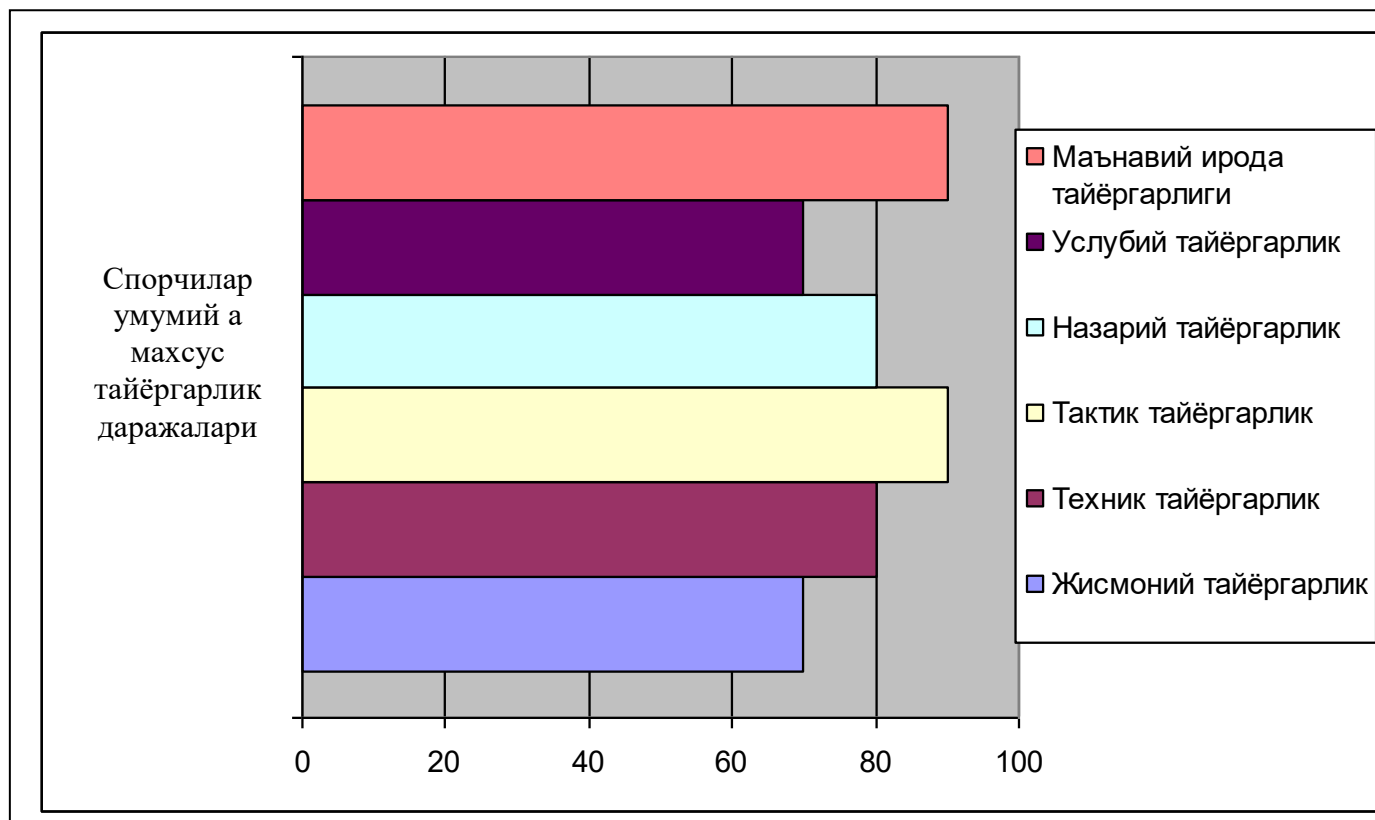
2004 йил Афина шаҳрида ўтказилган олимпиада ўйинларида ҳам Ўзбекистонлик спортчилар ижобий натижаларни юзлаб мамлакатлар ичида 34-ўринни эгалладилар. Курашчилардан олтин медал соҳиблари З.Докторoшвили, А.Таймазов, кумуш медал соҳиби Д.Заҳирдинов ҳамда Андижонлик боксчилар Баҳодир Султонов ва Ўткирбек Ҳайдаровлар бронза медал соҳиби бўлишиб ғалабага ўз ҳиссаларини қўшдилар.

Олимпиада ўйинларида ижобий натижаларга эришишлари мамлакатимиз президенти, вазирлар маҳкамаси, олимпиада ва спорт қўмиталари, вилоят ва шаҳар ҳокимликлари томонидан муносиб рағбатлантирилмоқда. Бу билан спортчиларга, спортга катта эътибор қаратилмоқда. Ёш авлод спортга ва спортчиларга бўлаётган бундай эътибордан самарали фойдаланишлари мақсадида спорт турлари билан оммавий шугулланиб кенг йўлга қўйилган.

Мамлакатимизда кўплаб замонавий спорт иншоотлари барпо этилган. Ўзбек спортчилари жаҳон бўйлаб кўплаб ҳалқаро мусобақаларда қишки ва ёзги олимпиада ўйинларида ижобий натижаларга эришишлари учун асос яратилган. Мамлакатимиз пойтахти Тошкент шаҳри ҳам келажакда ёзги олимпиада ўйинлари ўтказиш учун номзодлар сафида ҳисобланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. И.А.Каримов. Ватан равнаки учун хар биримиз масъулмиз. 2001 Тошкент.
2. И.А.Каримов. Бизнинг бош мақсадимиз жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. 2005 Тошкент.
3. Юксак маънавият – енгилмас куч. И.Каримов.Тошкент. 2010
4. Ватан ва халқ мангу қолади. И.Каримов Тошкент. 2010
5. Бу муқаддас ватанда азиздир инсон. И.Каримов Тошкент. 2010
6. Туманян Г. С. Телосложение и спорт. Москва.1986.
7. Брехман И. И. Валеология наука о оздорове. Москва.1990.
8. Дубровский В.И. Лечебный и спортивный массаж. М. Шаг. 1994.
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М. Владос. 1999.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М. Владос. 1999.
11. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва.2002.
12. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. 2001г. Ташкент.
13. Курбонов Ш. Курбонов А. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари Тошкент.2003.
14. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. А.Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Тошкент.2005
15. Светличная Н., Юнусов С. Инвалидный спорт. Тошкент.2005.
16. Сафарова Д. Д. Одам анатомияси. Тошкент.2005.
17. Гончарова О. В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. Тошкент.2005.
18. Rambler: ru., Google., Yandex. Провайдерларидан Интернет материаллари. 2010-2012



Спорт турларида спорт тайёргарлиги натижалари
Умумий ва махсус спорт тайёргарлиги натижалари

